



Rustad Idrettslag

Stiftet 8.11. 1967

Retningslinjer for Rustad IL Langrennsgruppa



Revidert 14. november 2020

Innhold:

1. Innledning
2. Uniformering
3. Gruppas dugnader / skiarrangementer
4. Dekning av ulike tester for junior- og seniorgruppa
5. Forsikringer for aktive medlemmer
6. Tidtakerbrikke, påmelding og dekning av startkontingent
7. Kriterier for dekning av utgifter til Norges-cup (Spar-cup) for junior og senior
8. Kriterier for dekning av utgifter til Skandinavisk Cup for senior
9. Kriterier for dekning av mesterskap
10. Dekning av barmarks- og skisamlinger
11. Reise i regi av klubben
12. Reisepenger til treninger, samlinger og konkurranser

Det taes forbehold om evt. endringer i "Retningslinjer" i løpet av sesongen.

1. Innledning

Langrennsgruppas "Retningslinjer" oppsummerer viktig informasjon til aktive, foreldre og andre som tar del i gruppas virksomhet.

Langrennsgruppa er en del av Rustad Idrettslag.

Retningslinjer for langrennsgruppa er da også underlagt Rustad Idrettslags sine lover.

Retningslinjene legges ut på gruppas hjemmeside. Den gir viktige forutsetninger for gruppas drift. Dessuten angir de hva som regulerer den enkeltes deltakelse, plikter og ansvar i gruppa. Retningslinjene og klubbhåndboka angir også klubbens ansvar og plikter.

Langrennsgruppas klubbhåndbok

Klubbhåndboka skal svare på de viktigste spørsmålene om gruppa og gjøre det enkelt å finne ut hva som gjelder internt i gruppa. Klubbhåndboka ligger ute på vår hjemmeside.

Beredskapsplan / HMS

Langrennsgruppa har en egen beredskapsplan som gjelder for fellestreninger, samlinger og klubbens arrangementer. Trenere, oppmenn, reiseledere og funksjonærer på de ulike arrangementene må gjøre seg kjent med beredskapsplanene som ligger ute på vår hjemmeside.

Langrennsgruppas antidopingarbeid

Langrennsgruppa og medlemmene er omfattet av idrettens bestemmelser om doping. Klubben tar aktivt avstand fra all bruk av dopingmidler. Klubben vil ved behov bruke Antidoping Norge i arbeidet mot doping. Rustad IL langrennsgruppa er registrert som «Rent idrettslag»

Les mer Informasjon om rent idrettslag fra Antidoping Norge og i vår klubbhåndbok.

Aktive medlemmer:

Alle som har betalt lagskontingenten på kr. 200,- til Rustad IL + treningskontingenten til langrennsgruppa for perioden oktober til oktober anses som aktive medlemmer.

Treningskontingent + lagskontingent:

7 - 9 år	kr. 1 100,-
10 - 12 år	kr. 1 200,-
13 - 14 år	kr. 1 300,-
15 - 16 år	kr. 1 800,-
Junior Krutt	kr. 1 800,-
Juniorgruppa	kr. 2 500,-
Senior Krutt	kr. 1 800,-
Seniorgruppa	kr. 2 500,-
Turrennggruppa	kr. 1 500,-

Medlem av langrennsgruppas venner (*)

Alle som har betalt lagskontingenten på kr. 200,- til Rustad IL + støttekontingent på kr. 100,- til langrennsgruppa for perioden oktober til oktober. Der det er merket med * (stjerne) gjelder informasjonen kun medlemmer i langrennsgruppas venner.

Lagskontingent + støttekontingent: Langrennsgruppas venner: kr. 300,-

Utmelding:

Medlemskapet i Rustad IL og Langrennsgruppa kan opphøre ved utmelding, strykning eller eksklusjon.

En utmelding skal gå gjennom Min idrett evt. på mail til: langrenn@rustad-idrettslag.no

2. Uniformering – bruk av Rustadtøy

Langrennsgruppa har egen klubbkolleksjon fra Trimtex. Vi har en del tøy på lager og dette kan stort sett kjøpes på mandager (Kl. 18.00-20.00) og på spesielt annonserte dager i bua vår på Skullerud idrettsanlegg.

Men, vi har også en del tøy som kan kjøpes direkte gjennom gruppas Webshop, se langrennsgruppas hjemmeside.

