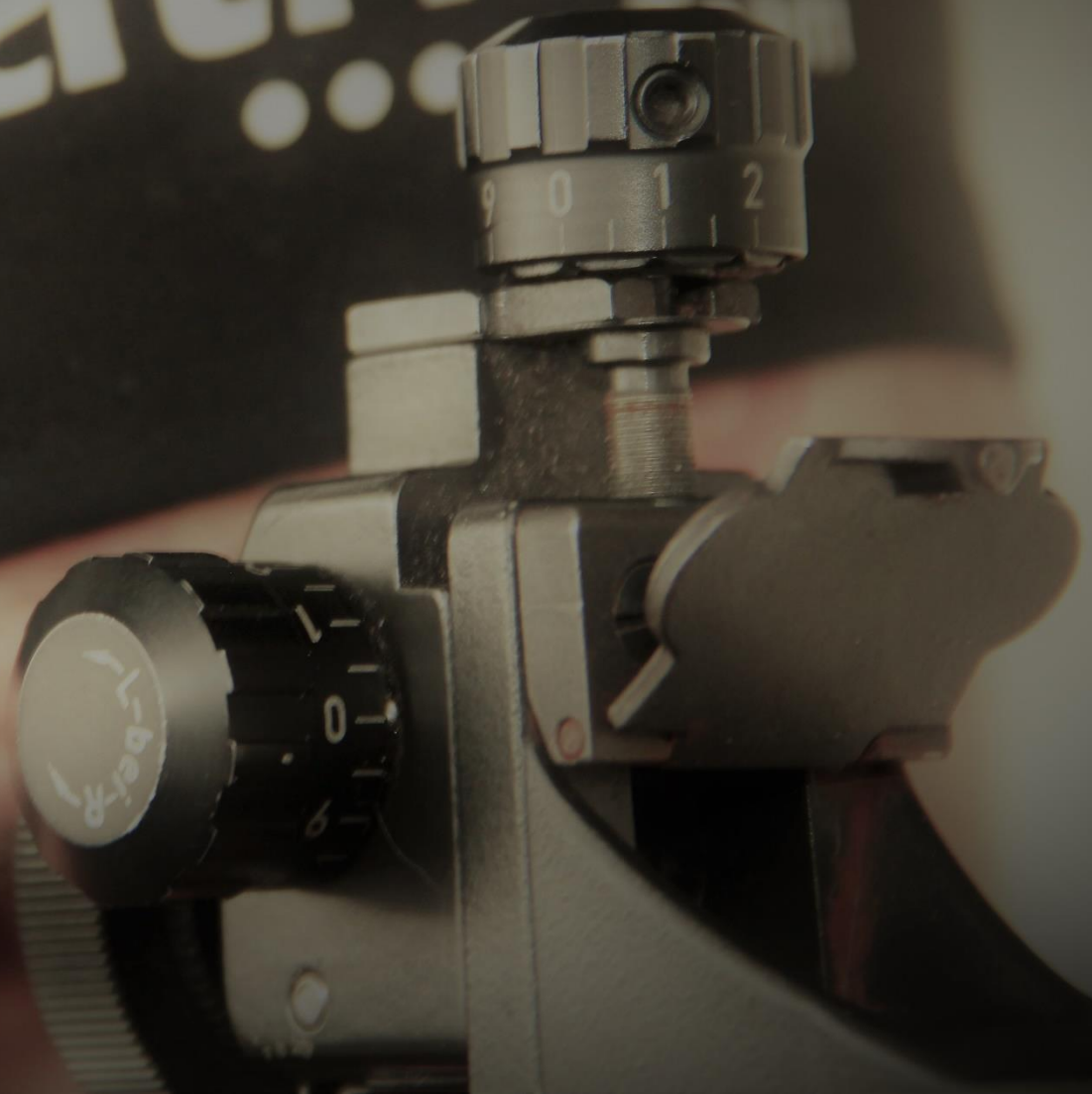


Trondheim  
**Biathlon**

**TBT20+/Menn**  
**Sesongen 2019 - 2020**



# Trondheim Biathlon - to treningsgrupper

*TBT skal gi et godt tilbud til utøvere som bor i Trondheim eller nærområdet: som går på videregående skole, uavhengig av om dette er Heimdal VGS eller andre skoler. Samlingspakken er et tilbud til utøvere under videregående utdanning med stor avstand fra Trondheim og som ønsker å delta i treningsfellesskapet i teamet. Tilslutning til TBT er også et tilbud for utøvere som vurderes å ha større sportslig og utviklingsmessig utbytte av å følge samlings- og fellesøker med TBT istedenfor TBT20+.*

*TBT 20+ skal gi et godt treningstilbud for utøvere som kommende sesong skal konkurrere i siste års junior (21) og senior, og som er ferdige med videregående skole. Opptakskrav har vært at utøver satser skiskyting, ønsker og evner å bidra positivt i treningsgruppa.*

## **Hvem kan være med i Trondheim Biathlon Team?**

*Hovedformålet til teamet er å gi et godt sportslig tilbud til utøvere som tilfredsstiller opptakskriteriene og som er hjemmehørende i Sør-Trøndelag Skiskytterkrets. I den utstrekning søkere fra utenfor kretsen tilfredsstiller opptakskravene og samtidig bidrar til en fornuftig sammensetning av treningsgruppen, samt at økonomi / ressurser tillater det, vil man ta opp utøvere også fra utenfor Sør-Trøndelag Skiskytterkrets basert på enkeltstående vurderinger. Landslagsutøvere som har tilhold i Trondheim er automatisk kvalifisert til opptak i teamet.*

# 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 Trondheim Biathlon Team 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 april 2019.
- TBT 20+ er en av to treningsgrupper innenfor Trondheim Biathlon Team.

