



## VELKOMMEN TIL TYRVINGS FRIIDRETTSGRUPPE

- IL Tyrving ble stiftet 18. juni 1922.
- Aktivitetene i dag er friidrett, orientering og Allidrett
- Det er omlag 930 medlemmer i laget.
- Vårt klubbhus er på Kadettangen i Sandvika.

### Treningsgrupper, steder og tider

- I sommerhalvåret fra medio april til høstferien er treningen utendørs på Nadderud stadion.
- I vinterhalvåret fra oktober til mai er treningen innendørs – i Bærum Idrettspark på Rud.

### Forsikring

- Utøvere t.o.m. 12 år er forsikret gjennom ordningen til Norges Idrettsforbund.
- Utøvere fra 13 år (f.2007) må løse friidrettslisens. Den enkelte utøver gjør det via denne nettsiden: <https://www.friidrett.no/lopinorge/lisens/>

### Forpliktelser

Det er mange oppgaver som må løses for å drive et friidrettslag. Etter som vi er en foreldredrevet klubb er det viktig at oppgavene fordeles på de som har utøvere med på treningene. Vi er avhengig av hjelp til:

- Dugnader i løpet av året, primært i forbindelse med våre egne, mindre stevner.
- Thon Hotels Tyrvinglekene Inne 2020 – Bærum Idrettspark. **8-9. februar.**
- Norgesmesterskapet for ungdom, innendørs 2020 – Bærum Idrettspark. **6-8.mars.**
- Oslo Sportslager Tyrvinglekene som i 2020 arrangeres **12.-14.** juni på Nadderud stadion. Tyrvinglekene er vår største inntektskilde, og det krever mange folk for å kunne gjennomføre Norges største friidrettsstevne som de siste fire årene har hatt mer enn 1700 deltakere utendørs og 1000 deltagere innendørs fra hele landet. **Foreldre til utøvere må derfor sette av helgene til dugnadsarbeid.**

## Ta kontakt

<b>Friidrettsstyret</b>
Einar Drabløs, Styreleder: 99114952
Jo Nesse, Sportslig leder: 92699045
Arrangementsleder, Benedikte Kallåk: 47019500
Sponsoransvarlig, Knut Erlend Vik: 91361525
Sponsor og kommunikasjon, Lasse Gimnes: 91635565

Administrasjon
Elin Marvik, 93057974 – mail: <a href="mailto:friidrett@tyrving.no">friidrett@tyrving.no</a>

### Norges største og beste

Vi er Norges største friidrettsklubb for barn og unge målt i antall utøvere og deltakere i større stevner. Vi har mange utøvere i norgestoppen, og noen med ambisjoner om å være i verdenstoppen. Men vi har også mange utøvere som er med "fordi det er gøy" eller fordi "det er viktig å holde seg i form".

### Trening og pers

Vi er opptatt av at de beste lykkes, men også at alle våre utøvere utvikler seg og trives. Vi vet at de som er best i dag, ikke nødvendigvis er best i morgen. Vi vet også at de som er best i treningsarbeidet, har størst mulighet for å lykkes på sikt. Friidrett er en individuell idrett der tideler og centimeter er helt avgjørende. Vi vil at utøverne konkurrerer mot seg selv og har fokus på å sette personlige rekorder. Det er motiverende og bidrar til utvikling.

### Konkurrere i flere øvelser

Vi anbefaler alle våre utøvere å konkurrere i flere øvelser innenfor løp, hopp og/eller kast til en er godt opp i tenårene. Med flere øvelser vil en lettere kunne oppleve fremgang på et område, og konkurranser bidrar til utvikling.

### Foreldredrevet klubb

Tyrving Friidrett er en foreldredrevet klubb. Vi er avhengig av at foreldrene bidrar, og sammen er vi en kraftfull ressurs. Vår filosofi er at foreldre skal oppleve det som meningsfylt og trivelig å bidra. Vi prøver å fordele oppgaver etter interesse og kapasitet, men forventer også at foreldrene stiller når vi eksempelvis skal løfte Norges største friidrettsarrangement; Oslo Sportslager Tyrvinglekene (utendørs) og Thon Hotels Tyrvinglekene (innendørs).

## Våre løfter til deg

**Utøvere:** Alle skal oppleve idretts glede, og de som satser skal få et godt tilrettelagt treningstilbud for å realisere sitt potensial

**Trenere:** Gode arbeidsforhold og motiverte utøvere

**Foreldre:** God kommunikasjon i en veldrevet klubb på alle nivåer

**Tillitsvalgte:** Definerede oppgaver og en ressurseffektiv organisering

**Dommere og funksjonærer:** Bidra til arrangementer av topp kvalitet



<b>Formål</b>
Tyrving Friidrett skal gi alle utøvere et godt tilbud uansett på hvilket nivå de ønsker å satse
<b>Visjon</b>
Beste friidrettsklubb i Norge – for utøvere, trenere, tillitsvalgte og foreldre
<b>Motto</b>
Best miljø gir best friidrett
<b>I Tyrving er vi opptatt av at du ...</b>
<b><i>Utøvere</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trives med friidrett og utvikler deg som friidrettsutøver</li> <li>• Har et godt tilpasset treningstilbud på ditt nivå</li> <li>• Setter nye personlige rekorder</li> <li>• Realiserer ditt potensial på idrettsbanen, hvis du går inn for det</li> <li>• Deltar på stevner og frem til seniornivå konkurrerer i flere øvelser</li> <li>• Tar del i andres gleder på idrettsbanen, og støtter andre når det trengs</li> </ul>
<b><i>Foreldre</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trives som friidrettsforeldre</li> <li>• Støtter ditt og andres barn til å utvikle seg som friidrettsutøver</li> <li>• Bidrar i klubbens arbeid på og utenfor banen</li> <li>• Får litt kunnskap om friidrett, klubben og stevner</li> </ul>

**VEL MØTT TIL TRENING MED TYRVING FRIIDRETT!**