

INFORMASJON OM JUNIOR/SENIOR TILBUDET I HSK/OIL SKISESONGEN 2016/2017



Gubbestua

Torsdag 26.05.2016

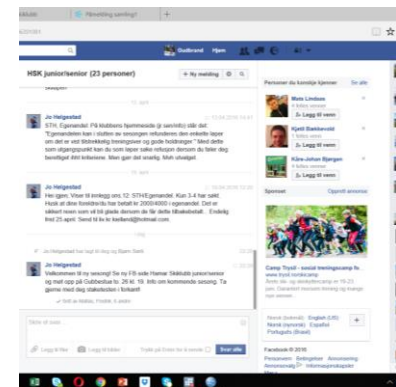
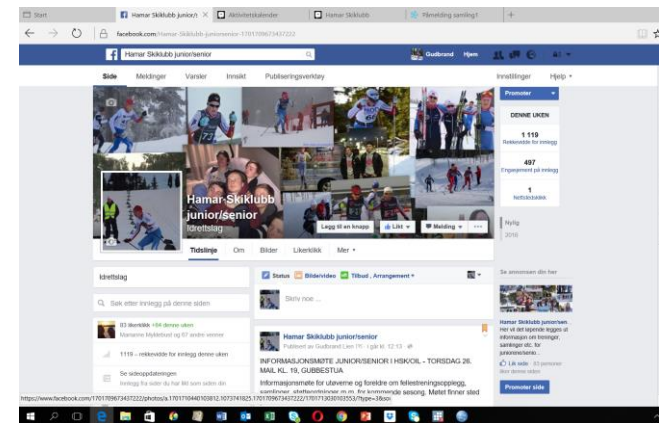
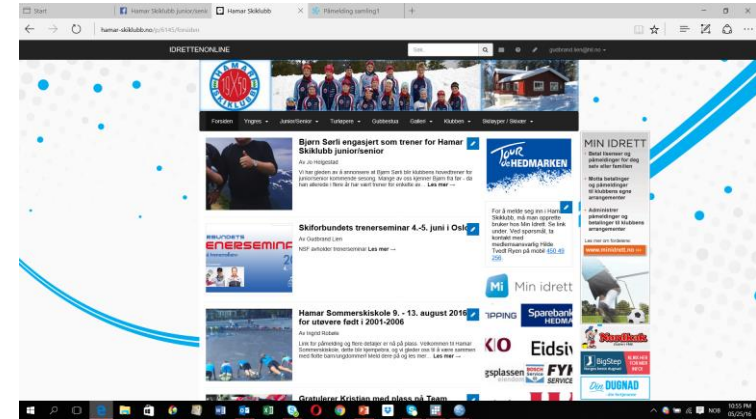
Plan for infomøtet

1. Oppløsningen av STH v/Ingrid
2. De store linjer v/Jo
 1. Hovedtrener/trenerteamet
 2. Løpere, nåværende og tilkomne
 3. Samarbeid med OIL
 4. Klubbambisjoner fremover
 5. Informasjonskanaler
3. Bjørn sine foreløpige tanker og planer
 1. Samlinger
 2. Styrke på mandager og andre ukentlige fellestreninger
 3. Forventinger til utøver og forventninger av trener
 4. Personlig trener
 5.
4. Økonomiske rammer v/Gudbrand
5. Fri diskusjon



De store linjer

- Hovedtrener og trenerteamet
- Løpere, nåværende og tilkomne
- Samarbeid med OIL
 - Oskar, Lars-Håkon, Lars, Agnes
- Informasjonskanaler
 - [HSK's hjemmeside](#) (aktivitetskalender, nyheter, reportasjer)
 - FB siden [Hamar Skiklubb junior/senior](#) (linker til hjemmeside, ukeplaner, «vårt vindu utdåd»)
 - Messenger gruppen [HSK junior/senior](#) (haste-beskjeder, viktige påminnelser)
- Tanker sett fra klubbens side fremover (ambisjoner etc)



Samlinger (i regi av skikretsen)