Hvorfor bruke klubbtøy?

Alle medlemmer av Langrennsgruppa oppfordres til å bruke tøyet og på den måten vise at man er stolt av klubben.

I tillegg er du med på å vise frem sponsorene våre. Våre trofaste, lokale sponsorer og samarbeidspartnere er med på å gi både penger og utstyr til klubben, hvert eneste år. Til gjengjeld får de bedriftene som sponser Rustad, lov til å ha logoen sin trykket på klubbtøyet som vi alle bruker på trening og i konkurranser.

Er ikke det en ganske bra deal for oss? Alt vi trenger å gjøre, er å bruke klubbtøyet, og så får klubben vår penger som vi kan bruke på å skape aktivitet!

I både kretsrenn og nasjonale renn, også alle løpsstafetter, er det klubben som betaler startkontingenten for deg. Da skal du naturligvis gå i klubbdrakt – det skulle bare mangle.

«Ja, men jeg betaler jo treningsavgift og kontingent til klubben...»

Ja, det stemmer. Alle som er med i treningsgruppene betaler for å være med. Men går du mange skirenn / løper stafetter i løpet av sesongen, koster dette i mange tilfeller mer for klubben, enn du betaler i medlemskontingent og treningsavgift.

Treningsavgiften skal også dekke mye annet enn startkontingenter: Trenere, idrettsanlegget du trener i, drift av idrettslaget og mye annet.

Så i praksis er det ikke du som sponser klubben, men klubben som sponser deg!

Skiforbundets regler

Norges skiforbund har også et regelverk som sier noe om reklame på tøy, størrelser på logoer, plassering av merker osv på konkurranse- og overtrekkstøy. Hele dette regelverket kan du lese her:

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/skirenn/regler-og-retningslinjer/>

Har du på deg Rustad-tøy, kan du være sikker på at du alltid følger de nevnte reklame-reglene. Det er det ikke sikkert at reklamemerket på «favoritt-lua» di gjør!

Er du eldre enn 13 år og deltar i konkurranser i regi av Norges skiforbund eller Norges friidrettsforbund? Da er det ikke «valgfritt» hva slags tøy du bruker i konkurranser.

Også du som er 12 år og yngre bør bruke klubbtøy. Dette handler først og fremst om klubbidentitet. Det er jo morsommere å gå skirenn når alle fra Rustad heier på deg! Det er mye lettere hvis du går i klubbdress.

Dersom det er økonomiske årsaker til at du ikke har klubbtøy, ta kontakt så skal vi hjelpe til.

Til våre medlemmer, unge utøvere og foreldre er derfor oppfordringen: Bruk Rustad-tøyet på alle treninger, konkurranser og premieutdelinger.

Hva er riktig klubbtøy?

Skikonkurranser: Rustad konkurranseskidress eller Rustad overtrekksdress, Rustadlue eller pannebånd

Løpskonkurranser på beina: Rustad-t-skjorte (og evt. sort shorts /tights).

Riktige sponsormerker skal til enhver tid være korrekt påsydd/trykt på Rustad-tøyet.

Alle som har blitt tildelt Rustadtøy/effekter av styret, skal bruke det tildelte tøyet / effektene på treninger, i alle mesterskap, cuper, øvrige konkurranser, premieutdelinger og ved representasjon.

Løpere som er på NSF landslag, blir tatt ut til å representere NSF, er på kretslag eller har kontrakt/representerer profesjonelle lag, skal avtale med styret i langrennsgruppa om hva, hvor og når Rustad-tøy/effekter skal benyttes i forhold til de kontrakter de har med NSF eller lagene.

Produktene som er nevnt i pkt. 2.1 - 2.9 vil finnes som lagervare i bua på Skullerud Idrettsanlegg.

2.1 Overtreksdress tykk (Bukse og jakke)

2.2 Konkurransedress – to-delt

2.3 Luer

2.4 Pannebånd

2.5 Buff

2.6 T-skjorte

2.7 Rustad-skitrekk:

2.8 Skistroppe:

2.9 Rustadprodukter i WEB-shop

Elite overtreksdress

Konkurransedress – hel

T-skjorte tynn

Sykkeltøy

Singlet

Tights lang og kort

Det er også mulig å kjøpe standard tøy hos Trimtex. Legg inn aktiviseringskode: **rustadil852** under fanen «Min Trimtex» for å få frem Rustad IL sine produkter med priser (hvis man kommer «ut» av Rustad sin butikk, trykk på klubbnavnet oppe til høyre).

