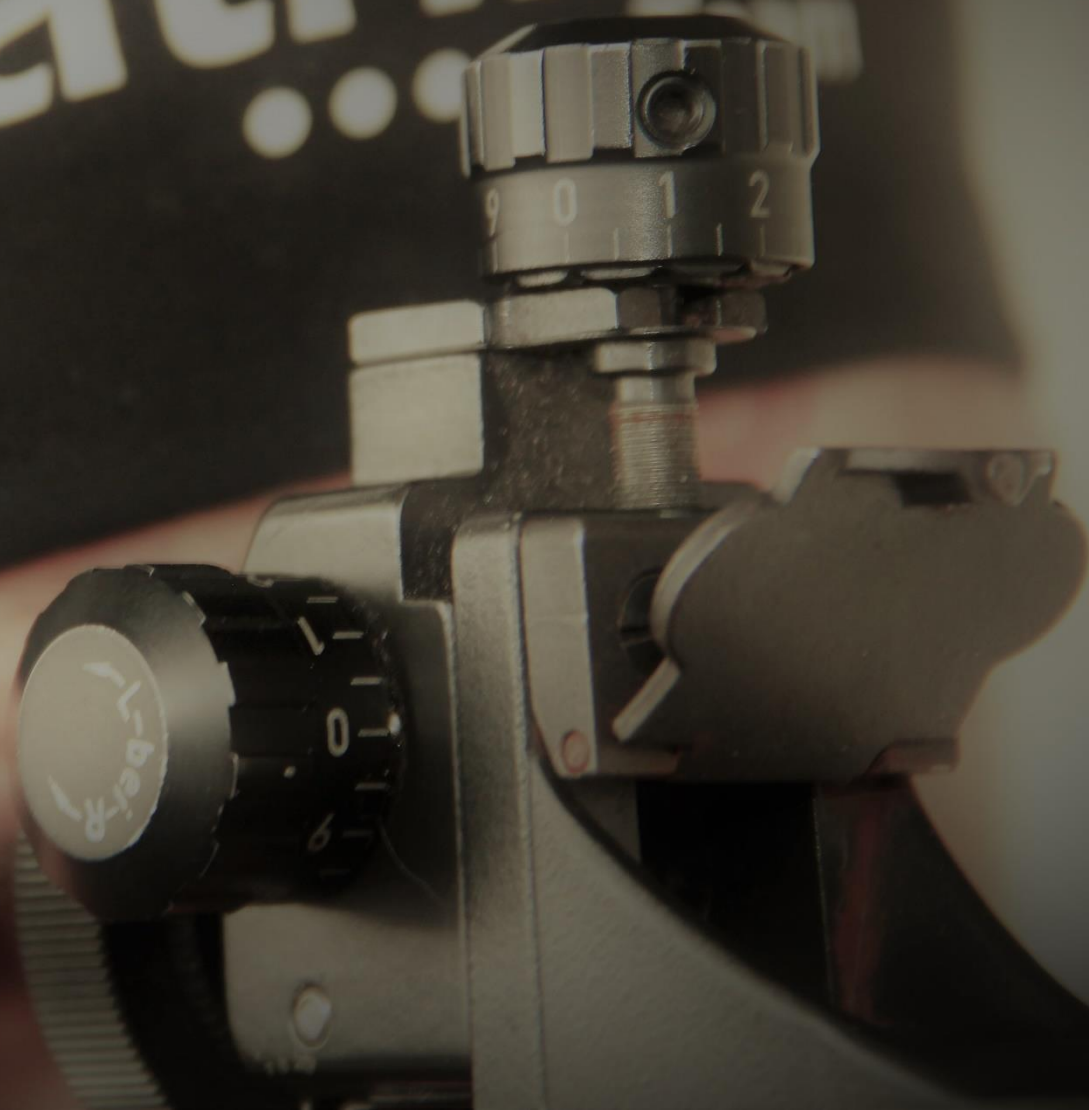


Trondheim  
**Biathlon**

**TBT20+**  
**Sesongen 2018 - 2019**



# Om tilbudet

- TBT 20+ skal gi et godt treningstilbud for utøvere som kommende sesong skal konkurrere i klassene K / M 20-21 og K / M senior, og som er ferdige med videregående skole.
- Tilbudet er bygd opp med en blanding av enkeltøkter i Trondheim og noen treningssamlinger. Hoveddelen av aktiviteten foregår i Trondheim.
- Opptakskrav er at utøver satser skiskyting, ønsker og evner å bidra positivt i treningsgruppa, og signerer på kontrakt mellom TBT og utøver.
- Gjennom deltakelse i teamet får utøver tilgang til: fellesøkter, tester, treningssamlinger, personlig trener, våpen / skuddtesting, eventuelle utstyrsavtaler.
- Det tas forbehold om endringer i innhold senere, men det som er beskrevet her er slik opplegget er tenkt gjennomført pr 1. april 2018.
- TBT 20+ er en av to treningsgrupper innenfor Trondheim Biathlon Team.



