

Kretslag for junior, langrenn

Langrennskomiteen i Agder og Rogaland skikrets har etablert et tilbud for utøvere som **ikke** velger å gå på skigymnas etter ungdomsskole. Vi vil gi disse også en mulighet til fortsatt utvikle seg som langrennsløpere. Det viser seg at det er bra for motivasjonen i treningen å komme sammen på samlinger, selv om mye bra jobb blir gjort rundt i klubbene.

Utøverens forpliktelser:

- ✓ Egenandel kr 8000,-
- ✓ Utøvere som melder seg til å delta på kretslaget bør satse aktivt på langrenn, og de bør ha som mål å delta i Norgescuprenn i tillegg til renn i kretsen. Møte på avtalte treningssamlinger.
- ✓ Etter beste evne være med på å skape et godt lagmiljø, med vekt på samhold, positiv treningskultur og gode holdninger.
- ✓ Avstå fra bruk av tobakk, alkohol og andre rusmidler, i alle sammenhenger hvor de representerer kretslaget.
- ✓ Underskrive utøverkontrakt (på første samling)

Kretslag for junior, langrenn tilbyr:

- ✓ 5 samlinger med til sammen 14 samlingsdøgn inkludert felles mat.
- ✓ Oppfølging Norgescup renn/ jr. NM (smøreapparat - hjelp fra foreldregruppe og samarbeid med Sirdal Ski)
- ✓ **Kretstrener Renate B. Tjetland**-har ansvar for treningsopplegg på samlinger og oppfølging av løpere etter behov.
- ✓ **Overtrekkjakke**
- ✓ Gode priser på skiutstyr fra Tengesdal Sport, Egersund



Samlingsplan: (endringer kan forekomme)

31.05-02.06	<u>Barmarksamling Ålgård</u>	Trener: Renate B. Tjetland	Ansv. klubb: Gjesdal I.L
15.08-18.08	<u>Barmarksamling Kristiansand</u>	Trener: Renate B. Tjetland	Ansv. klubb: Oddersjaa SSK og Birkenes
20.09-22.09	<u>Barmarksamling Feed, Tonstad</u>	Trener: Renate B. Tjetland	Ansv. klubb: Sandnes IL
11.10-13.10	<u>Barmarksamling Vikeså</u>	Trener: Renate B. Tjetland	Ansv. klubb: Bjerkreim og Kverneland SKI
15.11-20.11	<u>Snøsamling Sjusjøen, evt. der det er snøforhold</u> (noe ekstra egenandel betales)	Trener: Renate B. Tjetland	

Tilbud om 1 fellesøkt i forbindelse med åpningsrennet til Hovden i desember. Overnatting sammen med klubb.

Informasjon om hver enkelt samling sendes ut ca. 14 dager før samling.

Langrennskomiteen, Agder og Rogaland Skikrets

Kretslagstrener, Renate B. Tjetland mob: 90232303

Langrennskomiteen Sone Vest, Inger Ravndal mob:91708266 eller e-post: inger.ravndal@lyse.net