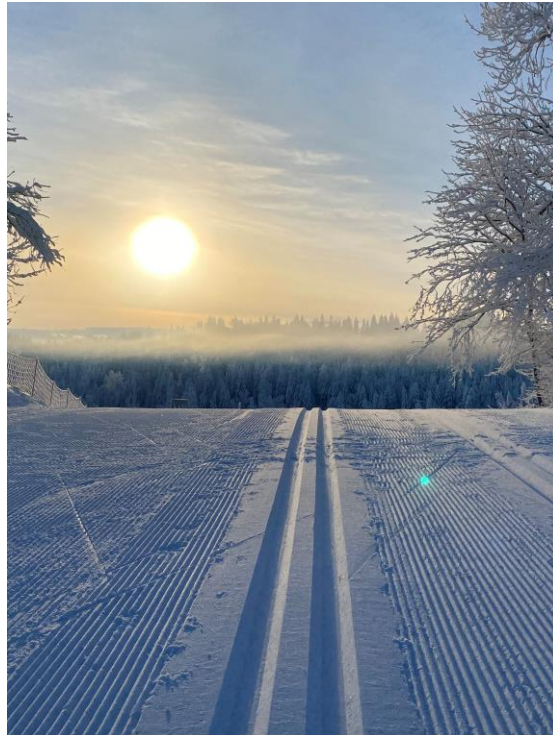




Team Hedmark-Sjusjøen



**Sesongen
2023/2024**

Kristoffer Kvarstad

- Hamar sk
- 23 år
- Bakgrunn fra jr-landslag og ELON
- Idretts-studier
- Ansatt i minimum 50 % stilling, med mulighet for økning





BAKGRUNN

- Behov for et bedre trenings- og samlingstilbud til kretsens seniorløpere + siste års junior.
- HUSK-tilbudet har vært lite brukt av seniorløpere de siste årene.
- Sist sesong fikk vi på plass et eget samlingstilbud til seniorløpere, og vi ønsker nå å utvide dette tilbudet.
- Hedmark skikrets er av den formening at samarbeid/team i regi av krets/klubb er en bedre og mer varig løsning enn private team/initiativ.



AKTØRER

- Hedmark skikrets:
 - Initiativtaker og organisator
 - Team Sjusjøen:
 - Samarbeidspartner og økonomisk bidragsyter
 - Dialog med Lillehammer skiklub og Oppland skikrets
-



UTØVERE

- Ca 25 utøvere har meldt sin interesse
- Disse kontaktes de kommende dagene for mer forpliktende avtale
 - Alle utøvere må signere utøveravtale med forpliktelse til deltakelse
- Dersom kapasitet hos trener kan det også være aktuelt å ta inn utøvere fra klubber utenfor kretsen (Lillehammer-bosatte)



SPORTSLIG OPPLEGG

Kristoffer har ansvar for følgende:

- Planlegge og gjennomføre flere ukentlige fellestreninger med base Lillehammer/Sjusjøen
- Oppfølging av løpere med planlegging og evaluering av trening (en til en)
- Planlegge og gjennomføre samlinger
- Oppfølging på NM/NC gjennom sesongen

SPORTSLIG OPPLEGG

Alternativ 1: Fellestreninger / treneroppfølging / samlinger

- Flere ukentlige fellestreninger i området Lillehammer/Sjusjøen (utøver må ha fast tilhold i dette området).
 - Tett oppfølging fra trener, både planlegging, gjennomføring og oppfølging.
 - Samlinger; hovedsakelig hjemmesamlinger for å spare kostnader (+ 1-2 samlinger annet sted)
 - Egenandel kr 12.500 pr utøver + kostpris for samlinger.
-

SPORTSLIG OPPLEGG

Alternativ 2: Fellestreninger / samlinger

- Flere ukentlige fellestreninger i området Lillehammer/Sjusjøen (utøvere må bo i nærheten av Lillehammer/Sjusjøen eller har mulighet til å ha base f.eks på hytte på Sjusjøen i lengre perioder). Utøver har egen trener i klubb eller privat.
- Samlinger; hovedsakelig hjemmesamlinger for å spare kostnader (+ 1-2 samlinger annet sted).
- Egenandel kr 6.000 pr utøver + kostpris for samlinger.

SPORTSLIG OPPLEGG

Alternativ 3: Fellestreninger (inntil 50 %) / samlinger

- Deltar på et utvalg av fellestreninger i området Lillehammer/Sjusjøen. Passer for utøver som f.eks. ønsker å delta på en trening pr uke, alle treninger 1-2 uker pr måned eller lignende (maksimalt 50 % av alle treninger). Utøver har egen trener i klubb eller privat.
- Samlinger; hovedsakelig hjemmesamlinger for å spare kostnader (+ 1-2 samlinger annet sted).
- Egenandel kr 4.000 pr utøver + kostpris for samlinger.

SPORTSLIG OPPLEGG

Alternativ 4: Treneroppfølging / samlinger

- Tett oppfølging fra trener, både planlegging, gjennomføring og oppfølging.
- Utøver bor ikke i nærheten av Lillehammer/Sjusjøen, og har ikke mulighet til å delta jevnlig på fellestreninger.
- Samlinger; hovedsakelig i nærheten av Lillehammer/Sjusjøen (vi forsøker å inngå avtaler om billig overnatting).
- Egenandel kr 6.000 pr utøver + kostpris for samlinger.



SPORTSLIG OPPLEGG

Alternativ 5: Samlinger

- Deltar på samlinger (hovedsakelig i området Lillehammer/Sjusjøen – vi forsøker å inngå avtaler om billig overnatting).
- Egenandel for utøver: Kostpris på samlinger + lite tillegg for å dekke kostnad til trener.



SPORTSLIG OPPLEGG

- Det legges i første omgang opp til et «trenings samarbeid» (ikke team med stor grad av felles bekledning, sponsorer etc), dvs at utøvere benytter egen klubbs bekledning, sponsorer etc. Unntaket er felles team-lue som benyttes på treninger i teamets regi og konkurranser.
- For å profilere samarbeidet og eventuelle sponsorer (inkl Sjusjøen) ytterligere så kan det anskaffes felles t-skjorter, gensere etc.
- Vi anser det som enklere å starte på denne måten, men senere sesonger kan det bli aktuelt å organisere som team med felles bekledning.



SPORTSLIG OPPLEGG

- Kretsen organiserer som tidligere år serviceopplegg på NM/NC
 - Bestilling av overnatting
 - Smøreservice
 - Noe støtteapparat ellers (drikke etc)
- Eventuelt samarbeid med andre klubber/kretser/team på smøring/test.



KONTAKTPERSONER

- Geir Schjølberg
 - 418 53 814 / gschjolberg@gmail.com
 - Ulf Erik Strand
 - 414 43 651 / ulferikstrand@gmail.com
 - Hallgeir Garmo
 - 993 97 660 / hallgeir.garmo@skiforbundet.no
 - Kristoffer Kvarstad
 - 959 73 838 / kristofferkvarstad@gmail.com
-