



# UTØVERAVTALE SENIOR SESONGEN 2023-2024

MELLOM

## LILLEHAMMER SKIKLUB

OG

.....

*Navn utøver (blokkbokstaver)*

### 1. Hva avtalen gjelder

Avtalen gjelder for utøvere som er medlem av og representerer Lillehammer Skiklub Langrenn treningsgruppe Senior.

### 2. Varighet

Avtalen gjelder for tidsrommet 01.05.2023 til 30.04.2024, sesongen 2023-2024.

### 3. Utøverens rettigheter

Utøver har rett til å delta på fellestreninger, samlinger, konkurranser og andre arrangement i regi av Lillehammer Skiklub etter oppsatt plan samt (hvis valgt, alternativ 1 - høy sats) personlig oppfølging fra klubbens trener.

Samlinger planlegges og gjennomføres av klubbens trener.

Utøver betaler kostpris for overnatting, bespising per samling/konkurranse. Lillehammer Skiklub organiserer dette og fordeler kostnader.

Se punkt 5 under for nærmere presisering av innhold og treningsavgift for de ulike alternativer.

Utøver kan i etterkant av sesong kreve refusjon av utgifter i henhold til Lillehammer Skiklub sine gjeldende bestemmelser for kostnadsdekning.

### 4. Utøverens plikter

- Fellestreninger skal være en del av utøvers treningsplan, hvis ikke annet er avtalt med trener.
- Trener skal varsles på forhånd når man ikke kan møte på trening.
- Lillehammer Skiklub bruker appen Spond som en av våre primære kommunikasjonskanaler. Utøver skal derfor bruke appen Spond aktivt, og spesielt ved påmelding/ avmelding til fellestreninger, samlinger, arrangement og dugnader.
- Følge klubbens retningslinjer og bestemmelser i forhold til dugnad.

- Kunne bidra på trening med klubbens yngre treningsgrupper.
- Synliggjøre klubbens samarbeidspartnere. Benytte kleskolleksjonen til Lillehammer Skiklub så mye som mulig.
- Satse mot og delta på Norges Cup og NM.
- Bidra til å skape godt sosialt - og idrettslig utviklingsmiljø i Lillehammer Skiklub.
- Være en god rollemodell og representant for Lillehammer Skiklub.

### **Spesielt for antidopingarbeide:**

Lillehammer Skiklub har nulltoleranse for doping. Vi tar på det sterkeste avstand fra, og arbeider aktivt mot, alle former for doping og omsetning av dopingmidler. Vi stiller krav om at alle utøvere skal gjennomføre «Ren utøver» i tråd med Antidoping Norge sitt opplegg. Dersom en utøver blir tatt i bruk av ulovlige dopingmidler, vil vedkommende umiddelbart bli ekskludert fra Lillehammer Skiklub uten noen form for kompensasjon eller refusjon.

## **5. Treningsavgift**

Størrelsen på utøvers treningsavgift fastsettes ut ifra om utøver ønsker personlig oppfølging av Lillehammer Skiklubb sin Hovedtrener Langrenn, Kathrine Rolsted Harsem eller ikke. **Kryss av for valgt alternativ under.**

### **Alternativ 1 (høy sats): Fellestreninger / samlinger / treneroppfølging**

- Flere ukentlige fellestreninger i Lillehammer. Utøver forplikter seg til å møte på alle fellestreninger hvis man ikke er forhindret grunnet sykdom, skade eller annet gyldig forfall.
- Tett personlig oppfølging fra trener, både planlegging, gjennomføring og oppfølging. Utøver må føre elektronisk treningsdagbok med dagsform og rapportere til trener.
- Samlinger; totalt 6 stk. samlinger. Samlinger arrangeres etter et nøkternt prisnivå + at enkelte samlinger er hjemmesamlinger for å redusere kostnader.

Egenandel kr 9 900,- pr utøver + kostpris for samlinger.

### **Alternativ 2 (lav sats): Fellestreninger / samlinger**

- Flere ukentlige fellestreninger i Lillehammer. Utøver forplikter seg til å møte på alle fellestreninger hvis man ikke er forhindret grunnet sykdom, skade eller annet gyldig forfall.
- Utøver har eventuelt oppfølging fra egen trener i privat regi.
- Samlinger; totalt 6 stk. samlinger. Samlinger arrangeres etter et nøkternt prisnivå + at enkelte samlinger er hjemmesamlinger for å redusere kostnader.

Egenandel kr 5 900,- pr utøver + kostpris for samlinger.

Egenandelen faktureres utøver innen 01.09.23.

## 6. Signaturer

Avtalen er utferdiget i to – 2 – eksemplarer, hvorav partene beholder et hver.

Lillehammer 30.05.2023

.....  
Lillehammer Skiklub  
v/ Kathrine Rolsted Harsem  
Hovedtrener langrenn

Eller  
v/ Even Lillemo-Thorud  
Leder Teknisk komité langrenn

.....  
Signatur utøver