



Til:

Alle o-klubber i Telemark og Vestfold og deres løpere i aldersgruppen 17-25 år.

KRETSLAGET INTEAM 2017

Med dette ønsker vi å invitere aktuelle løpere til neste års kretslag INTEAM 2017. Kretslaget er et tilbud for juniorløpere (alder 17 – 20 år) og yngre seniorer i Telemark og Vestfold. INTEAM vil for neste sesong bli lagt opp etter samme mal som tidligere år.

Hensikten med kretslaget er å gi kretsenes juniorer og unge seniorer mulighet til å forbedre seg som orienteringsløpere. Dette gjøres ved å tilby gode treningsopplegg og et miljø der alle trives sosialt. Så lenge motivasjonen er til stede er alle velkomne uansett ambisjonsnivå. Øktene på samlingene blir lagt opp på A-nivå, men vi vil også følge opp løpere som er på vei mot dette nivået.

Det er videre også et tilbud om at løpere utenfor kretslaget kan delta på enkelt-samlinger.

Kretslagstilbudet 2017:

- 8 treningssamlinger med totalt 23 samlingsdager. (Se samlingsoversikt.)
- Trener vil være lagleder og ved behov organisere felles reise og opphold ved NM og Norgescup.
- Trener tilgjengelig etter behov på Camp Norway-samlinger i løpet av sesongen i regi av NOF.
- Dersom løperen ønsker det, kan vi utarbeide en individuell treningsplan i samarbeid med den enkelte løper/utøver.
- Oppfølging av løpernes trening og konkurranser etter individuelle behov. Bl.a. ved bruk av OLT-treningsdagbok (Olympiatoppens treningsdagbok for o-løpere).

Trenere

Kjell Westin, Bjørn Tore Mathisen og Per Olav Gulbrandsen vil være trenere for INTEAM 2017. Trenerne vil fordele ulike organisatoriske oppgaver seg imellom. Dette gjelder også løpere som ønsker oppfølging i sitt treningsarbeid.

Følgende krav stilles til en løper på kretslaget:

- Være medlem og løpe kretsløp/nasjonale løp for en klubb i Telemark eller Vestfold.
- Være 17-25 år i 2017.
- Trene for å bli en bedre o-løper. Vi har plass til alle – både de som satser på landslag og de som er fornøyd med og bare komme seg igjennom o-løypen med mindre tidstap.
- Ha fokus på å bidra til å skape et godt og trygt miljø i gruppen.
- Ta ansvar for sin egen situasjon ved å følge med på meldinger og beskjeder på vår Facebook-gruppe. Slik at du får meldt deg på i tide til samlinger.
- Delta på alle samlinger, så fremt man ikke har god fraværsgrunn. Det forventes at man prioriterer å delta på samlingene.
- Deltar på terminfestede o-løp i klasser tilpasset eget ferdighetsnivå.

Samlingsplan INTEAM 2017:

Dato	Hvor	Hva
3.12-4.12	Croftolmen, Stathelle	Oppstartssamling
27.1-29.1	Rauland	Vintersamling
3.3-5.3	Fredrikstad	O-teknisk vårsamling
10.4-13.4	Tsjekkia	Påskesamling
13.5-14.5	Bø	Dagssamling
25.6-29.6	Oppdal/Østerdalen (Camp Norway)	Sommersamling
?	(kort samling etter KM)	NM-samling
27.10-29.10	? (blir Camp Norway)	Sprintsamling m/NOF

Samlingsplanen kan bli endret/justert noe.

Økonomi

Kretslagets budsjett varierer fra år til år avhengig av antall deltakere. Trolig kommer en plass til å koste ca. 9.000,- kr pr. deltaker. I tillegg må man være med på å dele på utgiftene ved reise med privatbil.

Det blir også mulig å kjøpe plass på enkeltsamlinger til en forhåndsdefinert pris, dersom man står utenfor kretslaget. Prisene for dette blir lagt ut på INTEAM's Facebookgruppe.

Videre er det opp til klubbene å komme med egne krav til løpere på kretslaget, både i forhold til deltakelse på samlinger og egenandeler.

Påmelding

Av hensyn til videre planlegging har vi satt frist for påmelding/søknad til neste års krets lag **torsdag 24. november 2016**. Påmelding skal skje via din klubb på vedlagte søknadsskjema.

Påmeldingen er bindende for hele sesongen. Dvs. at klubber med påmeldte deltakere ikke kan regne med å få refundert årsavgift senere som følge av en utøvers manglende deltakelse.

Spørsmål

Ta gjerne kontakt med en av trenerne på telefon eller e-post om du har spørsmål!
Mer info om kretslaget finner du på vår Facebook-gruppe (INTEAM).

Kjell Westin 98884690 (mobil) 35543645 (hjemme) k-westin@online.no	Bjørn Tore Mathisen 41230524 (mobil) bjorntma@gmail.com	Per Olav Gulbrandsen 41300777 (mobil) per.olav.gulbrandsen@lf-nett.no
---	---	--

Vi ber herved klubben om å formidle denne informasjonen snarlig til alle aktuelle løpere i alderen 17 – 25 år.

Velkommen til INTEAM 2017!

O-hilsen fra
Kjell, Bjørn Tore og Per Olav