



Informasjon Møre og Romsdal kretslag sesongen 2019-2020

Trenarar:

Pål Bjørn Øvrebust, trenar
Jan Erik Westerås, trenar

Styret:

Langrennskomiteen-LK
Leiar for kretslaget; Magne Eivind Glomnes

Krav til utøvarar på kretslaget:

- Skal delta på Norges Cup og NM
- Skal gjennomføre trening på ein god måte utifrå årsplan og periodeplanar
- Skal planlegge trening og skrive gjennomført trening i treningsdagbok på nett www.olt-dagbok.net Dette er viktig for oppfølging frå trenar og for kvaliteten på treninga for løpar.
- Skal sette seg resultatmål og utviklingsmål, jobbe hardt for å nå desse
- Skal tenkje langsiktig utvikling, gjennom gradvis auka treningsbelastning år for år
- Skal bidra til å skape eit godt miljø – vise glede og godt humør – vere ein lagspelar
- Kostnad: 14.000 kr pr. løpar fordelt slik: 7000 kr i klubbandel og 7000 kr i løparandel
- Ein kan opne for at løparar som ikkje er med på kretslaget kan kjøpe seg inn på enkelte samlingar etter avtale (ca 2500-3500 kr pr. samling).

Samlingar sesongen 2019-2020:

- 7 samlingar i sesongen som kjem, sjå eigen samlingsplan
- tre av samlingane på snø (Sgnefjellet og i nov og des)
- teori om trening og kosthald
- løparsamtalar (trenar/ utøvar)

Treningsplanar, treningsoppfølging og treningsdagbok:

1. Kvar utøvar har årsplan som danner grunnlag for periodeplanar og detaljplanar.
2. Kvar utøvar skriv treningsdagbok, og planlegg si eiga trening utifrå periodeplanane
3. Vi legg vekt på at utøvarane skal bli sjølvstendige i planlegging av trening, gjennomføring av trening, føring av treningsdagbok
4. Treningsdagbok som skal brukast er www.olt-dagbok.net

Vårt mål er at du gjennom å vere ein del av Møre og Romsdal kretslag i langrenn skal:

- lære mykje om trening og teknikk
- ha ei god utvikling som langrensløpar
- vere ein del av eit utviklande og godt treningsmiljø, der du kan bli så god som du sjølv vil.

Påmelding til Pål Bjørn Øvrebust innan 10. mai 2019. pal.ovrebust@gmail.com

Mob: 45667740

Sjåast på første samling i Molde 24. mai

1. mai 2019

Jan Erik Westerås og Pål Bjørn Øvrebust, trenarar