



## RAPPORT FRA KRETSSAMLING LANGRENN GJERDRUM IL - SKI

Gjerdrum IL Ski inviterte til kretssamling i langrenn lørdag 15 oktober og til en uhøytidelig multisport konkurranse med rulleski, sykkel og løping søndag 16. oktober.

Med oppstart lørdag morgen kl. 10.00 møtte ca. 50 ungdommer i alderen 13-16 opp på Veståsen skole til kretssamlingen i langrenn i flott høstvær. De fleste klubbene fra Romerriket var representert med noen unntak.

Gjerdrum IL's juniorer og seniorer var velvillige og tok ansvaret for treningen denne dagen noe utøverne satte veldig stor pris på. Det er jo ekstra inspirerende å bli trent av noen forbilder i stedet for foreldre.

Lørdagens morgen økt var løping i terrenget der vi delte inn i tre grupper. 13-14 åring gutter, jenter 13-14 og jenter/gutter 15/16 år. Treningen bestod av intervalltrening i form av bakkeløp, stafetter, postkassestaff og innlagt spenst/balanse ble gjennomført.

Økten ble avsluttet med uttøying og erfaringsutveksling av type øvelser.

Felles lunsj med GIL ski's rekrutter og junior/senior gruppe. Litt matkø for de som brukte litt til dusjen, men annet er ikke å vente med så mange sultne langrennsløpere.

På andre økt stod rulleski på programmet og junior/senior gruppa til GIL tok seg igjen tid til å være instruktører. Det ble delt inn i 4 grupper, gutter 13/14, Jenter 13/14, 14 åringere, jenter 15/16 og gutter 15/16. Hovedfokus for 13 og 14 åringene var skøyteteknikk og her var det mye flott å se. Tydelig at rulleski er noe de fleste er godt vant med og behersker både oppover og nedover.

15/16 åringene fikk seg en lit lengre tur og fikk seg noen fine sprintdrag sammen med rutinerte eldre junior/seniorløpere.

Rulleskiøkten ble gjennomført i kontrollerte former uten noen form for uhell.

Søndag ble det invitert til multisport konkurranse med rulleski, sykkel og løping. Det var gledelig å se så mange lag på start, ca 100 deltagere.

Løypelengden var tilpasset alder, men en slik konkurranse fører til lengre varighet enn det man ellers er vant med. Konkurransen ble gjennomført uten større komplikasjoner verken på rulleski, sykkel eller løping. I år ble det gjort forbedringer i vekslingsområdet og ny utgang fra stadion for terrengløp ble positivt mottatt. Fikk varierende tilbakemeldinger på premiering og vi har derfor besluttet at vi neste år har full premiering i alle klasser tom. 16 år. God innsats fra alle som deltok. Resultater finnes under GIL's hjemmeside.

Takker alle utøvere, trenere og GIL's junior/senior gruppe for flott gjennomføring av en god treningshelg!