



Rapport Follo Samling

Alder 12 – 20 år

Mjær 15. – 16. oktober 2010

Deltagere: I år var det dessverre få deltagere, men det tror vi skyldes litt problemer med innkallingen. Det var 14 deltager fredag og 12 deltager lørdag.

Innkvartering: Utøverne sov og spiste på Mjær ungdomsskole. Det ble servert kveldsmat, frokost og varm lunsj (i år ble det kjøttkaker, grønnsaker og potetmos)

Program: Fredag kveld, Intervall og styrke inne i Mjærhallen. Varighet ca. 1,5 time

lørdag formiddag, rolig løpetur til Mjærskaugkollen. Inndeling i 2 grupper. Varighet 1,5 -2 timer.

Juniorene ble med langdistansegruppa vår, siden de var kun 2 stk denne gangen.

Lørdag ettermiddag. Rulleski (skøyting) Her var det mange ferske på rulleski og det ble derfor teknikk trening på gangveiene i nærområdet. Varighet 1,5 – 2 timer.

Dugnad: Til sammen 4 trenere deltok på samlingen. 3 stk deltok på matlaging, vask og rydding, samt "vakthold" Vi var 3 stk som overnattet på skolen.

Økonomi: PGA dugnadsinnsats, og velvillig rektor på Mjær ungdomsskole som lar oss låne skolen gratis, ble det kun utgifter til mat, dekketøy og duker. Til sammen kr 2082 kr.

Tilskudd fra kretsen kan utbetales til skigruppas kontonr: 1503 16 47794

Oppsummering: Tilbakemeldingene var positive og hyggelige: min sønn hadde det kjempe hyggelig på samling hos dere, selv om han var så sliten at han ikke har rikket seg fra sofaen siden han kom hjem. Veldig bra samling, vi kommer tilbake neste år.

Utøverne har kost seg, trent veldig bra og vært veldig hyggelige å ha på besøk. Dette har blitt en tradisjon hos oss og vi vil gjerne fortsette med denne samlingen i årene som kommer. Målet må være å få med enda flere utøvere og gjerne også flere juniorer. Vi har kapasitet på trenere, slik at vi kan dele opp så alle nivåer får en bra treningshelg.



Kontakt info: Astrid Celius, leder skigruppa Driv II astolf_celius@hotmail.com