

# Retningslinjer for juniorutøver og deres foreldre, LYN SKI 2022-2023

## 1. Sportslig opplegg

For sesongen 2022-2023 viderefører LYN SKI et etablert opplegg med noen justeringer og tilpasninger. Det sportslige opplegget tar utgangspunkt i visjon og målsetninger for LYN SKI Jr vedtatt av styret i Lyn Ski og tilgjengelig på våre hjemmesider. Lyn Ski har et langrennstilbud til alle juniorer som vil bli en bedre skiløper og målet er generelt at alle skal nå sitt potensiale ut fra ambisjonsnivå. Disse retningslinjene beskriver primært rammene for utøvere som har ambisjoner om å delta på toppnivå i langrenn, dvs. delta i Norgescuprenn og NM. Vedlagt tabell viser retningslinjene avhengig av deltakelse i Team kollen eller ikke.

Tilbudet er primært for "egne" utøvere som kommer opp fra yngre årsklasser, men kan også ta inn utøvere fra andre klubber. Dette må være på eget initiativ og forutsetter at utøver og foreldre har satt seg inn i LYN SKI Jr sin visjon, målsetninger og disse retningslinjene. Det skal avholdes et møte med en oppmann og en trener med utøver og foreldre før klubben tilbyr fullt treningsopplegg med individuell oppfølging.

Opplegget er organisert innenfor rammene av junioravdelingens treningsaktiviteter, samlinger og sosiale tilstelninger. Juniorutøvere har noen også noen felles samlinger og treninger med klubbens senior utøvere. Opplegget sendes ut i god tid, men Lyn Ski kan justere opplegget og organiseringen underveis.

## 2. Lyn Ski sitt tilbud til juniorer som har oppfylt sine dugnadsforpliktelser<sup>1</sup>

- a) Du får oppfølging av kompetente trenere som gir deg tett oppfølging, bl a normalt tilbagemelding på treningsdagbok en gang i uken.
- b) Du inkluderes i et av de beste treningsmiljøene i Norge med mål om å skape sportslig fremgang og et hyggelig sosialt miljø der alle løperne skal bli ivaretatt.
- c) Du tilbys vanligvis tre fellestreninger i uka, noen ganger mer andre ganger mindre.
- d) Ulik fysiske tester initiert av hovedtrener.
- e) Juniorløpere får treningsdress og racingdress til sterkt rabattert pris. Øvrig vinterkolleksjon tilbys også til rabattert pris.
- f) Du får dekket startkontingent, i utgangspunktet ikke til turrenn.
- g) Lyn Ski legger til rette for at du kan delta i Team Kollen, og våre trenere vil også delta på samlingene her.
- h) Du får bidrag til dekning av overnatting og mat i forbindelse med NC og NM, etter retningslinjer/bestemmelser gitt av oppmenn.
- i) Tilbyr hjelp fra smøreteamet/testteamet på de arrangement de er til stede, som regel samordnet med Team Kollen sitt smøre-/testteam. I disse tilfellene tester smøreteamet og gir anbefaling og veiledning om hvilke produkter som skal benyttes. Det er lagt opp til at Lyn Ski organiserer innsatsen fra løpernes foreldre som må bistå med smøringen, både innkjøp av normale produkter og legging. Lyn Ski sørger for å ha aktuelle pulver/topping og sender ut eventuelle egenandeler i ettertid. Utover et "standard-utvalg" av HF-glidere

---

<sup>1</sup> Driften av Lyn Ski er økonomisk avhengig av de inntektene vi sammen skaffer gjennom dugnadsinnsats. Lyn Skis tilbud er derfor betinget av dugnadsinnsats fra hver og en av oss, mer om forpliktelsene i punkt 5.

vil Lyn Ski også forsøke å skaffe til veie andre "HF-produkter" som kommer bedre ut i tester.

