

AKTIVITETSPLAN SØGNE IL APRIL - DESEMBER 2016

Innhold

3. Treningsplan for 2016-sesongen
4. Konkurransplan- arrangement i Søgne 2016
5. Konkurransplan utenom Søgne 2016

3. Treningsplan for 2016-sesongen

3a. Friidrettstrening barn og ungdom vinter

Mandag Tangvall skole

Kl. 17 - 17.45 Gutter og jenter født 2008-2009.

Trener Yngvild Grummedal	996 95 654	Yngvild.grummedal@sogne.kommune.no
--------------------------	------------	------------------------------------

Innetrening i gymsal- generell bevegelsesskolering. Medhjelper Laila Skjulestad.

Kl 17.45-18.30 Gutter og jenter født 2006-2007.

Trener Trond Fjeld.	916 87 279	trfj100@vaf.no
---------------------	------------	----------------

Innetrening i gymsal- generell bevegelsesskolering i løp, hopp og kast.

Kl 18.00-19.30 Gutter og jenter født 2003-2005

Trener Arnt Jacob Grindheim.	934 94 420	arntjacob@hotmail.com
------------------------------	------------	-----------------------

Kl 18.00-18.30 Frammøte garderobe gymsal. Løpetrening ute.

Kl. 18.30-19.30 Innetrening i gymsalen. Generell basistrening, friidrettsteknikk.

Kl. 18.45-20.30 Gutter og jenter født 2002 og tidligere. Trenere er:

Ola Frøysland		krogan4@icloud.com
Lena Odinsen	908 87 340	Famodinsen@gmail.com
Jon Fjeld	412 27209	jon.b.fjeld@uia.no

Kl. 18.45-19.30 Frammøte garderobe gymsal. Løpetrening ute, generell utholdenhetstrening 35-40 min med intervall eller langkjøring.

Kl. 19.30-20.30 Basistrening innendørs. Spenst, utholdende styrke og litt løpsstyrke + kanonball.

Trener annenhver mandag Vetle Brunvatne, 18/1- 1 /2 -15/2 osv.

Onsdag Tangvall skole

Kl. 20.00-21.30 Ungdom fra 14-15 år og eldre.

Trener Einar Skarpeid.	414 14 130	einar.skarpeid@politiet.no
------------------------	------------	----------------------------

Basistrening i gymsalen. Først basketball etterfulgt av styrketrening

Torsdag Langenesbanen

Kl. 18.00-19.00 Gutter og jenter 10-15 år. Trener Edvin Fladen

Basistrening ute, sprint og utholdenhet

3b. Friidrettstrening ute starter tirsdag 3.mai

Tirsdag Søgne stadion

KL. 17.30-18.30 Trening for årsklassene 2007-2009.

Trener Yngvild Grummedal.

Kl.18.00-19.30 Trening for årsklassene 2006 og eldre.

Torsdag Søgne stadion

Kl.18.00-19.00 Trening for konkurranseutøvere fra 10 år. Trening «lange kast» (primært spyd) og sprint. Trenere Arnt Jacob Grindheim, Edvin Fladen, Vetle Brunvatne.

3c. Mosjon og løpetrening

Mandag Tangvall skole/Stemveien (mot vest).

18.00-19.30 «Gladtrimmen»: For alle som liker å løpe. Må ha trent litt for å ha utbytte av treningen.

Trenere (ansvarlige) Lene Hillesund, Jan Erik Hansen og Vera Nystad.

Dagens trening legges ut på nett. Stort sett intervall fra 1 min til 5 minutts drag, men også langkjøring. På vinteren løpes det på asfalt. Eik - Sangvikrunden. I barmarksperioden i Hellersdalen.

Onsdag Langenesbanen-Kvernhusløypa

Kl. 20.00-21.00 «Team Kvernhus» Oppstart ca. 1. april

For alle som liker å løpe. For alle kategorier løpere.

Nybegynnerkurs fra ca. 15. april. Trening til Kvernhusvannssprinten.

Eget program for hver trening på ulike nivåer fram til 1. september. Program legges ut på Team Kvernhus/ Kvernhusvannssprinten sine sider.

Trenere Kristin Spieler, Karianne Wiik Fjeld og Jon Fjeld.

4. Konkurransplan- arrangement i Søgne 2016

Utenom klubbstevner må en være 10 år for å delta (født 2006 og tidligere). Påmelding til treneren eller gjennom nettsiden «Min idrett».

Utøvere som skal delta i konkurranser og er over 13 år må betale friidrettslisens til NFIF (370 kroner). Her er de mest aktuelle stevnene nevnt

Mandag 11.04. Terrensløp – Langenes skole Søgne IL

kl. 18.00: Påmelding før start

Langenes Stadion

Under 8 år: 400 m 8 - 12 år: 700 m, 13 -14 år: 1400 m,

15 år + sen og veteraner 3,5 km Kvernhusvannet rundt.

