**Retningslinjer for Modum FIK – 2019**

1. **Innledning**

Modum Friidrettsklubb sine retningslinjer for sesongen oppsummerer viktig informasjon til aktive, foreldre og andre som tar del i klubbens virksomhet.

Den gir viktige forutsetninger og retningslinjer for klubbens drift. Dette skrivet deles ut til og gjelder alle medlemmer.

Modum Friidrettsklubb sin økonomi er avhengig av inntektene til klubben.

Retningslinjer for klubben er også underlagt Modum Friidrettsklubb sine vedtekter.

1. **Aktive medlemmer:**

Alle som har betalt aktiv medlemskontingenten eller familiekontingent kr 700,- til Modum Friidrettsklubb for sesongen 2019

Satser, medlemskontingent:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Yngre aktive utøvere (t.o.m. 12 år; f.2007 eller senere) | kr. | 200,-. |
| Eldre aktive utøvere (f.o.m. 13 år; f.2006 eller tidligere) | kr. | 400,-. |
| Familie (Familie inkluderer barn f. 2001 eller senere) | kr. | 700,-. |
| Støttemedlem | kr. | 100,-. |

1. **Forsikringer:**

Alle barn under 13 år er automatisk forsikret gjennom Norges idrettsforbund dekker evt. skader i forbindelse med trening. Alle som har fylt 13 år **MÅ** ha lisens for å delta i banestevner.

For mosjonsløpsdeltakere vil det ikke være krav om helårslisens, men det vil bli innkrevd engangslisens ved påmelding til mosjonsløp. <https://www.friidrett.no/mosjon/lisens/>

1. **Uniformering / løpstøy**

Alle som har kjøpt overtrekksdress/singlet/løpstrøye/løpsbukse skal bruke tøyet i alle mesterskap og øvrige konkurranser. I norgesmesterskap og ungdomsmesterskap er det ikke lov til å bruke løpstøy merket med private sponsorer, kun de sponsorene som klubben har inngått avtale med. Utøvere som ønsker å skaffe seg private sponsorer må avklare avtalen med klubben før avtalen inngås.

Tøy som vil bli tilbudt solgt til medlemmene er:

* Overtrekksdresser
* Singlet / løpstøy
* Løpebukse/shorts
* Hettegensere

1. **Klubbens faste dugnader:**

«Vårrengjøring» på Furumo (1 kveld i mai)

Furumo terrengløp (april)

Dokka Opp (mai/juni)

Distriktsstevne (mai)

NM for veteraner 21. til 23. Juni

Furumolekene (september)

Furumomila (oktober)

Klubben kan pålegge utøvere over 18 år å delta på minimum 4 dugnader ila året. Detaljer knyttet til gjennomføring av dette punkt følger nedenfor under pkt. 6.

1. **Påmelding og dekning av startkontingent**

Påmelding og dekning av stevner og mesterskap for aktive medlemmer:

Påmelding til nasjonale stevner utføres av den enkelte. Startkontingenten dekkes av Modum Friidrettsklubb. Påmeldinger til mesterskap, bortsett fra veteranmesterskap (NM og UM) skal skje gjennom oppmann. Påmelding til veteranmesterskap utføres av den enkelte.

Modum Friidrettsklubb sin drift er i hovedsak basert på inntekter fra dugnader, sponsorer og arrangementer. For å ta del i godene må hver enkelt ta sin del av klubbens dugnadsarbeid og minimum 1 medlem i familien må være aktivt medlem i klubben. Det er et krav for å få dekket startkontingenter som nevn ovenfor at minimum 1 medlem i familien til en aktiv utøver under 18 år deltar på minimum 4 av de årlige dugnadene listet opp ovenfor. For aktive utøvere fra 18 år og oppover er det et krav at utøveren selv (alternativt med et annet familiemedlem) deltar på minimum 3 av de årlige dugnadene listet opp ovenfor.

Påmelding og dekning av turløp og mosjonsløp for aktive medlemmer:

All påmelding til turløp/mosjonsløp skal ordnes av den enkelte utøver. Etter endt sesong, dvs. før 1. november, kan aktive medlemmer som har deltatt i turløp/mosjonsløp, få refundert deler av sin startkontingent, dvs. inntil kr. 200,- pr turløp/mosjonsløp. Det er løperens ansvar å søke om å få refundert startkontingenten. Styret gjør vedtak om refusjon.

Kvittering for deltakelse (innbetaling) må følge med søknaden om refusjon. For ikke aktive medlemmer, er det ingen refusjon av startkontingent.

I spesielle tilfeller etter søknad og behandling i styret, kan man dekke utgifter for flere løpere enn de som har oppnådd kriteriene i pkt. 8. Gjelder alder 16-18 år.

7. **Kriterier for dekning av utgifter til NM og UM:**

Klubben dekker utgifter i forbindelse med dette arrangementet forutsatt at utøver er en aktiv utøver jevnlig deltar på stevner (minimum 5 banestevner i løpet av sesongen), som oppfyller dugnadskriteriene ovenfor og som deltar på fellestreninger i regi av Modum Friidrettsklubb.

Startkontingent dekkes for alle.

Kostnader dekkes for inntil kr. 700,- pr. døgn og maks 3 døgn der det kreves overnatting. For

junior/senior dekkes inntil kr. 700,- pr. døgn og maks 4 døgn.

Nord-Norge – i tillegg dekkes reisestøtte for inntil kr. 1.700,-.

Stafetter dekkes i samråd med styret.

Trenerutgifter dekkes etter behov.

**8.Kriterier for dekning av utgifter til treningsleir:**

Klubben dekker utgifter i forbindelse med 1 treningsleir (reise og opphold) i fellesregi årlig.

Kriteriet for at klubben dekker disse utgiftene er at utøveren deltar jevnlig på stevner (minimum

5 banestevner i løpet av sesongen) og at dugnadskriteriene ovenfor er oppfylt. Dekningen har en

øvre beløpsgrense på kr 5 000,- pr utøver.

Utøver under 15 år så skal foresatt reise med.