



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

Avtale om deltaking på Møre og Romsdal kretslag sesongen 2023-2024

Trenarar:

Eskil Engdahl, trener

Pål Bjørn Øvrebust, trenar

Jan Erik Westerås, trenar

Styret:

Langrennskomiteen-LK

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
- 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 i samband med samlingar.

Kostnad:

- 15.000 kr pr. løpar fordelt slik: 7500 kr i klubbandel og 7500 kr i utøvarandel
- 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 på samlingar og Trollstigen Opp

Krav til utøvar sin klubb:

- Innbetaling av klubbandel på kr. 7500.
- Utgifter 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 dag pr. helg i norgescup og junior-NM. Elles på NC og NM kan/skal klubbens klede og sponsorer brukast etter avtale med klubben.
- Klede med private sponsorer som konkurrerer med kretslagets sponsorer er ikkje tillat brukt på samlingar eller på norgescup- og junior-NM.

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

**Som utøver får du følgende:**

- 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 som kjem:

- 6-7 samlingar i sesongen som kjem, sjå eigen samlingsplan
- to treningar pr. dag på samling
- teori om trening og kosthald
- løparsamtalar (trenar/ utøvar)

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

Mob: 45667740

Send signert avtale på e-post med underskift 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.

06. mai 2023

LK Møre og Romsdal

Utøver

Klubb