Dato	Sted m.m.
3.-5.6	Oppstart og etablering testløp Sjusjøen
17.-19.6	Jente/Kvinne samling Hedmark og Oppland, Sjusjøen
11.-14.8	Sjusjøen eller Sommeskiuka Hamar
23.-25.9	Sjusjøen
13.-16.10	Torsby
10.-13.11	Snøsamling Trysil
25.-27.11	Miljøsamling Hamar SK, Skei
2.-4.12	Gåsbu/Budor
16.-18.12	Gåsbu



Inputøkter (kalt Interklubbtreninger med fokus på tester)

	Oppmøte	Tid	Start	Distanse	Stilart	Beskrivelse
Torsdag 26/5	Hedmarkstoppen	18:00	18:20	3.0 km	Staking	Fra undergangen ved Jessnes til Hedmarkstoppen v/resepsjonen - 144 hm.
Tirsdag 14/6	Børstad	18:00	18:40	3000 m	Løp	15 år og eldre inviteres til 3000m 13-14 løper 1500m
Tirsdag 21/6	Hedmarkstoppen	18:00	18:40	6.0 / 9.0 km	Fristil	Fra Jessnes stasjon om Furnes kirke til Stafsberg - gutta går om Vikerbakken.
Tirsdag 23/8	Hedmarkstoppen	18:00	18:40	3.0 km	Staking	Fra undergangen ved Jessnes til Hedmarkstoppen v/resepsjonen - 144 hm.
Tirsdag 14/9	Børstad	18:00	18:40	3000 m	Løp	15 år og eldre inviteres til 3000m 13-14 løper 1500m
Tirsdag 4/10	Hedmarkstoppen	17:00	17:40	6.0 / 9.0 km	Fristil	Fra Jessnes stasjon om Furnes kirke til Stafsberg - gutta går om Vikerbakken.
Tirsdag 18/10	Hedmarkstoppen	17:00	17:40	3.0 km	Staking	Fra undergangen ved Jessnes til Hedmarkstoppen v/resepsjonen - 144 hm.

Ukentlige treninger (se aktivitetsplanen)

Dato	Innhold	Tid	Fremmøte
Tirsdag 31 mai	Felles, intervall, elghufs m/staver	18.00	Hedmarkstoppen
Torsdag 2 juni	Felles, Rulleski skate, Hurtighet m/elektronisk tidtakning (kan bli endring)	18.00	Katta
Fredag 3 juni	Samling		Sjusjøen
Lørdag 4 juni	Samling		Sjusjøen
Søndag 5 juni	Samling		Sjusjøen
Tirsdag 7 juni	Felles, rulleski klassisk styrkedrag.	18.00	Olerud
Torsdag 9 juni	Felles, økt + trenerforum	18.00	Gubbestua
Tirsdag 14 juni	Børsta, test 3000	18.00	Børsta
Torsdag 16 juni	Felles, intervall 7 drag a 6 minutter	18.00	Hedmarktoppen
Lørdag 18 juni	Felles, rulleski fristil, Hurtighet	10.00	Natrudstilen
.....			

Økonomiske rammer og retningslinjer

([ligger på HSKs hjemmeside](#))



1. Startkontingent
 1. Dekkes av klubb (i hovedsak)
2. Løperavgifter
 1. Treningsavgift, 500 kr
 2. Åpne skikretssamlinger, klubben dekker 50 %
 3. Personlig treneravgift, 1000 kr (tilbys de som går Norges Cup og NM)
 4. Stormølle INPUT, inntil kr 3000 fra klubb for yngre junior, kr 4000 for eldre junior/seniorer (tilbys de som går Norges Cup og NM)
3. Resultatstipend; kr 7000 topp 5 i NM jr., topp 30 i sen. NM; kr 3500 topp 20 i NM jr., topp 60 i sen. NM
4. Kostnadsdekning reise med overnatting ved renn
Inntil kr 1000 per utøver for reise for junior, inntil kr 2000 per utøver for reise for senior; inntil kr 500 pr. døgn for kost/losji
5. Samlinger i klubbregi, klubben dekker 50 %