

Til

-aktuelle utøvarar på krinslaget i langrenn
-aktuelle utøvarar sitt idrettslag

Førde, 11.05.2016

Kopi

-langrennskomiteen

KRINSLAGA I LANGRENN 2016-2017

Langrennskomiteen i Sogn og Fjordane Skikrins har gleda av å tilby deg plass på krinslaget i langrenn sesongen 2016-2017.

Vi håper du finn informasjonen både viktig og interessant med omsyn til di vidare satsing som langrennsløpar.

Krinslag Senior/ Eldre junior

Skisesongen 2011-2012 etablerte langrennskomiteen ei satsingsgruppe på krinslaget, eit tilbod som primært er for løparar f.o.m. klasse 19-20 år. Tilbodet om krinslag for senior/ eldre junior vert vidareført også sesongen 2016-2017.

Målsetjinga med Krinslag senior/ eldre junior er å skape optimale vilkår for ei seniorsatsing i langrenn i Sogn og Fjordane, og ikkje minst legge dei sportslege tilhøva til rette ved overgangen frå junior til senior.

Krinslag Senior/ Eldre Junior skal følgje dei ordinære samlingane til krinslaget, men utøvarane får i tillegg m.a. tilbod om samling i utlandet i oktober. Totalt vil laget få tilbod om 40-45 samlingsdøgn.

Krinslag Senior/ Eldre Junior er basert på uttak utført av langrennskomiteen i Sogn og Fjordane Skikrins.

Laget skal bestå av maksimalt 10-11 utøvarar, og utøvarane forpliktar seg m.a. til følgjande;

- utøvarane skal vere motiverte og villige til å satse på høgt nivå
- utøvarane som representerar laget skal vere inkluderande, inspirerande og motiverande for andre løparar frå fylket
- utøvarane skal føre treningsdagbok
- utøvarane skal ta initiativ til dialog med trenarane mellom samlingane
- utøvarane skal ta initiativ til dialog med trenarane i konkurransesesongen
- utøvarane skal delta på alle samlingane (sjukdom og eksamen er gyldig grunn til fråvèr)
- utøvarane skal gjennomføre økter i høve til plan frå trenarane i samband med samlingane
- utøvarane skal møte presis til alle økter i samband med krinssamlingane
- utøvarane skal delta på nasjonalereenn- og meisterskap (norgecup, skandinaviskcup, junior NM, senior NM etc.)
- utøvarane skal nytte krinslagsbekledning ved deltaking på krins- og nasjonale arrangement (unnataket er NM stafett)

Vidare legg ein til rette for eit samarbeid med Team Hallingdal, Hordaland Skikrets og Team Veidekke Vest i samband med samlingar, samt nasjonalereenn og meisterskap.

Langrennskomiteen legg til grunn følgjande kriterie ved uttak av løparar *Krinslag Senior/ Eldre Junior*:

1. Løparane på laget skal tilhøyre klubb i Sogn og Fjordane. Løparar som dei seinare åra har gjort klubbyte til ein klubb utanfor regionen er aktuelle for uttak, om dei melder overgang til ein klubb i Sogn og Fjordane. Det vil ikkje bli gitt karantene om løparane har hatt tilknytning til klubb i regionen i oppveksten.
2. Resultat i sesongen forut for uttak vil bli vektlagd. Målet med laget er å få løparar inn på Team Veidekke Vest. Difor vil uttaket ha som utgangspunkt at løparane skal kunne vere aktuelle for dette på sikt.
3. Laget vil ikkje ha ei aldersgrense oppover, men det er avgjerande at løparane på laget har stort potensial til å vidareutvikle seg.
4. Løparane må vere motiverte og viljuge til å satse på eit høgt nivå. Løparar kan verte innkalla til intervju forut for uttak. Personlege eigenskapar kan difor vere avgjerande
5. Løparar som representerer laget skal vere inkluderande, inspirerande og motiverande for andre løparar i fylket. Personlege eigenskapar kan difor vere avgjerande for plass på laget.
6. Kvinner og menn vurderast likt. Det vil ikkje vere kjønnskvoltering. Målet er likevel 20% kvinner på laget.
7. Uttakskomiteen består av langrennskomiteen.
8. Dersom det er usemje om uttaket skal det avgjerast ved avstemming i langrennskomiteen.
9. Dersom nokre av medlemmane i langrennskomiteen har familiær knytning til aktuelle utøvarar, skal ein gå i frå som ugild i saka.

