

Kretslag for junior, langrenn

Langrennskomiteen i Agder og Rogaland skikrets har hatt et tilbud for utøvere som **ikke** velger å gå på skigymnas etter ungdomsskole. Vi ønsket å 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.

Tilbudet har fungert godt for de utøverne som har vært med på kretslaget, og de har gitt tilbakemelding om at det er et tilbud de fortsatt ønsker.

Utøvere som melder seg til å delta på kretslaget er juniorutøvere som satser aktivt på langrenn, og de bør ha som mål å delta i Norgescuprenn i tillegg til renn i kretsen. Egenandel for å bli med på kretslaget vil være 10000 kr.



Innhold kretslagstilbud:

- ✓ Trener - treningsplaner/oppfølging samlinger
- ✓ 3 barmarksamlinger høst
- ✓ 1 samling på snø
- ✓ Overtrekkjakke

Oppfølging Norgescup renn/ jr. NM – trener med hjelp fra foreldregruppe

Renate B. Tjetland 28 år fra Gjesdal IL har de siste fire årene vært trener og vi er heldige at

hun har sagt seg villig til å fortsette som trener for kretslaget i sesongen 2022/2023. Hun har selv vært aktiv langrennsløper på høyt nasjonalt nivå og vært en del av laget Team Veidekke Vest. I Lillehammer har hun studert idrettsfag, tilleggskompetanse: trenerkurs via Skiforbundet.



Vi vil som tidligere år være avhengig av at klubber som har løpere på kretslaget, bidrar med tilrettelegging under samlinger. Gruppen har vært stor, og det er også behov for foreldre som hjelper til på øktene da en må dele i flere grupper. Kretsen har samarbeid med Sirdal Skigymnas når det gjelder smøreopplegg på norgescuprenn og junior NM. (deler smørebod)

Detaljert samlingsopplegg kommer. Oppstartsamling planlegges aug-sept, informasjon rundt dette sendes ut i god tid før samling.

Håper klubbene formidler dette til aktuelle junior og eldre junior løpere. **Vi vil nå se interessen for kretslag og aktuelle utøvere melder seg innen 15.juni** til leder Sigmund Bjerkreim, se e-post under.

(de som var med i fjor må også bekrefte om de blir med videre)

Ved evt. spørsmål: Renate mob. 90232303

Langrennskomiteen, Agder og Rogaland Skikrets

Leder, Henning Wiig

Sonerepresentant Vest, Inger Ravndal

Leder kretslag Sigmund Bjerkreim mob: 95788548, e post: sigbj@gjesdalskolen.com

Trener Renate B.Tjetland mob: 90232303, e post : renate.tjetland@gmail.com



Klinikk proAktiv