# Sportslig tilbud i TBT 20+

## 1. Fellesøkter i Trondheim

- a) Stipulert ca 50 økter totalt. Disse kan være for alle samlet, eller med mindre grupper. Hver enkelt utøver har tilgang på ca 50 økter. Tettest med økter høst, lavere frekvens i sesong. Økt-plan utarbeides pr måned.
- b) Fellesøktene skal være gode økter som gir dere mer enn om dere trener alene, gjennom at dere utfordrer og har nytte av hverandre. Typiske økter vil være hardøkter med og uten skyting, basisøkter skyting, og konkurransepregete skyte- og kombøkter.

## 2. Samlinger

Vi gjennomfører 2 samlinger a 7 – 8 døgn, ei på Sognefjellet i juni, og ei i Idrefjell tidlig november.

## 3. Individuelle økter utøver – trener

Teknikkøkter, treningsamtaler, andre typer økter etter avtale mellom utøver og trener. Det inngår inntil 10 timer pr utøver i denne kategorien i pakken.

## 4. Planmessig testing internt i teamet (fysisk, skyting, kombinasjon).

- a) Diverse felttester skyting, løp, rulleski.
- b) Testing av våpen og ammunisjon, juni og oktober
- c) Noe opplegg med Olympiatoppen for de beste utøverne.

# Samlingsplan TBT20+ 2017-2018

Stipulert kostnad: Anslåtte samlingsutgifter for løper. Kan endres med valg av sted, boforhold og grad av selvhushold. Disse kostnadene dekker løper kun for de samlinger hun/han deltar på.

Utkast april 2018

Tidspunkt	Sted	Dager	Stipulert kostnad
Juni	Sognefjellet (Krossbu)	7	Kr. 5.500,-
Okt/Nov (månedsskiftet)	Idrefjäll (hitter, kjøp middag, ellers selvhushold)	8	Kr. 4.000,-
		15	Kr. 9.500,-

# TBT 20+ - Diverse informasjon

Stig Strand vil ha gjennomførings- og treneransvar for jentene i teamet. Pr 1. april er det ikke avklart hvem som blir trener for guttene, dette skal vi ha klart senest når det er tid for at utøvere skal signere kontrakter.

Omfanget i opplegget er finansiert av egenandeler for deltakelse. Dersom annen finansiering skaffes vil omfanget kunne økes.

Egenandelen for deltakelse dekker i hovedsak utgifter som TBT har til trenere. Dvs trenerutgifter til de 50 øktene, de 10 timene med individuell oppfølging, og til de 15 samlingsdøgnene.

# Økonomi og forpliktelser TBT 20+

- Egenandel for deltakelse i TBT 20+ med skissert innhold: **kr 11.000,-**.
- Løper dekker samlingsutgifter selv, se stipulert kostnad på samlingsplan.
- Det antas at teamet også i år vil anskaffe felles bekledning. Kontraktene vil regulere om utøver pålegges å kjøpe og benytte noe av bekledningen. Det vil si at dette skal være kjent før utøver signerer bindende kontrakt med teamet.

# Fremdriftsplan TBT 20+

- Søknad innen **15. april**
  - Informer om:
    - Ønsker du personlig trener i teamet?
    - Søker du opptak i annet team?
    - Tar du noen forbehold i forhold til deltakelse?
  - Oppgi adresse, klubb, telefonnummer, e-post adresse
  - Det vil være mulig å tre inn i teamet ca 15. august (studieoppstart Trondheim), med forholdsmessig reduksjon av egenandel. Angi om du ønsker dette.
- Kontrakter og oppstart
  - Utsendelse senest **21. april**
  - Returneres senest **28. april**, signert av utøver og klubb (av hensyn til profilering sponsorer)
  - Oppstart tidlig mai

Søknad sendes: Stig Strand, [ststrand@broadpark.no](mailto:ststrand@broadpark.no), Mobil: 480 38 734

Spørsmål om sportslig: Stig Strand, [ststrand@broadpark.no](mailto:ststrand@broadpark.no), Mobil: 480 38 734

Andre spørsmål: Even Selnæs, [even@live.no](mailto:even@live.no), Mobil: 900 25 300

# Draktprofil – TBT og TBT 20+

**SWIX**  
CREATOR

TBT 2017 Endelig blå

Design no.: [ SWIX-F9GO-FMYI-SFPQ-2B2S ]

Colors used:

Solid fabric color:

Created by  
**SWIX Creator**  
[www.swixcreator.no](http://www.swixcreator.no)  
 © Copyright 2013 - SWIX Sport AS

X001  
 X008  
 X019

X019