3. Gruppas dugnader /skiarrangementer

Dugnader

Langrennsgruppas drift er i hovedsak basert på inntekter fra dugnader, sponsorer og arrangementer. For å ta del i "godene" forventes det at aktive og foreldre tar sin del av gruppas dugnadsarbeide og oppgaver knyttet til klubbens arrangementer. Dette gjelder ikke medlemmer i Langrennsgruppas venner som ikke har aktive barn.

Styret setter opp en fordeling av dugnader / arrangementer på de ulike aktivitets- og treningsgruppene. Grunnet bortfall av dugnader / nye dugnader så kan det i løpet av sesongen bli endringer på fordelingen blant dugnader / arrangementer.

Det forventes at man stiller opp på minst 1-2 vanlige dugnader + 1-2 sportslige arrangementer

3.1 Gruppas "faste" dugnadsarbeider:

Uteanlegget på Toyota:

Arbeidet består i å holde grøntarealene i orden. Det blir utført dugnad ca. hver 14. dag, 2 timer pr. gang i perioden mai – oktober.

Dugnaden utføres normalt av: Junior- og seniorgruppa, 15-16 års-gruppa, 14 års-gruppa og 13-års-gruppa i tillegg til en fast «gressklipper» + støttepersoner.

Skullerud Idrettsanlegg:

Arbeidet består i rydding av skiløyper og stadionområdet, 1-2 ganger pr. år.

Dugnaden utføres av foreldre fra alle grupper + støttepersonell.

Skilotteriet:

Alle familier med aktive medlemmer tildeles ca. 20 stk. lodd i Langrennsgruppas eget skilotteri som skal selges. Medlemmer av Turrenngruppene som ikke har barn i gruppa, samt løpere i junior- / seniorgruppa som ikke har søsken under 17 år har «skilotteriet» inkludert i sin medlemskontingent.

Medlemmer av kun Langrennsgruppas venner skal ikke selge lodd hvis de ikke selv ønsker det.

Birkebeinerrennet:

Dugnaden utføres av de aktive + foreldre i gruppe 15-16 år samt andre støttespillere.

Klubbkveld, november:

Rigging, salg av klubbtøy og kafeteriadrift.

Dugnaden utføres av: 15-16 års-gruppa, 12 års-gruppa, Damegruppa, styret og støttepersoner.

Bedriftsrenn januar, februar eller mars.

Opprigging, tidtaking, løypevakter, nedrigging.

Dugnaden utføres av: Tidtakergruppa + turrenn herrer og noen støttepersoner.

Skilek, februar / mars:

Arrangere skilek for barn, stille med aktivitetsledere, administrasjon og saftutdelere.

Dugnaden utføres av: 14-års gruppa (foreldre + ungdommer), «skilekdamer» og støttepersoner. I tillegg stiller de 15-16-åringene og juniorene som ønsker å bidra på skileken.

Alle våre arrangementer på Rustad / Skullerud skole / fellesskapshuset på Abildsø:

Bæring, rigging og tilrettelegging før Rustad-stafetten på Skullerud skole, klubbrenn og sesongavslutning.

Dugnaden utføres av 10 og 11-års gruppene + styret + noen støttepersoner.

Baking av kaker til arrangementer:

Dugnaden utføres av: Alle grupper fordelt på ulike arrangementer.

3.2 Sportslige arrangementer:

Alle gruppas aktive medlemmer, tillitsvalgte og foreldre forventes å stille opp for å hjelpe til med våre egne arrangementer uken i forveien (måking av snø for vinterarrangementene, infomøte o.l.) og på selve konkurransedagen ved behov.

Pr. i dag er våre arrangementer:

Rustad-stafetten, Rustad-sprinten, Barnas skidag i Østmarka, Skilek, Østmarkrunden, KM i terrengløp og klubbrenn

Normalt vil de fleste familier forventes å måtte stille opp for å hjelpe til på minst 1-2 arrangementer pr. år.

