



Velkommen til IF Eiker Kvikk Friidrett

Friidrett er en allsidig idrett, hvor de aktive kan få prøve seg på mange forskjellige øvelser innenfor løping, hopp og kast.

For å få et godt grunnlag for de forskjellige øvelsene må man trene både utholdenhet, spenst, balanse, hurtighet m.m.

Dette medfører også at friidrettstrening kan være et flott supplement til mange andre idretter, som fotball, ski, håndball osv.

Utstyr:

Til og begynne med er shorts, t-skjorte og joggesko det eneste man trenger til trening og stevner. Når de aktive blir eldre er piggsko også noe man kan anskaffe.

Klubben tilbyr også delvis sponning av klubbens treningsdress.

Treningstider/sted:

I innendørs sesongen, november – april, foregår treningen inne i Sentrumshallen hver torsdag.

I utendørs sesongen trener vi på Eiker Kvikk friidrettsbane torsdager, i tillegg er det løpstrening mandager. Dette foregår også fra Eiker Kvikk, eller på Loesmoen tidlig på sommeren.

For oppdaterte treningstider, se vår hjemmeside, [IF Eiker Kvikk Friidrett](#).

Stevner/arrangement:

Eiker Kvikk Friidrett sine arrangement:

Det tradisjonsrike 1. mai terrengløpet i Stryken/Hokksund.

Friidrettsstevne 2. pinsedag.

Vi har også et klubbmesterskap på høsten, som er åpent for alle.

På de ovennevnte arrangementene må foreldre stille som funksjonærer.

I tillegg har vi noen treningstevner i løpet av året, disse erstatter banetrening på torsdager, og blir holdt slik at de aktive får litt trening i forhold til stevner. I tillegg får vi funksjonærer litt trening med tanke på praktisk gjennomføring av øvelser.

Priser 2015:

Aktive til og med 12 år 500 kr.

Aktive fra 13 år 1000 kr.

Halv sesong (etter sommeren) = halv pris.

Denne avgiften dekker både treninger og startavgifter i stevner.

I tillegg må det tegnes medlemskap i Eiker Kvikk hovedklubb.

Enkeltmedlemmer 150 kr, familiemedlemskap 400 kr.

Alle priser gjelder for et år.

Velkommen på trening i Eiker Kvikk Friidrett, delta gjerne på noen treninger før du melder deg inn.

For mer informasjon eller spørsmål: send en mail til friidrett@eikerkvikk.no