- j) På andre renn hvor smøreteamet ikke er til stede, vil klubben arbeide for å finne løsninger mht. smøreassistanse for et godt opplegg for alle løperne.
- k) Du må normalt betale reise til renn selv. Klubben dekker ikke utgifter til privatbiltransport i forbindelse med renn og samlinger, men i noen tilfeller leiebil der oppmann/ledelsen har bestemt dette.
- l) Lyn Ski dekker normalt reise og opphold for trenere og eventuelt smørteam.
- m) Omfanget av klubbens bidrag til dekning av opphold og/eller leiebil avhenger av budsjett og også av klubbens sponsorinngang utover budsjett, og det eventuelle økonomiske bidraget senior-/juniorgruppen selv greier å bidra med.

### **3. Hvilke kostnader påhviler utøver**

- a) Treningsavgift og medlemsavgift til Lyn Ski / SFK Lyn, og deltageravgift Team Kollen.
- b) Opphold og mat knyttet til samlinger sommer og høst 2021/22.
- c) Mulig egenandel knyttet til bruk av felles smurning (Pulver/topping/HF-glider).
- d) Normalt reisekostnader til samlinger og renn.
- e) Overnatting og mat ved renn unntatt NC/NM. Kan også være aktuelt med en egenandel på overnatting og mat under NC/NM.
- f) Eventuelt andre kostnader som det vil være naturlig at utøver dekker selv.

### **4. Sponsorer**

Som juniorløper i Lyn Ski skal du forholde seg lojalt til de sponsoravtalene som klubben har inngått og ev måtte inngå i perioden denne avtalen gjelder. Merk spesielt punkt nr 5 (nedenfor) om bekledning – siden klubbens viktigste samarbeidspartnere/sponsorer er profilert på alt offisielt Lyn Ski-tøy.

Det er ikke anledning for juniorer å selge individuell draktreklame, selv om Lyn Ski under visse betingelser gir adgang til dette for seniorløpere. Lyn Ski imøteser derimot at juniorer eller deres foreldre bidrar til å skaffe sponsorer til klubben, og all slik kontakt skal skje i forståelse med, og i nært samarbeid med Lyn Skis sponsoransvarlig som også skal være den formelle og reelle avtalepart.

### **5. Forventninger til løperne**

- Vi forventer at du er «ambassadør» for klubben, herunder at du «markedsfører» Lyn Ski og Lyn Skis verdier på en positiv måte.
- LYN Ski sine sponsorluer **skal** benyttes på renn og trening – samt på pallen/foto/intervjuer eller andre profilerte situasjoner.
- Lyn Skis siste utgave av oppvarmings-/treningsoverdel **skal** benyttes på renn - samt på pallen/foto/intervjuer eller andre profilerte situasjoner og på trening i størst mulig grad.
- Klubbens til enhver tid siste oppdaterte utgave av racingdress – skal alltid benyttes under renn.
- Vi forventer at du deltar i klubbmesterskapet, sprintrennet vårt i Snøparken og på NM stafett hvis du blir tatt ut. Dette forutsetter at arrangementene er på tidspunkter som ikke er tett opp til NC/NM .

- Vi forventer at du deltar på fellestreningene i juniorgruppen i Lyn Ski. Dette for å stimulere til samhold innen klubben, samt være en inspirator og bidra til å skape et bra klubbmiljø.
- Delta på inntektsbringende dugnader for klubben. Driften av Lyn Ski er økonomisk avhengig av de inntektene vi sammen skaffer gjennom dugnadsinnsats. Lyn Skis tilbud til deg er derfor betinget av dugnadsinnsats fra hver og en av oss.
  - Pliktige dugnader sesongen 2022/23 er det til en hvert tid gjeldende dugnadsreglementet i Lyn Ski (se <https://lynski.no/om-oss/dugnad-lyn-ski/>). Lyn Ski kan introdusere ytterligere dugnadsforpliktelser.
  - Dersom du selv er forhindret fra å møte, må du finne erstatter samt melde fra til oppmann/dugnadsansvarlig/innpisker om endringen. Dersom erstatteren ikke møter, er det fortsatt ditt ansvar.
  - Du må holde deg løpende orientert om hvilke dugnader du er satt opp på, det kommer endringer underveis. Lyn Ski gir informasjon via nettsidene og e-mail.

