



Til aktuelle junior og senior løparar i Møre og Romsdal skikrets:

Avtale om deltaking på Møre og Romsdal kretslag sesongen 2020-2021

Trenarar:

Pål Bjørn Øvrebust, trenar
Jan Erik Westerås, ass. trenar

Styret:

Langrennskomiteen-LK
Leiar for kretslaget, Siri Engdahl

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 (i samarbeid med trener) og loggføre gjennomført trening i treningsdagbok på nett www.olt-dagbok.net Dette er viktig for oppfølging frå trenar og for kvaliteten på treninga.
- 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
- Skal gjennomføre «Ren utøver» frå Antidoping Norge (vi gjer det på ei samling)

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.
- Foreldre til utøvarar skal delta på dugnad ifm med samlingar og Trollstigen Opp

Krav til utøvar sin klubb:

- Innbetaling av klubbandel på kr. 7000.
- Ugifter til kretsen sin smørebod – ca kr. 400 pr. NC/ NM.

Profilering:

- Kretslagets klede og sponsorar skal vere profilert på samlingar i sesongen og når kretslaget opptrer som lag
- Kretslagets klede og sponsorar skal vere profilert/ brukast på minst 1 konkurranse dag pr. helg i norgescup og junior-NM. Elles på NC og NM kan/skal klubbens klede og sponsorar brukast etter avtale med klubben.
- Klede med private sponsorer som konkurrerer med kretslagets sponsorer tillates ikkje brukt på samlingar der kretslaget opptrer som lag og på norgescup- og junior-NM.

Treningsplanar, treningsoppfølging og treningsdagbok:

1. Kvar utøvar har årsplan som dannar 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

**Som utøvar får du:**

- Gratis overtrekks kle, konkurransedress og noko fritids-kle
- Eigen rabatt på langrenns utstyr på Sport1 Tomra
- Gode råd og veiledning innen utstyr frå Sport1 Tomra
- Oppfølging frå trenarar gjennom samling, planar og treningsdagbok
- Vere ein del av Møre og Romsdal skikrets sitt opplegg på NC og NM

Samlingar sesongen 2020-2021:

- Vi legg opp til ei samling i månaden frå juni til desember (ikkje i juli), sjølvstøtt innanfor dei reglane som gjeld for smittevern
- Første samling tenkjer vi 6.-7. juni. Då er planen dagsamling på Skaret (rulleskiløypa) på laurdag og t.d. Stordal på søndag. Løparane bur heime og tek med mat sjølve på første samling.
- 13.-16- aug er planen ei felles samling med kretslaget til Sogn og Fjordane på Ullsheim.
- I slutten av mai vil vi ha ein samlingsplan klar. Tal på samlingsdagar blir som før, men vi kan ikkje spikre samlingsplass og organisering før vi ser korleis retningslinjene på smittevern blir.

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 langrennsløpar
- vere ein del av eit utviklande og godt treningsmiljø, der du kan bli så god du sjølv vil.

Påmelding til Pål Bjørn Øvrebust innan 20.mai. pal.ovrebust@gmail.com

Mob: 45667740

Send signert avtale tilbake med underskrift frå løpar og klubb innan 20.mai

Ved signering forplikter begge parter å følge opp avtalen. Ved mislighold av denne avtalen kan kvar av partene kreve sit økonomiske tap erstatta.

08.05.2020

LK Møre og Romsdal

Utøver

Klubb