Under føresetnad om at ein forpliktar seg til vilkåra skissert ovanfor har langrennskomiteen teke ut følgjande utøvarar til *Krinslag Senior/ Eldre Junior* sesongen 2016-2017:

- Edvard Grut Andersen, Syril IL (senior)
- Bertine T. Lefdal, IL Bjørn (senior)
- Martin Hegrenes, Førde IL (senior)
- Andreas Rauset, Fj./ Vereide IL (eldre junior)
- Vegard S. Hegrenes, Førde IL (senior)
- Adrian Helgheim, Førde IL (eldre junior)
- Jonas S. Hove, Sogndal IL (eldre junior)
- Eirik Hovland, Årdalstangen IL (senior)
- Oddne H. Munkvold, Førde IL (senior)

NB! Utøvarar i aktuell alder som ikkje får tilbod om plass på *Krinslag Senior/ Eldre Junior*, får tilbod om deltaking på *Krinslag Junior*.

Vidare presiserar ein at utøvarane kan gå seg både «inn» og «ut» av laget, basert på m.a. haldningar, motivasjon og prestasjonar.

Utøvarane på *Krinslag Senior/ Eldre Junior* får m.a. følgjande tilbod gjennom Sogn og Fjordane Skikrins:

- ca. 45 samlingsdøgn i perioden juni-desember
- dekkja overnattingskostnader på alle samlingar
- eit støtteapparat i samband med nasjonalrenn og meisterskap.
- ein hovudtrenar i tillegg til fleire kvalifiserte trenarar.
- dekkja racingdress, overtrekksklede, t-skjorte, shorts (tights) og hue.
- sportsleg oppfølging mellom samlingane

Krinslag Junior

Utøvarar på *Krinslag Junior* får følgjande tilbod gjennom Sogn og Fjordane Skikrins:

- ca. 25 samlingsdøgn i perioden juni-desember
- dekkja overnattingskostnader på alle samlingar
- eit støtteapparat i samband med nasjonalrenn og meisterskap.
- ein hovudtrenar i tillegg til fleire kvalifiserte trenarar.
- dekkja racingdress, overtrekksklede, t-skjorte, shorts (tights) og hue.
- tilbod om sportsleg oppfølging mellom samlingane

Som utøvar på *Krinslag Junior* forpliktar ein seg m.a. til følgjande:

- utøvarane skal vere motiverte og villige til å satse på idretten
- utøvarane skal føre treningsdagbok
- utøvarane kan ta initiativ til dialog med trenarane mellom samlingane
- utøvarane kan ta initiativ til dialog med trenarane i konkurransesesongen
- utøvarane skal delta på alle samlingane (sjukdom og eksamen er gyldig grunn til fråvèr)
- utøvarane skal gjennomføre økter i høve til plan frå trenarane i samband med samlingane
- utøvarane skal møte presis til alle økter i samband med aktuelle samlingar
- utøvarane skal delta på nasjonalrenn- og meisterskap (norgecup, skandinaviskcup, junior NM, senior NM etc.)
- utøvarane skal nytte krinslagsbekledning ved deltaking på krins- og nasjonale arrangement

Trenarar/ leiarar 2016-2017

- Asgeir Årdal
- Simen Bækken
- Sindre Hoff
- Daniel Tormodset (ass.)
- Arthur Hegrenes (ass.)

