

Team *SKIGUARD*

Buskerud





For utøvere i Buskerud fra 16 år og eldre





Hvem er Team **SKIGUARD** Buskerud i BSSK?

Team *SKIGUARD* Buskerud er en videreutvikling av kretslaget som ble startet opp sommeren 2008. Høsten 2013 inngikk BSSK, Simostranda IL og Rosthaug videregående skole et samarbeid for å få etablere et sportslig helhetlig tilbud for skiskyttere i BSSK som innbefatter oppfølging gjennom skole, idrett og Norges Cup. I tillegg kan 16 åringene hospiterer på enkelte samlinger. Ved spesielle tilfeller der det er hensiktsmessig kan 16 åringene være med på alle samlinger.

Opplegget har både et sportslig og sosialt fokus. Gjennom å bli bedre kjent med andre utøvere som deltar i Norges Cup håper vi utøverne vil forlenge sin karriere og tar steget opp i juniorklassen.



Team **SKIGUARD** Buskeruds målsetning

Hovedmål:

- Sportslig helhetlig tilbud for juniorer i Buskerud
- Sosialt og personlig utviklende tilbud til utøverne

Delmål:

- Skape selvstendige individer som tar ansvar for sportslig og personlig egenutvikling.
- Øke utøvernes kompetanse vedrørende trening, mat og restitusjon.
- Lære å gjøre hverandre gode gjør en selv bedre.
- Egen treningsgruppe for jenter





Samlingsplan

Vi planlegger å gjennomføre 6 samlinger i løpet av høsten og vinteren.

Planlagt samlingsdøgn for Team SKIGUARD Buskerud 2015/16:

Samling 1 – Svene	8-10 mai - med overnatting
Samling 2 – Simostranda	19-21 juni - med overnatting
Samling 3 – Liatoppen Hospitering av 16 åringer	21-23 august – med overnatting
Samling 4 – Oberhof (barmark/snø)	26 september -4 oktober – med overnatting
Samling 5 – Re i Vestfold Hospitering av 16 åringer	24-25 oktober – med overnatting
Samling 6 – Snøsamling	Dato blir satt etter terminlisten blir offentlig

Planlagt samlingsplan for skolelaget i Team SKIGUARD Buskerud 2015/16:

Samling 3 – Internatet v/Rosthaug	8-11 august – med overnatting
Samling 6 – Snøsamling	Dato blir satt etter terminlisten blir offentlig

Organisasjon Team **SKIGUARD** Buskerud

For sesongen 2015/16 vil Team SKIGUARD Buskerud ledes av:

Administrativ leder og trener: Arild Heldal – mobil 907 91 121

Sportslig ansvarlig: Hans Anton Bjørndalen – mobil 957 28 001

Trener: Henning Tandberg – mobil 958 08 994





Hva kan Team **SKIGUARD** Buskerud tilby deg?

- Gjennom å være med på Teamet gis du mulighet til et godt treningsutbytte samt mulighet for å trene sammen med flere på din egen alder på kryss av klubber i BSSK.
- Du vil få foredrag med temaer som er relevant for deg som utøver.
- Hvis det er ønskelig vil det være mulighet for kjøp av personlig treningsopplegg av trener.
- Du får klær eksklusivt for bare utøvere på Team *SKIGUARD* Buskerud.
- Felles transport, opphold og opplegg for utøvere (17 år og eldre) på Norges Cup/NM.

Hva forventer Team **SKIGUARD** Buskerud av deg?

Ved å være med på Team *SKIGUARD* Buskerud forventes det:

- at du møter punktlig på alle treninger
- at du kommer på alle samlinger så sant du ikke er syk
- at du gir beskjed dersom du absolutt ikke kan komme
- at du er positivt innstilt og bidrar med gode holdninger på teamet
- at du er med på å skape samhold og bidrar til et positivt miljø
- å gjøre hverandre gode
- at du deltar på Norges cup renn og junior NM, så samt du ikke er syk eller skadet

Er du en foreldreresurs?

Som ønsker og vil bidra positivt inn i teamet har vi flere områder som vi ønsker å utvikle. Dette kan blant annet være innenfor sponsormarkedet, organisering av Norges Cup, økonomistyring, foreldre gruppe på skirenn o.l. Vi ønsker en tilbakemelding fra deg.





Påmelding og hva koster det å være med?

Påmeldingsfristen står åpen frem til skolestart 2015. Vi ønsker at dere melder dere på til Arild Heldal på epost arild.heldal@gmail.com

Team *SKIGUARD* Buskerud er delvis selvfinansierende gjennom egenandeler, sponsorer og støtte fra Buskerud Skiskytterkrets.

Egenandelen fordeler seg slik for sesongen 2015/16:

1. SKOLELAGET + NC inkl. kveldstrening og klespakke	19 700,-
2. SKOLELAGET + NC + klespakke eks. kveldstrening	16 700,-
3. KRETSLAGET + NC inkl. kveldstrening og klespakke	16 000,-
4. KRETSLAGET + NC + klespakke eks. kveldstrening	13 000,-
5. BASIS PRIS SAMLINGER	7 000,-

Egenandelen for samlingene er 7000,- og dette ønsker vi innbetalt til konto 2280.31.94169 innen **15. juni 2015**. Resterende beløp vil bli etter fakturert før høstferien, når løper kontraktene er inngått.

Kostnader vedrørende overnatting ute på Norges Cup vil komme i tillegg til egenandelen og vil bli forhåndsfakturert før første Norges Cup, bortsett fra transport tur – retur sør for Nordland fylke.

Kontaktinfo

Påmelding og spørsmål om Team *SKIGUARD* Buskerud rettes til BSSK ved:

Arild Heldal på mobil: 907 91 121 eller e-post: arild.heldal@gmail.com

Team **SKIGUARD** Buskerud er sponset av:

www.skiguard.no

www.akh.no

www.sparebank1.no/modum/

www.gym2000.no

www.bjsport.no

www.sportspro.no

