



## Innbydelse til kretslag 2016

**Treningsrådet i Vest-Agder o-krets ønsker velkommen til årets kretslag! Nytt i år er at kretsens juniorer også inkluderes i kretslaget, så i år er altså aldersgruppen for kretslaget 13-20 år (født 1996-2003).**

Formålet med kretslaget er å skape et o- miljø på tvers av klubbene, som kan bidra til økt motivasjon for trening og deltakelse på o-løp. Målgruppen er aktive ungdoms- og juniorløpere og det forutsettes at løperne har en viss forkunnskap eller motivasjon. Følgelig blir treninger og opplegg rundt kretslaget lagt på tilsvarende A/B nivå.

Bakgrunnen for utvidelsen av aldersgruppen er at vi i kretsen ønsker å gi et tilbud til juniorene også. Og i år har vi fått Jarle Ausland fra Oddersjaa til å utarbeide et overordnet treningsopplegg som skal gi god kvalitet på treningene. I tillegg vil vi tilstrebe et samarbeid med Aust-Agder o-krets, hvor aldersgrensen for kretslaget er 13-20 år. De felles kretstreningene vil bli gjennomført i samarbeid med ulike klubber i begge kretser. Vi håper at felles kretstreninger og samlinger mellom Aust og Vest Agder kan bidra til å øke interessen for o-idretten blant ungdommene i begge kretser, og bidra til å skape et o-miljø for ungdommene på tvers av kretsene.

### Aktiviteter for 2016:

- «Kick-off» 16.mars m/foredrag v/Jarle Ausland om sesongforberedelser-trening og målsettinger. Sted: Torridal I.L klubbhus kl 18.00.
- Kretslagstrening torsdag 31.mars. (Terrengtest)
- Kretslagstrening lørdag 9.april
- Kretslagstrening torsdag 21. april
- Kretslagstrening Kristihimmelfartsdag 5. mai
- Helgesamling 27.-28. mai.
- Camp Stokke 10.-12 juni.

Nærmere info om treninger og samlinger kommer.

Av høstens program er det bare tur til Blodslitet i Fredrikstad som er bestemt, resten av programmet bestemmes senere.

Hovedløp og O-landsleir (5. -10. august på Konnerud/Drammen) inngår ikke som en del av kretslagets aktiviteter, men arrangeres separat. Man kan altså delta på hovedløpet uten å være med på kretslaget. Alderen for deltakelse på Hovedløp og leir er 14-16 år.

Medlemsavgiften for 2016 er kr 800, og i tillegg kommer en mindre egenandel pr tur. Deltakere på kretslaget vil få en «kretslagsvest» fra Trimtex (ren og pen, men ikke nødvendigvis splitter ny).

Vi trenger klubbvis påmelding som sendes til e-post: [sirithortveit@hotmail.com](mailto:sirithortveit@hotmail.com). Gjerne med e-post adresse til deltaker og kontaktperson i klubben. Faktura for egenandel blir sendt klubbene i etterkant. Påmelding er ønsket innen 1. april.

For nærmere informasjon, ta kontakt med Siri på nevnte e-post, tlf 92252749, eller Jon Terje (treningskoordinator) på e-post: [jont-e@online.no](mailto:jont-e@online.no) , tlf 95816608.

***Hilsen oss i treningsrådet: Jon Terje Ekeland (Oddersjaa), Knut Aurebekk (Torridal), Christina White (SSOK) og Siri Thortveit Myhre (KOK).***