Under våre arrangementer **oppfordres** alle som bidrar til å stille i Rustadtøy, f.eks. overtrekksdress, konkurransedress, boblejakke og lue. Og selvsagt da med korrekte sponsorermerker påsydd / påtrykt.

4. Dekning av ulike tester for junior- /seniorgruppene

Trenere for junior-/seniorgruppene er ansvarlig for evt å søke styret om midler ved et behov for dekning av diverse tester. Dette kan være O2-tester etc.

5. Forsikringer

5.1 **Forsikring av løpere under 13 år.**

Alle barn under 13 år er automatisk forsikret gjennom Norges idrettsforbund ved medlemskap i Rustad I.L. og Langrennsgruppa.

5.2 **Forsikring av løpere 13 år og eldre.**

Langrennsgruppa anbefaler at alle over 13 år betaler skilisens da denne også dekker evt. skader i forbindelse med trening.

Skilisens

Alle som har fylt 13 år **MÅ** ha skilisens for å delta i skirenn. Dette bestilles gjennom leder i langrennsgruppa, Barbro Tomter Dahlen på mail: langrenn@rustad-idrettslag.no.

Husk å merk mailen med «skilisens».

Alle som tidligere har hatt skilisens vil få denne tilsendt for betaling gjennom www.minidrett.no

Se mer detaljert info på: www.skiforbundet.no

Engangslisens

Denne form for lisens kan løses foran hver konkurranse man ønsker å delta i. Dekker ikke evt. skade på trening mm.

Se mer detaljert info på: www.skiforbundet.no

FIS-lisens

Denne "forsikringen" gjelder kun junior- og seniorløpere som ønsker å gå Norgescup-renn og FIS-renn. Utgifter i forbindelse med dette (kr. 350,-) dekkes av den enkelte utøver.

5.3 **Klubbforsikring for alle medlemmer i Rustad I.L**

Klubbforsikringen dekker det mest nødvendige i forbindelse med arrangementer, styreansvar, generelt ansvar og underslag. Klubbforsikringen gir også en basisdekning for alle medlemmer ved død og invaliditet (over 30%). Den dekker også ulykkesskade under organisert felles dugnadsarbeid (med noen unntak), utført for idrettslaget av idrettslagets medlemmer og deres faste husstandmedlemmer.

Mer detaljert beskrivelse finnes på IF sine hjemmesider, www.if.no eller på telefon 02400.

6. Tidtakerbrikke, påmelding og dekning av startkontingent

6.1 Tidtakerbrikke for skirenn

Alle langrennsgruppas medlemmer fom klasse 11 år anmodes om å kjøpe sin egen tidtakerbrikke til bruk i skirenn. Dette gjelder ikke for de som kun går klubbrenn som arrangeres på Skullerud.

Det vil også være mulig å **leie brikke** for alle over 11 år når de skal gå skirenn, men dette blir dyrt og er **en utgift hvert enkelt medlem selv må dekke** når de kommer på skirennet.

Alle under 11 år får låne tidtakerbrikke av arrangør på alle skirenn. Denne utgiften må dekkes av hver enkelt utøver. Faktura sendes ut etter endt sesong.

Kjøp av brikke: Dersom du ønsker å kjøpe brikke (gjelder også de under 11 år), kan den bestilles hos Emit webshop. Se førøvrig mer info om tidtakerbrikke på Skiforbundets kjemmeside: www.skiforbundet.no

6.2 Påmelding og dekning av skirenn, cuper og mesterskap for aktive medlemmer:

Pris på startkontingenten er for sesongen NSFs gjeldende satser for de ulike årsklasser.

Forhåndspåmelding til skirenn:

Ordinær påmelding skal skje gjennom oppmann for de aldersbestemte klasser. Etteranmeldelse, se neste punkt. Ved påmelding i rett tid dekker klubben startkontingenten fullt ut. Tidsfrist for ordinær påmelding er fastsatt av styret i langrennsgruppa og er innen 10 dager før skirenndagen. Lisens må være betalt før påmelding. (Lisens gjelder bare for klassene 13 år og eldre.)

Alle aktive løpere mottar før skirennsesongen starter en oversikt over de mest aktuelle skirenn som man kan delta i.

Hvis man **ikke starter/bryter, uansett grunn**, konkurransen man er påmeldt i, belastes man etter endt sesong med hele startkontingenten.

Av-/ påmelding skal varsles innen **10 dager** før skirennet til oppmannen.