Info.: Lena Odinsen og Jon Fjeld 41227209

Mandag 25.04. Klubbmesterskap i Terrensløp Søgne IL

Løyper 500 m, 1300 m og 2600 m (barnemorotonløypa) Søgne Stadion

Kl. 17.30 Under 8 år

Kl.18.00 8-12 år

Kl 18.30 13-14 år

Kl.18.45 Alle andre klasser- 1 og 2 runder

Torsdag 05.05. Mosjonsarrangementet «Tjomsevannet rundt» Søgne IL

Start og mål på Søgne vg. skole. Påmelding før start.

Start fra kl.11.30: **Tjomsevannet rundt**: 6.5 km, **uten tidtaking**

Startkontingent: kr. 100.-, familier: max. kr. 300.-

Må være i mål senest kl. 14.00 (premieutdeling).

Start kl. 12.30: **”Lille Tjomsevannet”**

Terrensløp for barn 8/9 - 12 år: 1500 m.

Startkontingent: kr. 50.-.

Start kl. 12.40: Barneløpet **”Bitte lille Tjomsevannet”**

Terrensløp for barn fra 4 år til 7/8 år: 400 m.

Startkontingent: kr. 20.-.

Mosjonsløp «Tjomsevannet Rundt»

Start kl. 13.00: 6,5km

Startkontingent:kr.100.- + engangslisens kr 20.-.

Alle får minnepremie ved målpassering.

Premieutdeling ca. kl. 13.50. Trekning på startnummer.

Kontaktperson Jon Fjeld 41227209.

Tirsdag 24.05. Lagmesterskap Agder VAFIK/ Søgne IL kl. 18.00 Søgne Stadion

Øvelser: 100 m, 800 m, 3000 m, lengde, høyde, kule, spyd, 4x100m

Hvert lag stiller med inntil 3 deltakere i hver øvelse og de to beste resultat teller i sammendraget. Hopp og kast 10 år og eldre.

Løp 13 år og eldre. Lag tas ut blant de som er stabile på trening og over 10 år.

Øvelsesansvar: Søgne: Høyde, KIF/ Søgne/HIL: Løp speaker og sekretariat stiller lag

Tirsdag 14.06. Kretskarusellen for 10 -14 år for Agder. Søgne IL på Søgne Stadion kl. 18.00.

10-12 år: 60 m, 600 m, høyde, spyd

13-14 år: 60 m, 800 m, lengde, diskos, 200 m hekk, kappgang.

Påmelding online på min idrett/sportsadmin innen 5.juni.

Jon.b.fjeld@uia.no kan ta imot påmeldinger på mail innen 1. juni.

<u>Tirsdag 21.06</u>	<u>Treningsstevne kl. 18.30</u>	<u>Søgne IL</u>
	Øvelser: Spyd og diskos	Søgne Stadion

<u>Tirsdag 11.08.</u>	<u>Treningsstevne kl.18.30</u>	<u>Søgne IL</u>
	60 m, spyd, lengde	Søgne stadion

Søndag 28.08 Kvernhusvannssprinten. Søgne IL på Langenes.

Se egen hjemmeside www.kvernhusvannssprinten.com med opplysninger. Kontakt Kjell Gunnar Ytre-Eide telefon 99107775, Post@kvernhusvannssprinten.com.

Løypelengde 3.3 km. Skisprintprinsippet med prolog og derpå følgende kvart, semi og finalerunder for kvinner og menn.

Minisprint på 700 m for barn. Se hjemmesidene for påmelding som åpner 20.mai.

<u>Tirsdag 06.09.</u>	<u>Treningsstevne kl 18.00</u>	<u>Søgne IL</u>
	Øvelser: høyde og 60m hekk	Søgne stadion

<u>Lørdag 17.09.</u>	<u>Søgnelekene kl. 12.00 på Søgne Stadion.</u>	<u>Søgne IL, MHI, Holum</u>
----------------------	--	-----------------------------

Klasser og øvelser:

G 10 – 14 år: 60 m, 600 m, lengde, kule, høyde, spyd og 4x100 m

J 10 – 14 år: 60 m, 600 m, høyde, kule, lengde, spyd og 4x100 m

G 13 - 14 år og J 13 – 14 år: 1500 m

G 15 – 19 år: 100 m, høyde, spyd, lengde, kule, 1500 m og 4x100 m

J 15 – 19 år: 100 m, høyde, lengde, kule, spyd, 1500 m og 4x100 m

Menn senior: 100 m, høyde, lengde, kule, spyd, 3000 m og 4x100 m

Kvinner senior: 100 m, høyde, kule, lengde, spyd, 3000 m og 4x100m

Klasseinndeling: J 10 år – J 11 år – J 12 år – J 13 år – J 14 år – J 15 år – J 17 år

Stafettene går i koblet klasse med fritt valg i aldersgruppene.

