

# Utøveravtale

mellom

## Team Hedmark-Sjusjøen

og

..... (utøver)

### 1. Hva avtalen gjelder

Avtalen gjelder deltakelse på Team Hedmark-Sjusjøen sitt langrennslag. Team Hedmark-Sjusjøen er et treningsfelleskap som skal sikre et attraktivt og godt utviklingsmiljø for utøvere i alderen 20 år og eldre fra klubber i Hedmark skikrets. Utøvere fra andre klubber kan også inviteres med inn i teamet etter nærmere avtale.

### 2. Varighet

Avtalen gjelder for tidsrommet 01.05.2024 til 30.04.2025.

### 3. Utøverens rettigheter

- Alle utøvere i teamet har rett til å delta på samlinger i Team Hedmark-Sjusjøen sin regi etter oppsatt plan. Samlinger planlegges og gjennomføres av teamets trener(e). Utøver betaler en egenandel pr samling (kostpris for overnatting, bespising, etc + en andel av trenerkostnad på samling).

Valgbare opsjoner:

- Utøver kan velge å kjøpe seg tilgang til tett oppfølging fra trener, dette gjelder både planlegging, gjennomføring og evaluering. Utøver betaler egenandel for dette.
- Utøver kan velge å kjøpe seg tilgang til flere ukentlige fellestreninger i Lillehammer-området. Fellestreninger planlegges og gjennomføres av teamets trener(e). Utøver betaler egenandel for dette.

Se kap. 5. for nærmere presisering av innhold og egenandeler for de ulike alternativer.

### 4. Utøverens plikter

- Satse seriøst og målrettet på langrenn gjennom hele året.
- Vise samarbeidsvilje og interesse for teamet og dets deltakere.
- Bidra til å skape godt sosialt og idrettslig utviklingsmiljø i teamet.
- Opptre ordentlig og med god sportsånd i alle sammenhenger hvor man fremstår som representant for teamet.
- Utøverne forplikter seg til å følge de til enhver tid gjeldende retningslinjer for profilering av Team Hedmark-Sjusjøen og dets samarbeidspartnere på trening og samlinger. Utøverne kan i konkurranser benytte egen klubbs bekledning og profilere egne eller egen klubbs sponsorer på tøy.
- Bidra til å markedsføre THS på sosiale medier og framstå som en god ambassadør utad

**Spesielt for antidopingarbeide:** Team Hedmark-Sjusjøen tar på det sterkeste avstand fra, og arbeider aktivt mot, alle former for doping og omsetning av dopingmidler. Vi stiller krav om at alle utøvere skal gjennomføre «Ren utøver» i tråd med Antidoping Norge sitt opplegg. Dersom en utøver blir tatt i bruk av ulovlige dopingmidler, vil vedkommende umiddelbart bli ekskludert fra å delta i teamet uten noen form for kompensasjon eller refusjon.

### 5. Egenandel

Størrelsen på utøvers egenandel fastsettes ut fra hvilket nivå utøver velger for tilknytning til Team Hedmark-Sjusjøen. Det skiller også på om utøver representerer klubb i Hedmark skikrets eller ikke. Prisen for alle tre alternativer inkluderer enkel sommerbekledning (ca. kr 500)

## Kryss av for valgt alternativ!

### **Alternativ 1: Fellestreninger / treneroppfølging / samlinger**

- Flere ukentlige fellestreninger i området Lillehammer/Sjusjøen. Utøver må ha fast tilhold i dette området, og forplikter seg til å møte på alle fellestreninger såfremt man ikke er forhindret pga sykdom, skade eller annet gyldig forfall.
- Tett oppfølging fra trener, både planlegging, gjennomføring og oppfølging. Utøver må føre elektronisk treningsdagbok og rapportere til trener.
- Samlinger; hovedsakelig hjemmesamlinger (for å spare kostnader) + 1-3 samlinger annet sted.

Egenandel for utøver som representerer klubb i Hedmark skikrets: kr 13.500

Egenandel for utøver som ikke representerer klubb i Hedmark skikrets: kr 18.500

Kostpris for samlinger kommer i tillegg for begge alternativ.

### **Alternativ 2: Fellestreninger / samlinger**

- Tilgang til flere ukentlige fellestreninger i området Lillehammer/Sjusjøen.
- Løperen er med på det den selv ønsker, men får like mye oppmerksomhet som alle andre når det er fellesøkt.
- Kan diskutere med trener på økt, men må sette opp detaljert plan selv eller i samråd med egen trener. Tilgang til årsprogram for fellestreninger i teamet.
- Samlinger; hovedsakelig hjemmesamlinger (for å spare kostnader) + 1-3 samlinger annet sted.

Egenandel for utøver som representerer klubb i Hedmark skikrets: kr 5.500

Egenandel for utøver som ikke representerer klubb i Hedmark skikrets: kr 7.500

Kostpris for samlinger kommer i tillegg for begge alternativ.

### **Alternativ 3: Samlinger**

- Løperen kan/ønsker bare å være med på samlinger. Løperen vil fortsatt være med i Whatsapp- gruppe for diskusjoner og kan være med på enkelte fellesøkter, men er først og fremst med på samlinger.
- Samlinger; hovedsakelig hjemmesamlinger (for å spare kostnader) + 1-3 samlinger annet sted. Ved hjemmesamlinger kan kretsen hjelpe løper med å finne billig overnatting

Egenandel kr 2.500 + kostpris på samlinger. Lik pris uansett kretstilhørighet.

Egenandelen faktureres fra Hedmark skikrets til utøvers klubb innen 15.08.24.

**Jeg ønsker bekledning i størrelse (sett ring rundt riktig størrelse): XS S M L XL XXL**

## 6. Signaturer

Dato \_\_\_\_\_

-----  
For Team Hedmark-Sjusjøen

-----  
Utøver

Utøver skal representere følgende klubb sesongen 2024/2025: \_\_\_\_\_

Avtalen er godkjent av utøvers klubb, dato: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
For utøvers klubb