



### Hedmark idrettskrets

Idrettens Hus - Kjernerud Kompetansesenter  
Løvstadvegen 7  
2312 Ottestad  
Sentralbord: 62 54 26 00  
E-post: [hedmark@idrettsforbundet.no](mailto:hedmark@idrettsforbundet.no)  
Hjemmeside: [www.idrett.no/hedmark](http://www.idrett.no/hedmark)



### Kronikk:

#### For dyrt for mange å drive idrett!

Høyt kostnadsnivå i idretten har vært tema i flere uker i avisene. Norges idrettsforbund er bekymret for at et høyt kostnadsnivå er et hinder for barn og unges opplevelse av idrettsglede.

Les hele kronikken her: [Kronikk](#)

### Kjell Åge Furuholt

Vår kjære kollega, administrasjonskonsulent Kjell Åge Furuholt, går mandag 23. mars over i pensjonistenes rekker. Vi takker for 33 års innsats for Hedmark idrettskrets og Hedmarksidretten og ønsker lykke til i ny tilværelse.



Vidar Steimler vil ta over Kjell Åges oppgaver.

Vi vil også informere om at Hedmark idrettskrets f.o.m. mandag 23. mars vil få **Ingvild Reitan** fra Oslo idrettskrets på laget for en periode.

Ingvild Reitan vil tiltre som organisasjonssjef i 50% stilling i Bjørn Kristiansens sykeperiode.

Hun kan kontaktes på telefon 419 00 295 eller

mail: [ingvild.reitan@idrettsforbundet.no](mailto:ingvild.reitan@idrettsforbundet.no)



### Søk om midler fra ExtraStiftelsen

Alle organisasjonsledd kan søke om midler via Norges idrettsforbund til ExtraStiftelsen til **helserelaterte prosjekter med oppstart i januar 2016**. Det kan søkes om midler til prosjekter som fremmer fysisk og psykisk helse for utsatte grupper, inkludert mennesker med nedsatt funksjonsevne, mennesker med innvandrer bakgrunn, mennesker med en psykisk lidelse eller rusavhengighet, eldre eller inaktive barn og voksne.

Søknadsfrist for prosjekter er **15. mai 2015**.

Les mer her:

[Extrastiftelsen](#)



### Bestill temakveld om

#### «den gode treningen» nå

Hedmark idrettskrets deler ut ti **helt gratis** treningskvelder til idrettsråd og klubber. De ti første som melder seg på til [Chr.Bjorn@idrettsforbundet.no](mailto:Chr.Bjorn@idrettsforbundet.no) får tilbudet.



Treningskvelden varer i to timer for å vise hvordan en kan tilrettelegge for god trening for unge utøvere, enten dette er i gymsalen, på ski eller skøyter.

Kursdeltagerne deltar gjerne i treningen. Da blir læringseffekten som aller best.



### Idrettens tematurne 2015

Idrettskretsens tematurne for 2015 er ikke endelig fastsatt. Dersom din **klubb/idrettsråd** ønsker foredrag om spesielle emner/aktiviteter, demonstrasjon av generelle treningsprinsipper etc, ta kontakt med Avle Christen Bjørn på tlf 419 00 220 eller [chr.bjorn@idrettsforbundet.no](mailto:chr.bjorn@idrettsforbundet.no)

### Til våre idrettslag og idrettsråd

Vi er til for klubbene og idrettsrådene. Aktive idrettslag spør ofte om hjelp. Våre klubbveiledere kommer gjerne på besøk eller kan veilede på ulike områder som klubbene er opptatt av.

Bildet: Våre klubb-veiledere er alltid klare for å komme til din klubb. Bak fra venstre; Preben Stai og Morten Gustu.



Foran Mette

Thorslund, Petter Norstrøm og Ingunn Fossmellem. I tillegg kommer Vidar Steimler, Tom Svellet, Heidi Bråten og Bjørn Kristiansen.

Vi kan bl.a. tilby:

- 1) Klubbbesøk
- 2) Klubbadmin - kveldskurs
- 3) Styrearbeid i praksis - kveldsseminar
- 4) Økonomi og regnskapskurs (en kveld)
- 5) Hvordan komme i gang med å bygge anlegg
- 6) Seminar for unge trenere (under 30 år) for ungdom (13-19 år)  
Vårt populære seminar går over to kvelder.
- 7) Idè-myldringskveld for foreldre og trenere til unge utøvere
- 8) «Den gode treningen» - temakveld der de nye øvelsene presenteres
- 9) Temakveld om hvordan skape motivasjon og glød
- 10) Aktivitetslederkurs - 3 kvelder. Midt i blinken for foreldre og trenere til unge utøvere. Praktisk anvendbart kurs.
- 11) Startmøte - en kveldssamling der klubben definerer NÅ-situasjonen, og finner veien fremover.

For bestilling, kontakt

[AvleChristen.Bjorn@idrettsforbundet.no](mailto:AvleChristen.Bjorn@idrettsforbundet.no)



## Hvordan skal 16- og 17 åringer trene for å bli best i Norge?

**Onsdag 8. april** inviterer Hedmark idrettskrets utøvere, trenere, idrettslærere, foreldre og andre interesserte velkommen til Idrettens hus i Ottestad klokka 18.00. Her kan du høre hvordan man bør trene utholdenhet i 15-18 års alder for å bli best i Norge på seniornivå.

Kom og hør **Espen Tønnesen** fra Olympiatpoen og vår egen **Avle Christen Bjørn** fortelle om

- Hva slags trening som er best og hvorfor
- Hvordan virker treningen for syklister, o-løpere, skiløpere, skiskyttere, skøyteløpere og middel- og langdistanseløpere i friidrett.



## 2 millioner til unge talenter!

Sparebanken Hedmark deler ut stipend til ungdom som ønsker å utvikle sitt talent innen individuell idrett, kunst eller kultur. Pengene vil bli fordelt likt mellom kategoriene. Hensikten med talentstipendet er å gi ungdom mulighet til å løfte sine prestasjoner. Sammen med enkeltutøvere ønsker Sparebanken Hedmark å utvikle gode forbilder og skape positive assosiasjoner til regionen. Hedmark idrettskrets deltar i juryen som vurderer kandidater.

## **Søknadsfrist 9. april 2015**



Bildet: Skiskytteren **Kristoffer Skjelvik Langøien** fra Os ble tildelt stipend i fjor. Han er en del av rekrutterings-landslaget i Norges Skiskytterforbund, og ble Norgesmester for senior i 2014

## Hedmarksjenter i sentrum i skihistorisk begivenhet

Historiens første offisielle **internasjonale kombinertrenn for jenter** ble arrangert i Granåsen 11. mars 2015.

21 jenter fra fem nasjoner skrev seg alle inn i historien.

Hanna Midtsundstad (15) fra Vaaler IF i Hedmark imponerte og entret seierspallen etter en flott gjennomført konkurranse.

- Dette var utrolig morsomt. Jeg vil bli en frontfigur for kombinert slik Anette Sagen har vært det i skihopping, fortalte en sprudlende jente i målområdet.

Timna Mozer fra Østerrike krysset mållinjen aller først.

Gyda Westvold Hansen (13) fra Dalsbygda imponerte også da hun fløy inn til tredjeplass.

Med andre ord kom **to fra Hedmark** på pallen i denne historiske begivenheten.

Mari Leinan Lund (16) fra Tolga var også med å sette farge på skifesten i Granåsen.



Bildet:

**Gyda Westvold Hansen** (13) fra Dalsbygda imponerte under den historiske skibegivenheten i Trondheim.