

# 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

### Planlagt samlingsdøgn for Team SKIGUARD Buskerud 2016/17:

Samling 1 – Holmenkollen Motbakkeløp Dokka opp	20-22. mai - med overnatting 4 juni
Samling 2 – Simostranda	26-28 juni - med overnatting
Samling 3 – Simostranda (Kobolt) Hospitering av 16 åringer	26-28 august – med overnatting
Samling 4 – Oberhof (barmark/snø) Furumomila 5/10km	1 Oktober - 9 oktober – med overnatting 15 Oktober
Samling 5 – Gautefall Hospitering av 16 åringer	4-6 November – med overnatting
Samling 6 – Snøsamling	Dato blir satt etter terminlisten blir offentlig

### Planlagt samlingsplan for skolelaget i Team SKIGUARD Buskerud 2016/17:

Samling 3 – Internatet v/Rosthaug	11-14 august – med overnatting
Samling 6 – Snøsamling	Dato blir satt etter terminlisten blir offentlig

## Organisasjon Team **SKIGUARD** Buskerud

For sesongen 2016/17 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 foreldreressurs?

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 2016 til epost [teamskiguard@gmail.com](mailto:teamskiguard@gmail.com)

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

Egenandelen fordeler seg slik for sesongen 2016/17:

1. SKOLELAGET + NC inkl. kveldstrening og klespakke	20 000,-
2. SKOLELAGET + NC + klespakke eks. kveldstrening	17 000,-
3. KRETSLAGET + NC inkl. kveldstrening og klespakke	16 500,-
4. KRETSLAGET + NC + klespakke eks. kveldstrening	13 500,-
5. BASIS PRIS SAMLINGER	7 500,-

Egenandelen for samlingene er 7500,- og dette ønsker vi innbetalt til konto 2280.38.14728 innen **15. juni 2016**. 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

Team **SKIGUARD** Buskerud er sponset av:

[www.skiguard.no](http://www.skiguard.no)

[www.akh.no](http://www.akh.no)

[www.sparebank1.no/modum/](http://www.sparebank1.no/modum/)

[www.gym2000.no](http://www.gym2000.no)

[www.bjsport.no](http://www.bjsport.no)

[www.sportspro.no](http://www.sportspro.no)

[www.Leivvidar.no](http://www.Leivvidar.no)

[WWW.NTG.AS](http://WWW.NTG.AS)

