

# 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:

- ✓ 4 samlinger med til sammen 10 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)

28.08-30.08	<u>Barmarksamling Kristiansand/Birkeland</u>	Trener: Renate B. Tjetland	Ansv. klubb: Oddersjaa SSK og Birkenes
25.09-27.09	<u>Barmarksamling Ålgård</u>	Trener: Renate B. Tjetland	Ansv. klubb: Gjesdal IL og Kverneland SKI
23.10-25.10	<u>Barmarksamling Feed, Tonstad</u>	Trener: Renate B. Tjetland	Ansv. klubb: Sandnes IL
Nov/des	<u>Snøsamling Hovden eller Østlandet</u> (ekstra egenandel betales)	Trener: Renate B. Tjetland	

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

## Langrennskomiteen, Agder og Rogaland Skikrets

Kretslagstrener, Renate B. Tjetland mob: 90232303

Leder kretslag, Sigmund Bjerkreim mob: 95788548 eller e-post:sibjerkr@online.no

Langrennskomiteen Sone Vest, Inger Ravndal mob:91708266 eller e-post: [inger.ravndal@lyse.net](mailto:inger.ravndal@lyse.net)



Klinikk proAktiv



Tlf. 51 61 54 00 | [www.gjesdal-regnskap.no](http://www.gjesdal-regnskap.no)

