



Til:

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

## **KRETSLAGET INTEAM 2016**

Med dette ønsker vi å invitere aktuelle løpere til neste års kretslag INTEAM 2016. Kretslaget er et tilbud for juniorløpere (alder 17 – 20 år) og yngre seniorer i Telemark og Vestfold. INTEAM vil for sesongen 2016 bli lagt opp etter samme mal som 2015.

Hensikten med kretslaget er å gi kretsens 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 nivå, men for de mer uerfarne (C—nivå), kan det være mer aktuelt å nøye seg med å delta på enkelt-samlinger hvor det finnes opplegg som ikke krever høyt ferdighetsnivå. Se for øvrig egen kolonne i samlingsoversikten under.

### **Kretslagstilbudet 2016:**

- 8 treningssamlinger med totalt ca. 18– 22 samlingsdager. (Se samlingsoversikt.)
- Trener vil være lagleder og ved behov organisere felles reise og opphold ved NM og Norgescup.
- Trener tilgjengelig på alle Camp Norway 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, Dag Steinar Ragvin og Per Olav Gulbrandsen vil være trenere for INTEAM 2016. 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 2016.
- 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.
- Føre treningsdagbok, og helst OLT-treningsdagbok.

## Samlingsplan INTEAM 2016:

Dato	C	Hvor	Hva
5.12-6.12	*	Langesund - Brunlanes	Oppstartssamling
29.1-31.1	*	Rauland	Vintersamling
4.3-6.3		Kristiansand	O-teknisk vårsamling
19.3-23.3	*	Skåne	Påskesamling
5.mai	*	Bø	Dagssamling
29.6-3.7	(*)	Østerdalen	Sommersamling
3.sep		Larvik	NM-samling
24.10	*	Skien	Avslutningssamling

Samlingsplanen kan bli endret/justert noe senere i samråd med deltakerne, terminliste og ev. kretsstyrene.

### Økonomi

Kretslagets budsjett varierer fra år til år avhengig av antall deltakere. Klubbenes egenandel var i 2015 på kr 8.000,- pr. deltaker. Prisen for plass på årets kretslag blir nok på samme nivå

I tillegg kommer reisekostnader med egen bil.

Det blir også mulig å kjøpe plass på enkeltsamlinger til en forhåndsdefinert pris, dersom man står utenfor kretslaget.

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 kretslag **onsdag 25. november 2015**. 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)  <a href="mailto:kje-w@online.no">kje-w@online.no</a>	Dag Steinar Ragvin 94169476 (mobil)  <a href="mailto:d-ragvin@online.no">d-ragvin@online.no</a>	Per Olav Gulbrandsen 41300777 (mobil)  <a href="mailto:per.olav.gulbrandsen@lf-nett.no">per.olav.gulbrandsen@lf-nett.no</a>
---	--	--

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

Velkommen til INTEAM 2016!

O-hilsen fra  
Kjell, Dag Steinar og Per Olav