



Hovden 13.5.2018

RAPPORT FRA SAMLING PÅ FONNA, 9-13.5 2018:



Ella Kvarven, Plogen Skiklubb

Forberedelser:

Booking på Fonna for alle samlinger denne sesongen ble gjort i begynnelsen av april i år. Leieavtalen med «Hovdenhuset» ble fornyet sent på vinteren, og høsten 2017 ble det avtalt at vi kunne gjennomføre vedlikeholdsarbeid på huset innenfor en kostnadsramme på omkring kr. 30.000. For lettere å kunne arbeide på huset, ble det booket overnatting for 16 personer på Flatabø. God respons på folk som ville jobbe dugnad men også på antall løpere, gjorde at vi fikk bruk for disse sengene. Kretstrener dro tidlig onsdag morgen til Jondal for å forberede start på dugnad og samling. I Odda ble maling og malerutstyr hentet hos Meusburger, og mat ble handlet på Spar Jondal før gjengen ankom. I og med at det var helligdag torsdag ble det handlet inn for to dager.

Organisering:

Dette var første samling med to kretstrenerne på plass. Andreas Fjetland fra Plogen og Sander Stielstra fra Sauda bidro også med feedback og filming i bakken. Barmarkstreningen ble ivaretatt av Helge og Andreas. Man arbeidet med løperne som ei stor gruppe torsdag til lørdag, søndag delte vi gruppen i to for å unngå for stor slitasje i løypene. Det ble brukt mye tid på videoanalyser hver kveld, både for å utvikle løpernes forståelse for teorien, men også for å konkretisere individuelle

arbeidsoppgaver til neste dag. Lørdag kveld studerte løperne selv videoen, og for å lære seg å bruke «Dartfish-programmet».



Joachim Kjellerød, Arendal Slalåmklubb og Stine Bråstein, Sandnes IL

Detaljer plan:					
Dag/klokka	Onsdag 9.5	Torsdag 10.5	Fredag 11.5	Lørdag 12.5	Søndag 13.5
07:30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
08:15		Avreise	Avreise	Avreise	Avreise
09:00		1.økt: Grunnteknisk trening på SSL-ski	1.økt: Grunnteknisk trening på SSL-ski	1.økt: Løypetrening SSL	1.økt: Grunnteknikk og løype- modeller i SL
11:00					
11-11:45		Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
11:45		2.økt: Grunnteknisk trening på SSL-ski	2.økt: Grunnteknisk trening på SSL-ski Løypemodell	2.økt: Løypetrening SSL	2.økt: Grunnteknikk og løype- modeller i SL
13:45					Pakking og hjemreise
15:00		Kommåltid	Kommåltid	Kommåltid	
16:30		Barmark Utholdenhet + uttøyning i Krossdalen	Barmark Jogging + styrke buk/ rygg i Jondal	Barmark Ballspill i Jondal	
19:00		Middag	Middag	Middag	
20:00	Møte kl.	Løpermøte og	Løpermøte og	Løpermøte og	
	21:00	video	video	video	
21:30		Ro	Ro	Ro	Ro

Det var planlagt 2 dager SSL og 2 dager SL, men vi valgte å prioritere SSL med én dag ekstra denne gangen. Storslalåm er den viktigste disiplinen, og grunnlag i alle disipliner.



Jarl Emil Sørensen, Hovden Sportsklubb og Toralf Rusten, Sauda IL

Deltakere:



Agder og Rogaland Alpinkomite										
Påmelding til samling:		Fonna 1					treningssdag - t.o.m avreisedato, set			
ID	Funksjon	NAVN	Født	KLUBB	Behov for heiskort	Behov for overnatting	Samlingsdatoer			
							10. mai.	11. mai.	12. mai.	13. mai.
Eks	06 HL Løper	Anne Alpinist	1997	Slalåmklubben	Ja	Ja	1	1	1	1
1	07 LF Løper	Järvi Stielstra	2005	Sauda	Ja	Ja	1	1	1	1
2	07 LF Løper	Signe Fosstveit	2005	Sauda	Ja	Ja	1	1	1	1
3	07 LF Løper	Toralf Rusten	2006	Sauda	Ja	Ja		1	1	1
4	02 Hjelpetrener	Sander Stielstra		Sauda	Ja	Ja	1	1		
5	02 Hjelpetrener	Ragnar Fosstveit		Sauda	Ja	Ja			1	1
6	03 Hjelper	Tore Rusten		Sauda	Ja	Ja			1	1
7	08 Rekrutt	Joachim Kjellerød	2011	Arendal	Ja	Ja	1	1	1	1
8	08 Rekrutt	Aksel Kjellerød	2013	Arendal	Ja	Ja	1	1	1	1
9	03 Hjelper	Christian Kjellerød		Arendal	Ja	Ja	1	1	1	1
10	07 LF Løper	Viktor Olsson	2006	Rjukan	Ja	Ja	1	1	1	1
11	06 HL Løper	Gustav Olsson	2003	Rjukan	Ja	Ja	1	1	1	1
12	03 Hjelper	Bjørn Olsson		Rjukan	Nei	Ja	1	1	1	1
13	08 Rekrutt	Thias Asla-Jakobsen		Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	1
14	03 Hjelper	Bent Jakobsen		Ploggen	Nei	Ja	1	1	1	1
15	02 Hjelpetrener	Andreas Fjetland		Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	1
16	07 LF Løper	Erik Hamre Haraldseid	2005	Ploggen	ja	ja	1	1	1	1
17	03 Hjelper	Geir Morten Haraldseid		Ploggen	nei	ja	1	1	1	1
18	07 LF Løper	Ella Bredland Kvarven	2005	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	1
19	07 11-12 år	Jesper Velde	2006	Ploggen	ja	ja	1	1	1	1
20	07 LF Løper	Mathilde Velde	2004	Ploggen	ja	ja	1	1	1	1
21	03 Hjelper	Tore Velde		Ploggen	nei	ja	1	1	1	1
22	07 LF Løper	Jarl Emil Sørensen	2005	Hovden	Ja	Ja	1	1	1	1
23	07 11-12 år	Rein Vaaland	2007	Jæren	Ja	Ja	1	1	1	1
24	10 Turist	Marianne S Vaaland		Jæren		Ja	1	1	1	1
25	06 HL Løper	Sondre S. Andersen	2004	Jæren	Har eget	Ja	1	1	1	1
26	07 11-12 år	Oda S. Andersen	2008	Jæren	Har eget	Ja	1	1	1	1
27	06 HL Løper	Dan Asheim	2004	Jæren	Har eget	Ja			1	1
28	03 Hjelper	Linn Wold		Jæren	Nei	Ja			1	1
29	06 HL Løper	Stine Bråstein	2003	Sandnes	ja	ja	1	1	1	1
30	03 Hjelper	Stian Bråstein		Sandnes	nei	ja	1	1	1	1
31	06 HL Løper	Tuva Pedersen	2003	Sandnes	ja	ja	1	1	1	1
32	06 HL Løper	Sebastian Hamre	2003	Sandnes	ja	ja	1	1	1	1
33	07 LF Løper	Mille Hamre	2006	Sandnes	ja	ja	1	1	1	1
34	06 HL Løper	Thea M. Korneliussen	2003	Sandnes	Nei	Ja		1	1	1
35	03 Hjelper	Jan Korneliussen		Sandnes	Nei	Ja		1	1	1
36	10 Turist	Aron Smith	2008	Sandnes	Ja	Ja	1	1	1	1
37	07 11-12 år	Lochie Smith	2007	Sandnes	Ja	Ja	1	1	1	1
38	07 11-12 år	Amalie Smith	2006	Sandnes	Ja	Ja	1	1	1	1
39	10 Turist	Mike Smith		Sandnes	Ja	Ja	1	1	1	1
40	01 Gruppetrener	Hans Blattmann			Ja	Ja	1	1	1	1
41	01 Gruppetrener	Helge Andersen		Krets	Ja	Ja	1	1	1	1