Etteranmeldelse til skirenn:

Etteranmeldelse må den enkelte gjøre selv.

Det **er ingen** dekning av startkontingent for etteranmeldelse, uansett grunn. (Det kan imidlertid gis dispensasjon hvis det er spesielle forhold som avlysning pga snømangel og dermed flytting av renn.)

Så prøv å unngå dette. Startkontingenten er ofte høyere ved etteranmeldelse.

6.3 Påmelding og dekning av startkontingent for turrenn / langløp.

All påmelding til turrenn / langløp skal ordnes av den enkelte utøver med unntak av de løpere som er på langløpslagene til Rustad IL.

Hele startkontingenten må også dekkes av den enkelte løper. Unntak for dette er løpere som er uttatt til å representere klubben på langløpslaget til Rustad IL.

6.4 Påmelding og dekning av startkontingent for medlemmer av langrennsgruppas venner

All påmelding til turrenn / langløp skal ordnes av den enkelte utøver.

Påmelding til vanlige skirenn skal gå gjennom oppmann for senior.

Medlemmer av denne gruppa som vil gå turrenn / langløp eller vanlige skirenn, må dekke sin startkontingent selv, da ikke treningskontingent og dugnadsarbeid er påkrevd for disse.

6.5 Påmelding og dekning av startkontingent for rulleskikonkurranser

Klubben dekker startkontingenter for vanlige rulleskikonkurranser, dvs normal startkontingent som er definert i NSF sitt rennreglement. Klubben dekker ikke startkontingent i langløp så sant ikke dette er avklart med klubben og er en del av en samling / trening hvor det er et spesielt uttak av løpere.

6.6 Påmelding og dekning av startkontingent for friidrettsøvelser

Klubben dekker startkontingenter for løpere som deltar i ulike stafetter.

I alle individuelle friidrettskonkurranser /terrengløp / mosjonsløp må hver enkelt utøver dekke sin startkontingent selv. Startkontingenten vil her etterfaktureres utøveren.

7. Kriterier for dekning av utgifter til Norges -cup for junior- og seniorgruppa

Kriteriene i hele pkt. 7 gjelder deltakere i junior- og seniorgruppa, ikke de som tilhører ReKruitt junior og ReKruitt senior. For de av våre seniorløpere som har personlig kontrakt, se dekningsbidrag gjennom kontrakten.

7.1 Uttak av løpere til Norges-cup renn for juniorgruppa / seniorgruppa:

Alle juniorløpere kan stille i junior NM (som også er Norges-cup), også ReKruitt junior. Kriteriene for dekning av kostnader følger av pkt 7.2.

Det er bare juniorløpere som er uttatt av trener / styret som kan stille opp i Norgescuprenn. Kriteriene for dekning av kostnader følger av pkt 7.2.

For seniorløpere som er forhåndsuttatt til Norgescuprenn reguleres dekning av kostnader av egen løperkontrakt. Andre seniorer kan delta i NM og Norgescuprenn for egen regning, dog slik at klubben dekker kostnader iht kriteriene i pkt 7.2.

I spesielle tilfeller som hovedtrener for junior / senior og styret finner det nødvendig, kan man dekke utgifter for flere løpere enn de som har oppnådd kriteriene i pkt 7.2

7.2 Kriterier for dekning av utgifter for juniorgruppa/seniorgruppa:

100 % dekning av hotellopphold / mat:

- Resultat blant de 10 beste i et av rennene den aktuelle helgen.

50 % dekning av hotellopphold /mat:

- Blant den første 1/3 av **antall startende** i et / to av rennene den aktuelle helgen. Dvs. at i helger med to renn må man ha et resultat blant den første 1/3 av antall startende og i helger med tre renn må man ha to resultater blant den første 1/3 av antall startende.

Alle utgifter i forbindelse med reise skal dekkes av den enkelte. Unntak er for de seniorløpere som har en annen avtale gjennom sin løperkontrakt og dette er spesifisert.

Ved kjøring av bil **skal passasjerene uoppfordret betale direkte til sjåføren**. Se oversikt lenger bak, over hva det koster i reisepenger til hvert enkelt arrangement.