#### **6. Landslagsløpere / elever ved idrettsgymnas**

- Vi forventer at du orienterer hovedtrener og oppmann om landslagets-/idrettsgymnasets treningsopplegg, samlingsplan og konkurranser hvor de deltar som landslags-/toppidrettsgymnasløper. I forbindelse med landslags-/toppidrettsgymnasarrangementer kan løperne profilere tøy og sponsorer. Hvis anledning til å få påsydd/trykket Lyn merke på trenings- og konkurransetøy, skal det gjøres.
- På treninger, samlinger og konkurranse som ikke er i regi av landslag/toppidrettsgymnas, gjelder punkt 5.
- Kostnader som dekkes av landslag/idrettsgymnas, kan ikke også kreves dekket av Lyn Ski, jfr. punkt 2.

## VEDLEGG- Lyn Ski – med eller uten Team Kollen

	UTEN TK	MED TK
LYN SKI Samlinger	Kan delta	Kan og bør delta
Team kollen samlinger	Kan ikke delta	Bør delta
Skirenn	Fint om man deltar på lokale renn (dekkes av klubben) og turrenn.	Bør starte med renn i november, bør gå NC og NM
Felles treninger	Bør delta	<b>MÅ delta (hvis du ikke har en god grunn til forfall som er meldt og avtalt med trener)</b>
Dugnader/økonomi	Ordinær dugnadsplikt i Lyn Ski	Ordinær dugnadsplikt i Lyn Ski
Kostnader til NC og NM	Alt dekkes av den enkelte utøver/foresatte	Start kontingent dekkes, opphold dekkes (med egenandel avhengig av jr-gruppens total budsjett)
Hva koster det	Treningsavgift Lyn 3600, (19/20)	Trenings avgift LYN ca. 5 700 (21/22) Avgift Team kollen ca 6.500.
Klubbtøy	Skal alltid brukes, alle må ha Lyn lue og Lyn jakke	Skal alltid brukes, alle må ha Lyn lue, Lyn Jakke og Lyn skidress
Treningsdagbok	Kan føres men leveres en gang i måneden	Skal og må føres, leveres inn til trener ukentlig – søndags kveld
Oppfølging fra trener	I forbindelse med felles treninger og samlinger og månedlig tilbakemelding på treningsdagbok (hvis ønskelig)	Tett og løpende kontakt, ukentlige tilbakemelding treningsdagbok
Foreldre	Bidra med kjøring, smøring mv. i forbindelse med trening, samlinger og renn. For øvrig stille opp når oppmenn eller trenere ber om hjelp.	Bidra med kjøring, smøring mv. i forbindelse med trening, samlinger og renn. For øvrig stille opp når oppmenn eller trenere ber om hjelp.
Deltakelse renn	Anbefales: KM individuelt. Uttatte løpere til NM stafett. Klubbmesterskapet, sprint i snøparken	Pliktig: KM individuelt. Uttatte løpere til NM stafett. Klubbmesterskapet, sprint i snøparken hvis ikke kollisjon med eller for tett opp til Norges Cup

Sosialt	Lyn samlinger og treninger er lagt opp slik at alle skal bli integrert og inkludert, det er alltid veldig hyggelig, sosialt og morsomt.	I tillegg til Lyns eget opplegg er juniorer på samlinger og renn sammen med utøvere fra Oslo til sammen 6 -8 helger
FIS Deklarasjon	Må signeres	Må signeres
Brikke	Alle må ha egen brikke	Alle må ha egen brikke
Smøring/smøreteam	Lyn Ski har ofte smøreteam med på renn som KM og større turrenn. Hjelp til måling og utplukking av ski	Lyn Ski samarbeider med smøreteam i TK på NM og NC.
Påmelding renn og Team Kollen deltagelse	Gjøres online av hver enkelt, kun stafett organiseres av klubben	Gjøres online av hver enkelt, kun stafett organiseres av klubben
Riktig treningsutstyr	Ha med ekstra pigger, hjelm og vest, drikke og noe å spise –alltid på fellestreningene	Ha med ekstra pigger, hjelm og vest, drikke og noe å spise –alltid på fellestreningene