# Sportslig tilbud i TBT 20+/Menn

## 1. Fellesøkter i Trondheim

- a) Stipulert ca 100 økter totalt. Disse kan være for alle samlet, eller med mindre grupper. Hver enkelt utøver har tilgang på ca 100 økter. Tettst med økter høst, lavere frekvens i sesong. Øktene kan fordeles mellom hovedtrener og evt. skytetrener. (evt. også gjennomføres sammen) Økt-plan utarbeides pr måned gjennom eget møte mellom utøvere og trener(e)
- 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.
- c) Det legges også opp til 1 felles økt i uka som avtales i det månedlige møte mellom trener(e) og utøvere – denne har et innhold som ikke er avhengig av trener, men har et like «bindende» oppmøte som de andre.

## 2. Samlinger

Vi gjennomfører 1 samling a 7 – 8 døgn, fortrinnsvis på snø for sesongåpning.

Utover dette legges det opp til nærsamlinger som nødvendigvis ikke forutsetter overnatting

## 3. Personlig trener - individuelle økter utøver – trener

Teknikkøkter, treningssamtaler, 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.
- d) Scatt skytesimulator ved HVGS ( også i kombinasjon med rulleskimølle/tredemølle )

# Samlingsplan TBT20+/Menn 2019-2020

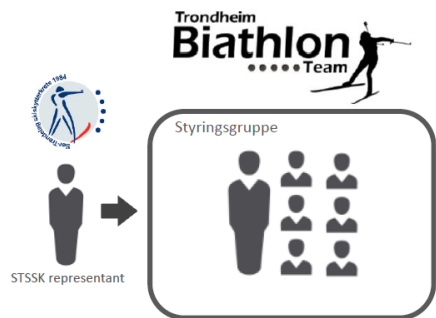
Stipulert kostnad: Anslåtte samlingsutgifter for løper. Kan endres med valg av sted, boforhold og grad av selvhushold. Disse kostnadene dekker utøver kun for de samlinger utøver deltar på.

Hvis teamet ønsker seg nærsamlinger så kan de erstattes med med bruk av det som er satt av til fellesøkter

Tidspunkt	Sted	Dager	Stipulert kostnad
Okt/Nov (månedsskiftet - snøsamling)	Ramundberget/Idrefjell/Dombås/Skeikampen (hytter, kjøp middag, ellers selvhushold)	7	Kr. 4.500,-
			Kr. 4.500,-



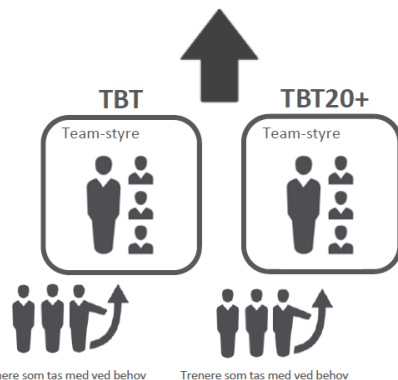
# Styre og trenersteam



- Økonomi (budsjett, kontroll)
- Sponsorer
- Teamtøy
- Utstysravtaler
- Treneravtaler
- Fellesoppgaver (eks. ammotesting)



- 3 møter i året (estimert):
  - Planlegging vår
  - Planlegging høst
  - Oppfølging gjennom sesong



- Løpende økonomi (godkjenning, kontroll)
- Opplegg (planer, samlinger, gjennomføring)
- Videreutvikling og forbedring
- Trenerer
- Evalueringer



- 6 møter i året (estimert):
  - Planlegging vår
  - Igangsetting vår
  - Oppfølging gjennom sesong x 4

## Teamstyre TBT20+

- Roar Wærnes
- Knut Sand
- Bjørn Johnsen
- Even Selnæs

## Trenere TBT20+/Menn

- Anders Myrland (hovedtrener)
- Sveinung Strand (pers.trener)
- Ressurser innen skytefokus (evt. egen trener)
- (kan justeres i forhold ant. søkere)



# Økonomi og forpliktelser TBT 20+/Menn

- Egenandel for deltakelse i TBT 20+/Menn med skissert innhold: **kr 18.000,-** (14.500,- uten personlig trener).
- 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 TBT20+/Menn

- Søknad innen **12. april**
  - Det vil være mulig å tre inn/ut av teamet ca 20. september, med forholdsmessig reduksjon av egenandel. Det kan også være mulig med en spesialordning med deltakelse bare i sommerferie f.eks. Sett opp slike ønsker i søknaden.
  - Søker blir bedt om å oppgi kontaktperson (inkl e-post) i egen klubb i søknaden. Ha dette klart før du søker.
- Kontrakter og oppstart
  - Utsendelse tidlig i mai
  - Returneres **ihht frist som oppgis når den sendes ut**, signert av både utøver og klubb
- Oppstart tidlig i mai

NB! Søknad skjer elektronisk på: <https://forms.gle/QHeSdPheh2iSuEnj8>

Andre spørsmål:

Roar Wærnes, 900 20 396



# Draktprofil – TBT og TBT 20+