Resultatene i årets Norgescup-renn er avgjørende for hvor mye man får dekket av sine utgifter. Evt. faktura på utgifter som den enkelte skal betale for hotellopphold / mat, vil bli sendt ut etter hvert enkelt cup-renn eller etter endt sesong.

Økonomisk støtte gis kun når reise og opphold går i regi av Langrenns-gruppa i Rustad I.L. Se pkt. 7.1 for uttak til Norges-cup renn.

7.3 Støtteapparat til Norges-cup-renn

Det er hovedtreneren for junior / senior og styret i langrennsgruppa som tar ut de som skal fungere som støtteapparat i Norges-cup-renn. Støtteapparatet vil få dekket deler av eller alle sine utgifter i forbindelse med cup-rennene. Økonomisk støtte avtales før hver konkurranse.

8. Kriterier for dekning av Skandinavisk cup for senior

8.1 Uttak av løpere / dekning av utgifter til Skandinavisk Cup (i utlandet) for senior

For løpere som er forhåndsuttatt til Skandinavisk cup, se dekningsbidrag gjennom egne løperkontrakter. Økonomisk støtte gis kun når reise og opphold går i regi av Langrennsgruppa i Rustad I.L.

Løpere som **ikke** er uttatt til Skandinavisk Cup, kan delta på egen regning. Utøver må dekke alle utgifter for seg selv og eventuelt ekstra støtteapparat.

9. Kriterier for dekning av mesterskap

9.1 Hovedlandsrenn, (15-16 år)

Kriterier for å delta: Deltatt på minst 5 skirenn i Oslo / Akershus fra desember – februar. Også deltakelse på fellestreninger og samlinger i langrennsgruppas regi er avgjørende for uttaket.

Langrennsgruppa dekker inntil kr. 1000,- pr. deltaker dersom rennet medfører overnatting.

Støtteapparatet vil få dekket deler av eller alle sine utgifter i forbindelse med Hovedlandsrennet. Dette avtales på forhånd.

Oslo Skikrets, Langrennsgruppas trenere for årsklassene og styret står for uttak av løperne.

9.2 Junior-NM, (17-20 år)

Langrennsgruppa dekker inntil kr. 1000,- pr. deltaker dersom rennet medfører overnatting

Kriteriene for dekning av evt. flere kostnader følger av pkt 7.2.

Støtteapparatet vil få dekket deler av eller alle sine utgifter i forbindelse med Junior-NM. Dette avtales på forhånd.

9.3 Ungdoms-NM, (19-23 år)

Ungdoms-NM er en del av Norges-cup for junior og senior samme helg. Kriteriene for Ungdoms-NM følger kriteriene for Norges-cup for junior- og seniorgruppa, pkt. 7.1, 7.2. med unntak av Norges-cup-finale junior og NM del 2 for senior, se egne kriterier for dekning av utgifter under pkt. 9.5 og 9.6.

Langrennsgruppas hovedtrener for junior / senior og styret i langrennsgruppa står for uttak av løperne.

Støtteapparatet vil få dekket deler av eller alle sine utgifter i forbindelse med Ungdoms-NM / Norgescup. Dette avtales på forhånd.

9.4 Senior-NM del 1 og 2

Langrennsgruppas hovedtrener for senior, og styret står for uttak av løperne, samt hva som dekkes for den enkelte løper / stafettlag. Støtteapparatet vil få dekket deler av eller alle sine utgifter i forbindelse med Senior-NM hvis det blir aktuelt med overnatting og flyreise.

9.6 Junior Norges-cup finale

Alle juniorer som er uttatt til finalen av NSF/klubben, vil få dekket alt eller deler av sine utgifter i forbindelse med overnatting / faste måltider på bostedet og reise. Støtteapparatet vil få dekket deler av eller alle sine utgifter i forbindelse med Norges-cup-finalen. Dette avtales på forhånd.

10. Dekning av barmarks- og skisamlinger

Økonomisk støtte til samlinger forutsetter at man følger hele samlingen (fra første til siste dag) eller etter avtale med trener. Styret og den enkelte treningsgruppe avtaler den økonomiske støtten.

11. Reise i regi av klubben

På alle reiser i regi av langrennsgruppa (samlinger, konkurranser osv.) er det en ansvarlig reiseleder som har overordnet myndighet fra avreise til hjemkomst. Reiselederen kan være en av foreldrene / et styremedlem / en trener eller en oppmann som har meldt seg frivillig.

