

SØKNAD OM FRAVÆR

I løpet av vinteren, og skisesongen 2019/2020, skal _____ representere Team Vestmarka i norgesmesterskapet i langrenn for junior og Norgescup i langrenn. Det søkes derfor om fravær fra undervisningen og at fraværet unntas fra fraværsgrensen og ikke føres på vitnemålet etter opplæringsloven §3-47 bokstav f, da det gjelder deltakelse i skirenn på nasjonalt nivå.

Både Norgescup og norgesmesterskap i langrenn er godkjente FIS-renn i det internasjonale skiforbundet, hvilket betyr at de også er å regne som internasjonale konkurranser.

Fraværet gjelder følgende datoer i 2020:

- 9. og 10. januar i forbindelse med Norgescup på Lygna.
- 13. og 14. februar i forbindelse med Norgescup i Holmenkollen.
- 12. og 13. mars i forbindelse med norgesmesterskapet i langrenn for junior på Beitostølen.
- 26. og 27. mars i forbindelse med finalehelgen i Norgescup for junior på Lillehammer.

Team Vestmarka har som formål å legge til rette for at langrennsløpere i junioralder skal få et godt trenings- og konkurransemiljø og drive idrett organisert etter regler i Norges Skiforbund og Olympiske komite (NIF). Team Vestmarka omfatter løpere fra de aller fleste skiklubbene i Bærum, samt Holmen Langrenn i Asker.

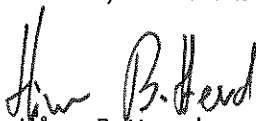
Som utøver i, og representant for, Team Vestmarka, følger det med både ansvar og plikter. En utøver i Team Vestmarka skal sette seg inn i retningslinjene som gjelder for Team Vestmarka, som blant annet

- Omfatter regler, retningslinjer og program som settes for Norgescuprenn og andre arrangement i teamets regi.
- Innebærer at utøver fører egen treningsdagbok (helst OLT) etter avtale med trener.
- Innebærer at utøver har ansvar for å lage sine egne treningsprogrammer som trener skal følge opp.
- Innebærer at utøver plikter å ivareta sin egen helse på best mulig måte.

For utøvere som deltar i Norgescuprenn og norgesmesterskap for junior gjelder blant annet følgende krav:

- Utøver må sende inn egenerklæringsskjema og legeattest (utført av fastlege) i henhold til Norges Skiforbunds retningslinjer for "Helseattest for langrennsløpere".
- Utøver forplikter seg til å ikke benytte preparater eller annet som er eller kan være i strid med NIFs og WADAs dopingbestemmelser, og ikke kjøpe legemidler på nett.
- Utøver plikter å sette seg inn i retningslinjer for trening og konkurranse for "den dårlig ernærte idrettsutøver".

Bærum, 18.10.2019



Håvar Botterud

Team Vestmarka

Signatur Foresatt