G 10, 11 og 12 år – G 13 - 14 år osv. – J 10, 11 og 12år, J 13 – 14 år osv.

Online påmelding. Se link i NFIF terminlista i Sportsadmin. Startkontingent i klasse 10-11- 12 år kr. 60.- pr. øvelse – øvrige klasser kr. 70.-pr. øvelse – stafett kr. 200.- pr. lag.

Tirsdag 20.09. Klubbmesterskap 3 kamp + noen enkeltøvelser Søgne il

Kl. 17.30

Øvelser: 60 m, liten ball, kule, lengde, 600m

Tirsdag 27.09. Klubbmesterskap kl. 18.00 Søgne IL

Øvelser: sprint, høyde, langt løp og diskos Søgne Stadion

Torsdag 29.09. KM veteraner Agder og 5/4-kamp sen og junior menn/kvinner Søgne IL

kl.17.30 Søgne stadion

Øvelser: lengde, spyd, 200 m, diskos, 1500 m og 5-kamp

Innlagt stevne for jenter, gutter og senior

5. Konkurransplan utenom Søgne 2016

Lørdag 09.04. Furulundstafetten MHI-Friidrett. kl. 14.00 i Lysthuset, Furulunden Mandal.

Innbydelse er sendt alle lag med klasser, løyper mv.

Henv: Kalle Glomsaker 90132838 – Tor Evert Bentsen 91853336

Påmelding innen 1.april til teb@l-a.no

Onsdag 11.05 Kretskarusell Agder 10 – 14 år MHI kl.18.00 i Idrettsparken

10 - 12 år: 60 m, 600 m, høyde, kule.

13 - 14 år: 60 m, 800 m, lengde, spyd

Lørdag 14.05 Grimstadlekene -kretskarusell

Lørdag 04.06. KM 10 – 14 år i Vest Agder - Innlagt kretscup Vest Agder KIF

kl. 12.00. Øvelser: Kristiansand Stadion

10 – 12 år: 60 m, 600 m, lengde, kule, høyde

13 – 14 år: 60 m, 800 m, lengde, høyde, kule, spyd, korthekk, 1000 m gang

Lørdag 04.06. KM enkeltøvelser 15 - 19 år Agder (Aust og Vest Agder) KIF/KGK

Start kl. 11.30: 1500 m/2000 m kappgang Kristiansand stadion

Start kl. 12.00: Ordinære klasser for gutter og jenter.

Øvelser: 100 m, 800 m, lengde, høyde, kule, spyd, korthekk,

Tirsdag 28.06. Kretskarusellen/cup for 10 -14 år for Agder. Lyngdal IL

kl. 18.00. Klasser og øvelser: Lyngdal Stadion

10-12 år: 60 m, 800 m, høyde, diskos

13-14 år 60 m, 1500 m, tresteg, slegge,

Påmelding til Lyngdal IL online på «Min idrett» eller sportsadmin innen 25.06.

Tirsdag 16.08. Kretskarusell/cup 10 - 14 år Agder KIF

kl.18.00 Kristiansand Stadion

Klasser og øvelser:

10 – 12 år: 60 m, 600 m, høyde, diskos.

13 – 14 år: 100 m, 600 m, stav, slegge, 1000 m kappgang

Online påmelding min idrett eller sportsadmin innen

Lørdag 22.08 Arendalslekene med kretskarusell

Lørdag 27.– søndag 28.08 Regionale ungdomsleker – Benditlekene Osterøy IL

Laget fra Agder tas ut ca. 10. august og suppleres etter hvert

Laguttak: Friidrettskretsen 13 og 14 år

Onsdag 31.08. Elitestevne 3

Kristiansand

Søgne arrangør + KIF + MHI + Løpeklubben

Mosjonsløp

Lørdag 06.06. Stadionmila

KLK

Kl.17.00 10 000 m bane Mosjon

Kl. 20.00 Konkurranselklasser: 10 000 m

Info på stadionmila.no

Søndag 18.09. Mandalsmaraton, halvmaraton og Mandalsmila. KM Agder maraton

kl.12.00 . Start ved Mandalshallen.

Påmelding til Mandalsmaraton 2014, Einerveien 1, 4515 Mandal.

Påmelding også i Turnhallen lørdag kl.17.00 – 20.00 og søndag fra kl.10.00

Startkontingent: Maraton kr.350.-, Halvmaraton kr. 200.-, Mila kr.150.-

Mosjon på mila og halv. Kr.100.-

Info: Kalle 90132838, Egil 90135844 eller www.maraton.no

Søndag 25.09. Berlin maraton

Berlin

Kontakt Kalle Glomsaker 90132838 eller Egil Lehne 90135844 for mer info

Påmelding og info: www.maraton.no