

SØKNADSSKJEMA FOR KRETSLAGET, INTEAM 2026

NAVN: _____ FØDT: _____ KLUBB: _____

ADRESSE: _____

TLF: _____ E-MAIL: _____

For å være med på o-kretslaget i Vestfold og Telemark «INTEAM» må man:

- være medlem og løpe orientering for en klubb i Telemark/Vestfold
- bli mellom 17 og 25 år i 2026
- delta på samlinger, trene og bidra til at INTEAM blir en morsom, sosial og utviklende gjeng for alle medlemmene

Kretsen stiller opp med INTEAM-trenere og ledere som:

- organiserer samlinger og treninger (se foreløpig aktivitetsoversikt).
- koordinerer aktiviteter med kretslag i Buskerud og Agder, samt Norsk orientering sine åpne treninger og samlinger
- organiserer faste o-tekniske treningsøkter i samarbeid med klubbene i kretsen.
- kan hjelpe utøvere med treningsplaner og følge opp trening og konkurranser etter individuelle behov.
- organiserer fellesreiser og overnattinger på NM og Norgescup (se foreløpig aktivitetsoversikt).
- stiller med ledere på NM og NC og bistår i konkurranseforberedelser (etter behov).
- bidrar til et godt og sosialt miljø
- legger til rette for personlig utvikling for alle, uansett ambisjons- og ferdighetsnivå i orientering.

Hvorfor ønsker du å delta på kretslaget? Hva tror du kan bidra med? Hva kan du få tilbake?

Hva er du mest fornøyd med i 2025? Innenfor og eventuelt utenfor orientering.

Har du spesifikke utviklings- eller prestasjonsmål mål for sesongen 2026? Evt hvilke? Hva (tror du selv) du må forbedre for å nå disse målene? Hvordan kan evt kretslagstrenerne/-lederne hjelpe deg med dette? Har du personlig trener? Ønsker du individuell treneroppfølging?

Hva er din skole/utdanning/arbeidssituasjon? Reiseavstand/pendling mellom bosted og skole/høgskole/arbeidssted etc

Andre interesser enn orientering?

Utøver/søker:

For søkerens klubb:

Dato, underskrift

Dato, underskrift

SØKNAD om å bli med i INTEAM 2026 sendes helst før 15. November, men søknader fram til og under oppstartssamlingen i desember blir også vurdert. **Søknader sendes** til Sturle Furland sturle_furland@hotmail.com med kopi til Knut Wiig Mathisen, knut.wiig.mathisen@gmail.com

NB! Påmeldingen må være diskutert og godkjent av leder eller sportslig leder eller tilsvarende i klubben din!

SØKNADSSKJEMA FOR KRETSLAGET, INTEAM 2026

Foreløpig aktivitetsoversikt:

Mindre endringer etter interne diskusjoner blant ledere og løpere i VTOK, samt koordinering med kretslaget til Buskerud O-krets (BuOK) og eventuelt Agder o-krets fram til 10 november må påregnes. Tilpassing til snøforhold vil også bli gjort underveis for enkelte vinteraktiviteter.

Samlinger: spesifikke INTEAM-aktiviteter:

Dato	Aktivitet
6.-7. desember	Oppstartssamling (Røsskleiva)
7. februar	Endagssamling (Vestfold).
28.-30. mars	Påskesamling (sprint). Oslo.
2.-3. mai	Tiomila (Tranås). Vi stiller med eget INTEAM-lag.
15.-16. mai	Samling i forkant av JWOC-uttaksløp (Hamar).
22.-25. juni	Sommersamling (Østerdalen).
15. august	Dagssamling i forkant av NM i Oslo (Oppsal).

NC- og NM: INTEAM tilbyr fellesreise-/overnatting med leder:

Dato	Aktivitet
10.-12. april	NM-sprint (Sandnes)
24.-25. mai	JWOC uttak (Hamar)
3.-6. september	NM-lang/mellom/stafett (Oslo)
18.-20. september	NC-sprint/mellom og NM-jr.stafett (Levanger)

Vi regner med at utøverne reiser med egen klubb til O-festivalen (Trondheim) og NM-Ultralang (Fredrikstad).

Åpne aktiviteter i regi av o-forbundet (NOF): INTEAM/BuOK koordinerer og stiller med ledere:

Dato	Aktivitet
30. januar - 1. februar	Åpen NOF sprintsamling (Bergen)
23. februar-1.mars	Åpen NOF juniorsamling (Barbate, Spania)
3. august - 8. august	Åpen NOF juniorsamling.

Trenere, ledere og ressurspersoner for INTEAM 2026:

Sturle Furland: Leder, hovedansvarlig for sportslige og o-tekniske aktiviteter og -opplegg

Anders B. Kristoffersen: første nestleder, hovedansvarlig for sosiale aktiviteter og -opplegg

Kjersti Westin: Annen nestleder, hovedansvarlig for 10-kampen

Sunniva Nergaard Berg: Ressursperson som kan bistå lederne over og løperne med utvalgte sportslige og praktiske oppgaver

Mathias Gløersen: Ressursperson som kan bidra til matching på o-intervaller og skygging på andre treninger med INTEAM.

Magnus Aarhus Kinn: Ressursperson som kan bistå lederne praktisk og o-teknisk med planlegging og gjennomføring av en samling, samt med enkelte økter utenom samlingene.

Ellen Strøm Juliussen: Ressursperson som kan bistå lederne praktisk med planlegging og gjennomføring av en samling

NB! Påmeldingen må være diskutert og godkjent av leder eller sportslig leder eller tilsvarende i klubben din!

SØKNADSSKJEMA FOR KRETSLAGET, INTEAM 2026

Huskeliste for utøvere som har ambisjoner om å bli tatt til landslag eller representasjon:

Frist	Du må gjøre følgende:
31. oktober	Alle utøvere som ønsker å være med på juniorlandslaget eller delta på internasjonale mesterskap må sende søknad innen 31.oktober. https://www.orientering.no/next/blog/post/264505/soknad-om-juniorlandslag-for-2026-sesongen!
1. mai	Utøvere som skal delta i internasjonale mesterskap må levere helseattest innen 1. mai. Dette gjør du ved å avtale time hos din fastlege. Skjema må fylles ut i forkant av timen. Du finner mer informasjon her: https://www.orientering.no/next/blog/post/253387/helseattest-for-2025-sesongen!?ispage=true
1. mai	Utøvere som skal delta i internasjonale mesterskap må gjennomføre læringsprogrammet "Ren utøver" , https://renutover.no/ , fra Antidoping Norge innen 1. mai.

NB! Påmeldingen må være diskutert og godkjent av leder eller sportslig leder eller tilsvarende i klubben din!