Krinslagskontingent 2016-2017

- Krinslag Senior/ Eldre Junior : kr. 15 000,-
- Krinslag Junior : kr. 12 000,-
- Krinslag Impuls : kr. 4 000,-

Samlingsplan 2016-2017

Fokus	Stad	Dato	Senior/ Eldre Jr.	Junior	Impuls
Ski	Vik	01.-05. juni 2016	X	X	
Barmark	Førde	23.-26. juni 2016	X	X	X
Barmark	Markane	04.-07. august 2016	X	X	
Barmark	Jølster	15.-18. september 2016	X	X	
Barmark	Markane	September 2016			X
Barmark	Hemsedal	29. sept.-02. okt. 2016	X	X	
Barmark	Sogndal	12.-16. oktober 2016		X	X
Barmark	Mallorca	10.-16. oktober 2016	X		
Ski	Beitostølen	08.-13. november 2016	X	X	X
Ski	Gålå	26.-29. november 2016	X		

Samlingsplanen er retningsgjevande, og blir drøfta i samband med første samling i Vik. For løparane på Krinslag Senior/ Eldre Junior vil det også bli lagt til rette for samling saman med Team Veidekke Vest. Tidspunkt og stad for denne samlinga er ikkje avklara p.t., men den kjem i tillegg til samlingane ovanfor.

Vidare vert samlinga i Hemsedal 29. september – 02. oktober gjennomført saman med Team Hallingdal.

Oversikt nasjonale arrangement 2016-2017

Den nasjonale terminlista vert ikkje klar før medio mai. Aktuelle utøvarar på krinslaget i langrenn vert tilsendt nasjonal terminliste når den er klar.

Følgjande utøvarar får tilbod om plass på krinslaga i langrenn 2016-2017

Utøvar	Klubb	Krinslag Junior	Krinslag Senior/ Eldre Junior
Eskil Hov	Kaupanger IL	X	
Kent Ove Sæten	Hyen IL	X	
Stian Kapstad	Gaular IL	X	
Even Nesgård	Fj./ Vereide IL	X	
Lars Øvrebø	Gaular IL	X	
Simen H. Kirkeide	Markane IL	X	
Trygve Brendehaug	Syrl IL	X	
Thomas Walaker	Førde IL	X	
Synneva Iren Kvile	Førde IL	X	
Ane Brekke	Førde IL	X	
Maria Lund	Kaupanger IL	X	
Inga K. Skaar	Førde IL	X	
Andreas Hetle	Breimsbygda IL	X	
Matias Navelsaker	Eid IL	X	
Brage B. Sunde	Førde IL	X	
Vetle Uhre Hammersvik	Førde IL	X	
Erlend Henjesand	Syrl IL	X	
Runar Sekse	Hafslo IL	X	
Andreas Mjelstad	Syrl IL	X	
Oskar Fjelldal	Eid IL	X	
Eirik N. Berg	Førde IL	X	
Torstein B. Blikra	Gaular IL	X	



SOGN OG FJORDANE
SKIKRINS

Utøvar	Klubb	Krinslag Junior	Krinslag Senior/ Eldre Junior
Jonas S. Hove	Sogndal IL		X
Aleksander S. Kvile	Førde IL	X	
Nikolai L. Hunvik	Eid IL	X	
Andreas F. Bjørvik	Førde IL	X	
Erlend Bakken	IL Vetem	X	
Eirik Hovland	ÅTIL		X
Oddne H. Munkvold	Førde IL		X
Henrik T. Lefdal	IL Bjørn	X	
Isak Hopland	Hardbagg IL	X	
Elise Skeide Bakke	Eid IL	X	
Andreas Rauset	Fj./ Vereide IL		X
Adrian Helgheim	Førde IL		X
Bertine T. Lefdal	IL Bjørn		X
Edvard G. Andersen	Syril IL		X
Vegard Hegrenes	Førde IL		X
Marte Erfjord	Hafslo IL	X	
Martin Hegrenes	Førde IL		X

Vi håpar du ynskjer å nytte deg av tilbodet om deltaking på krinslaget, og ber om at du returnerar vedlagde **kontrakt innan 20. mai 2016.**

Evt. spørsmål rettast til adm. sjef i Sogn og Fjordane Skikrins Yngve Thorsen.

