



Kjekt å vite – som utøver i BUL-Tromsø Friidrett

Friidrettsgruppa i BUL-Tromsø har 7 undergrupper med til sammen over 160 utøvere. Trening foregår på Valhall stadion om sommeren og i Tromsøhallen om vinteren. Ei rekruttgruppe trener på Solneset skole, Hamna. Sjekk hjemmesiden for tidspunkt.

Ditt medlemskap gir direkte innflytelse for deg i BUL Tromsø, samtidig som det utløser penger til fellesskapet, da for eksempel økonomisk støtte fra Tromsø Idrettsråd beregnes ut fra *antall medlemmer*. Det samme gjelder støtten som klubben får internt i BUL Tromsø. Sørg for å ha medlemskapet i orden!

For å være utøver i BUL Tromsø, friidrett må du:

- Betale medlemskontingent i BUL: Barn (0-14) kr 300,- Fra og med fylte 15 år kr. 525,-
- Betale treningsavgift: Alle utøvere betaler vår og høst en treningsavgift. Avgiften er på kr 400, 700 eller 800, avhengig av gruppetilhørighet. Kravet varsles på SMS eller mail, og må betales via Minidrett.no.
- Alle utøvere som er 14 år eller eldre gjennomfører e-læringskurset REN UTØVER - <http://www.renutover.no/> Når kurset er fullført registreres dette her: [registrering REN UTØVER](#)

Hvilke goder følger med medlemskap i BUL-Tromsø?

- Fri tilgang til møtelokaler midt i byen, inkl festsal på 140 kvm, lagerrom, kopimaskin, tidsskrifter (Bladet Friidrett), trådløst internett, kjøkken, etc. Festsalen kan også leies til egne arrangementer.
- Tilgang til Fosshøgda gård i Målselv, som ligger kort vei fra alpinanlegget i Målselv Fjellandsby, fint turterreng, flott utgangspunkt for jakt og fiske, bærplukking og soppfangst. BUL har også fiskerett i Målselvfossen. Kan brukes gratis av gruppene til organiserte turer. Billig leie for deg som medlem.
- Invitasjon til alle kurs og tilstelninger i regi av BUL-Tromsø.
- Rabatt på Torshov Sport.
- Gode avtaler med Tromsø Treningssenter.
- Friidrettsrabatt på Choice-hoteller

Foreldrekontaktene har ansvar for informasjonsflyt mellom trenere, utøvere, foresatte, styret og lagskontoret. Ta gjerne kontakt med din foreldrekontakt for mer informasjon.

Treningsstevner. Arrangeres av klubben i Tromsøhallen eller på Valhall 6-8 ganger i året. Disse stevnene arrangeres for at utøverne skal bli fortrolige med konkurranseregler/-situasjon. De annonseres på hjemmesiden og Facebook og er åpne for alle. Utøverne melder seg på selv via MIN IDRETT, <https://minidrett.nif.no/> Her forventes det at utøverne deltar.

Startavgift. Våre utøvere betaler ingen startavgift på stevner BUL Tromsø arrangerer. Ved deltagelse på andre stevner og mesterskap på bane betales *startavgift pr utøver pr øvelse*. **Klubben dekker ordinær startavgift** – utøver skal altså ikke betale selv. Forutsetning er at utøveren er medlem i BUL Tromsø og har betalt treningsavgift. Utøver må selv dekke startavgift om han/hun ikke stiller til start. Unntak ved sykdom eller skade. Da skal utøver melde fra til arrangør. Ved etteranmelding må utøver selv dekke ekstrakostnaden. For å få dekt startavgift til andre konkurranser/løp må styret forespørres i forkant. Startavgifter utgjør en relativt stor utgift for klubben.

Regionale og nasjonale stevner. Sjekk terminlisten. I sommersesongen er det mange stevner sørpå som det står utøverne fritt å melde seg på. Informasjon om disse stevnene finnes på nettsidene til Norges Friidrettsforbund. KM og NNM (ute) arrangeres på ulike steder i Troms/Nord-Norge.

Ungdomslekene (13-14 år): Friidrettskretsen foretar uttak. Utgifter til reise og opphold dekkes av krets/klubb. Egenandel må påregnes.

Nasjonale mesterskap for ungdom, junior og senior (UM, NMjr, NMsr). For mesterskapene utendørs er det kvalifiseringskravene fra Friidrettsforbundet som gjelder. Utøverne får dekket utgifter til overnatting og reise, det må påregnes en egenandel. For inne-stevnene, hvor det normalt ikke er kvalifiseringskrav, får deltakerne fortsatt dekket utgifter til reise og opphold såfremt utøver innfrir kvalifiseringskrav som er satt til sommerens utestevne. All deltakeraktivitet som forventes dekt av klubben må avtales på forhånd.

Klubbtoy. Ved betalt kontingent får alle utøvere gratis BUL T-skjorte (fås på lagskontoret). I konkurranse stiller alle utøvere med klubbens t-skjorte, eller egne innkjøpte drakter med klubbens sponsorer på (bestilles felles)

Lisens. Fra og med det året utøver fyller 13 år er helårslisens obligatorisk for deltakelse på banestevner. For mer informasjon og kjøp av lisens, se <https://www.friidrett.no/mosjon/lisens/> Lisensen inkluderer forsikring. Utøvere til og med 12 år dekkes av NIFs barneidrettsforsikring.

Kurs. Eldre utøvere og foresatte til utøverne oppfordres til å bli med på dommerkurs, trenerkurs, starterkurs og arrangementskurs etc. Utgifter dekkes av klubben.

Hva kreves av deg som utøver eller foresatte?

- Møt opp og vær med på klubbens arrangementer! Vi trenger alle!
- Hold deg à jour med hva som skjer i klubben via nettsiden og/eller Facebook. Bruk den aktivt selv.
- Si "Ja!" når du får blir spurt om å gjøre dugnad for klubben. Vi har faste oppdrag på Mørketidsløpet rundt nyttår og Midnight Sun Marathon i juni.
- Betal kontingent og treningsavgift i rett tid og hold foreldrekontakter og lagskontoret à jour mht telefonnummer og epostadresser.

Klubblokaler: BUL-Huset, Hotell SAGA. Inngang fra sjøsida.

Hjemmeside: <http://bul-tromso.no/> **E-post:** lagskontoret@bul-tromso.no

Telefon: 77 60 70 15 **Utenom kontortid** 901 60 012

Klubblokaler: BUL-Huset, Hotell SAGA. Inngang fra sjøsida.
Hjemmeside: <http://bul-tromso.no/> **E-post:** lagskontoret@bul-tromso.no
Telefon: 77 60 70 15 **Utenom kontortid** 901 60 012