Sportslig utbytte:

Tema for denne samlingen var grunnteknisk trening i SL og SSL. Værmeldingen torsdagen var ikke den beste, men det ble en super dag og under fine snøforhold. Resterende del av samlingen ble gjennomført i strålende sol og med nattefrost-så forholdene var helt optimale. Den grunntekniske treningen omfattet teori rundt svingens faser, samt terping på denne teorien i bakken og øvelser som bidro til forståelse for elementene og grunnlaget for skiteknikken. Det ble særlig fokuset på svingens første faser, med utgangspunkt i en nøytral plattform-en impulsfase hvor svingen starter ved kanting av skiene og neste fase hvor det handler å om stå

imot-for i skape en kort og ren svingbue. Valg av grunntekniske øvelser ble gjort for å understøtte teorien (se under).



Rein Vaaland, Jæren Alpinklubb og Viktor Olsson, Rjukan IL.

Nr.	Øvelse	Begrunnelse
1.	Hoftefeste	Nøytral plattform
2.	Stav over skuldrene	Nøytral plattform, dalvendt kropp
3.	Hoftefeste, innerarm over ytre ski i impulsfasen	Svingimpuls
4.	Stav bak rompa	Nøytral plattform
5.	Stav i innerhånd, bytte bak ryggen i svingovergang	Nøytral plattform, dalvendt kropp
6.	Hoftefeste, løfte hele innerskien fra snøen	Nøytral plattform Svingimpuls Stå imot
7.	Trampsving. Gå med små steg og skjær gjennom Hele svingen og i skråkjøring	Stå imot
8.	Staver rett opp	Nøytral plattform
9.	Girlanderdrill (slalåm)	Kanting og stavisett
10.	Holde på knærne, strake armer gjennom sving	Vinkling av begge knær for dosering av vinkel mot snøen
11.	Stav på tvers foran kroppen	Nøytral plattform
12.	Ytterhånd fram, innerhånd på hofta	Dalvendt kropp, unngå motvridning i svinginngang

Dugnaden på huset:

Dugnaden på huset ble veldig vellykket. Alle soverom i elev-fløyen ble malt, fikk nye rullegardin, og får snart også nye leselamper. Madrasser og senger ble sjekket, og neste helg vil alle stikkontakter og brytere sjekkes. Toalett og bad i andre etasje ble malt, og snart vil det komme dusjkabinett i jentedusjen. Gangen i andre etasje ble også malt. Stua og matsalen ble malt, og kommende helg vil også foajeen bli malt. I trenerfløyen ble det montert rullegardin i alle soverom, og i stua gjennomførte Linn en total ommøblering. Huset framstår nå på en helt annen og bedre måte, og eierskapet og viljen til å beholde dette bra lenge tror jeg er stor. Mange bidro med mye arbeid i flere dager og en stor takk til dem; Bjørn Olsson, Geir Morten Haraldseid, Tor Velde, Marianne Vaaland, Bent Jacobsen, Stian Bråstein, Tore Rusten, Linn Wold og Jan Korneliussen lørdag og søndag.

Avsluttende bemerkninger:

Målsettingen med samlingen ble nådd, og jeg tror mange gleder seg til neste samling allerede. Med så fine forhold og også vellykket dugnad, kan vi vel få noen bedre start på årets Fonna-sesong.

Innbydelse til neste samling på Fonna er sendt ut og frammøte er allerede 23.mai.

Mvh Hans Blattmann, Kretstrener



Mille Hamre, Sandnes IL