E-post yngve.thorsen@skiforbundet.no

Tlf. nr. 92 60 14 21)

Med venleg helsing
Sogn og Fjordane Skikrins

Arthur Hegrenes (s)
Leiar langrennskomiteen

Yngve Thorsen (s)
Adm. sjef

Vedlegg: Reklame på krinslagsdrakta, kontrakt.

REKLAME PÅ KRINSLAGSDRAKTA TIL SOGN OG FJORDANE SKIKRINS

Langrennskomiteen har bestemt at eit merke på konkurransedrakta og overtrekksdrakta skal kunne nyttast av kvar enkelt løpar sitt idrettslag/ skigruppe eller av løparen sjølv.

Skikrinsen gir idrettslag/ skigruppe eller løpar rett til å nytte eit merke på 25 cm² på konkurransedrakt og eit merke på 25cm² på overtrekksdrakt. Merket skal plasserast på høgre lår.

1. Idrettslaget/ skigruppa har frist til 1. august med å skaffe ein sponsor som ynskjer å nytte seg av dette, dersom idrettslaget/ skigruppa ikkje har greidd å selje merket får løparen nytte seg av denne mogelegheita.
2. Uansett kven som skaffar sponsoren er det IDRETTSLAGET som skal vere avtalepart ovanfor den aktuelle verksemda. Dette har med reglane til idretten å gjere, dersom dette ikkje blir følgt opp vil løparen bli rekna som profesjonell og kan då ikkje delta i "vanlege" konkurransar. Dersom idrettslaget har problem med dette, eller dei av ein eller anna grunn ikkje ynskjer dette, kan løparen kontakte skikrinsen så vil vi fungere som avtalepart for verksemda.
3. Verksemdene skal ikkje vere i direkte konkurranse med Sogn og Fjordane Skikrins sine samarbeidsverksemdar. Dette er pr. i dag: Sparebanken Sogn og Fjordane, Sparebanken Vest, Byggteam, Fjord1, Sogn og Fjordane Energi, Frydenbø Bilsenter, G-Sport/ Erdal Sport AS, AVIS, COOP Vest, Skogstad og Skei Hotell.
4. Ingen avtalar skal underteiknast UTAN at skikrinsen har motteke ein kopi av avtala og stadfesta at den er i tråd regelverket.
5. Korleis får de som løparar utbetalt pengane:
 - a. Dersom det er idrettslaget/ skigruppa som skaffar sponsoren vil skikrinsen oppmode om at pengane knytt til avtalen blir brukt til å dekke utgifter som løparen har i samband med utøving av idretten (kontingent, reiseutgifter, overnatting osv).
 - b. Dersom det er løparen som skaffar sponsoren skal pengane gå til skigruppa og settast av til dekking av den aktuelle løpar sine utgifter etter mottekne rekningar / kvitteringar. Dette er rekningar på alt som på ein eller anna måte kan knytast til idretten (utstyr, smøring, transport, overnatting, osv). Det er viktig for oss å gjere idrettslaget/ skigruppa merksame på at dersom utøvaren skaffar sponsoren så må IKKJE dette føre til at utgifter som laget tidlegare har dekkja no må dekkast av løparen sjølv.
6. Vi oppmodar alle løparane til å kontakte idrettslaget/ skigruppa og evt. avklare om dei vil nytte seg av tilbodet om logomarkering. Dersom dei ikkje vil det, kan de sjølve ta kontakt med aktuelle verksemdar.

Sogn og Fjordane Skikrins

Yngve Thorsen (s)
Adm. sjef