Det kan være en eller flere reiseledere, og det velges ut en hovedansvarlig blant dem. Alle skal være kjent med og følge samlingsinstruksen, **se vedlegg 1**.

12. Reisepenger til treninger, samlinger og konkurranser

Hver enkelt betaler sin reise selv.

De som sitter på i andres bil, skal uoppfordret betale direkte til sjåføren. For at en slik betaling skal kunne gjøres, er det selvfølgelig et krav at bilene fylles opp best mulig.

Takstene på kjøring er satt på bakgrunn av kjøring til og fra hovedstedet (overnattingsted) med 3 passasjerer (sjåfør gratis) + kjøring fra hovedsted til arena (som kan være mange mil)
+ at det også mange steder er bompenger og parkeringsavgifter.

<u>Takster:</u>	Holmenkollen	(Trening)	kr. 30,-
	Sørkedalen	(Trening)	kr. 30,-
	Heistadmoen	(Samling)	kr. 200,-
	Karlstad	(Samling)	kr. 250,-
	Trollhättan / Gøteborg:	(Samling)	kr. 300,-
	Sjusjøen:	(Samling)	kr. 350,-
	Lygna	(Trening/samling/NC-cup)	kr. 100,- (pr. dag)
	Beitostølen:	(Samling)	kr. 300,-
	Skeikampen:	(Samling)	kr. 300,-
	Vang / Budor	(Trening)	kr. 250,-
	Sognefjell	(Sommerskisamling)	kr. 700,-
	Gålå	(Norges-cup)	kr. 300,-
	Trondheim	(NM)	kr. 600,-
	Torsby	(Samling)	kr. 200,-
	Ringkollen	(Samling/trening)	kr. 100,-
	Åsen	(Trening)	kr. 100,- (pr. dag)

Oslo 20. oktober 2020

Styret

VEDLEGG 1

Samlingsinstruks

Denne samlingsinstruksen er laget først og fremst for å ivareta løpernes sikkerhet under reisen og oppholdet, men dernest for at gruppen og løperne skal fremstå på en god og representativ måte for gruppa og idrettslaget på reisen. Dette gjelder også i den tid som defineres som fritid.

Deltakere på samlinger / skirenn skal søke å bidra aktivt til et positivt samvær, herunder reise til og fra, slik at alle trives. Det forventes alminnelig høflighet og hensynsfullhet.

Under samlinger / skirenn er det derfor særdeles viktig å holde seg til følgende:

- Ro til avtalt tid
- Ikke anledning til å endre romfordeling (sikkerhetshensyn)
- Holde reglene
- Holde rimelig orden og delta under slutt-rydding /- vask av evt. hytter
- Deltakerne skal møte til trening og møter til avtalt tid. Informasjon som blir gitt både før avreise (mail) og på informasjonsmøtene forventes leste / oppfattet.
- Deltaker skal ta del i oppsatt treningsprogram hvis det ikke foreligger en begrunnelse som på forhånd er diskutert og godkjent av hovedtrener. Beskjeder fra lederne / trenerne under samlinger skal følges. Det er den enkeltes ansvar å høre etter og forstå beskjeder som blir gitt.
- Innereglene som gjelder på innkvarteringsstedet, skal følges av alle deltakerne. Respekt, lydighet og god orden er viktig når så mange treffes og skal bo sammen.
- Det er ikke anledning til å medbringe, anskaffe på stedet eller å nyte alkohol og andre rusmidler herunder røyke / bruke snus på samlinger og der tilhørende reise til og fra. Dette gjelder også for de over 18 år samt ledere / trenere / foreldre som til enhver tid følger samlingen.
- Nasking, tyveri, innbrudd, skadeverk, uaktsomhet eller andre straffbare handlinger eller uakseptabel oppførsel skal ikke forekomme. Utgifter som påløper i forbindelse med deltakernes opptreden vil bli avkrevet vedkommende foreldre / foresatte, eventuelt utøveren selv hvor vedkommende er fylt 18 år.
- Overtredelse av overstående regler kan resultere i at klubb / foreldre / foresatte kontaktes.
- Brudd på bestemmelsene kan medføre hjemsendelse på foreldre / foresattes eller egen regning.
- Ansvarlig skal rapportere hendelser / overtredelser til klubbens ledelse.