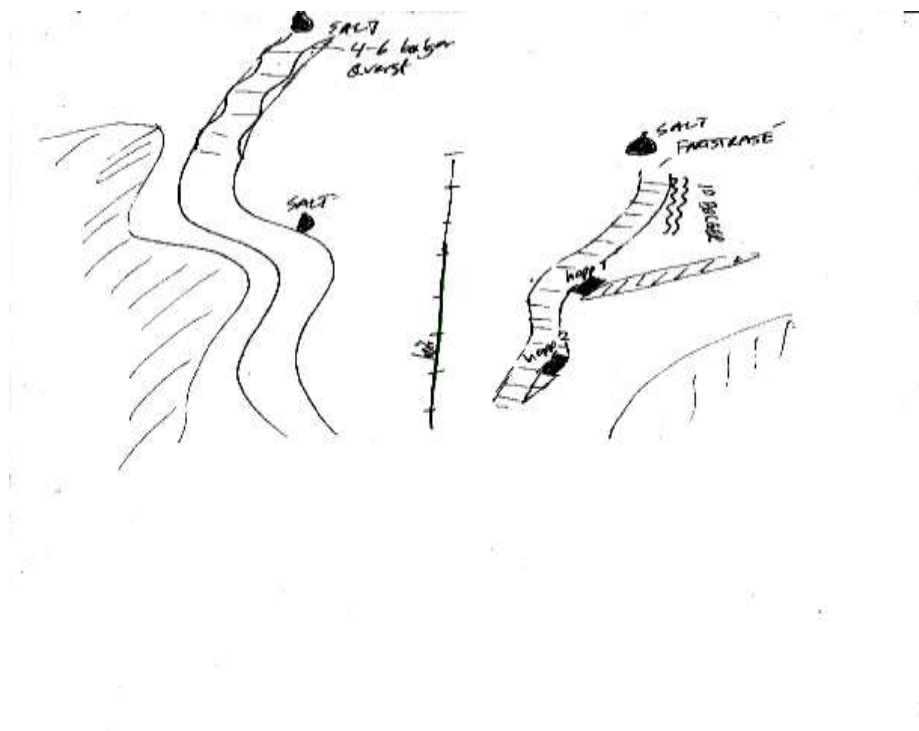


Hovden 28.5.2018

## RAPPORT FRA SAMLING PÅ FONNA, 23-27.5 2018:

### Forberedelser:

Bookingen av samlingen ble gjort tidligere i vår, og i forkant av samlingen ble det sendt inn en skisse på ting vi ønsket at skisenteret skulle tilrettelegge (se under). Snøscooteren til HSG, som vi vanligvis har fått låne i forbindelse med fartssamlinger på Fonna var på reparasjon, så vi benyttet oss derfor av scooteren til Hovden Sportsklubb. Scooterhenger måtte imidlertid hentes fra Rysstad i Setesdal, så det ble litt mer bilkjøring knyttet til dette. Hans reiste tidlig 23.5 til Fonna med scooteren for å klargjøre ting på breen, handle heiskort og mat.



Kart over hva som ble tilrettelagt på breen.

### **Organisering:**

Denne samlingen var også åpen for landslag og utviklingslag for funksjonshemmede, og totalt deltok 3 løpere + servicemann André Nilsen. Løperne ble organisert i to grupper; funksjonshemmede og U16 i den ene gruppen-som Hans Blattmann organiserte, samt U14 og yngre som Helge Andersen organiserte. Vi samarbeidet i tillegg med et Tysk lag, som hadde både løpere og trenere i begge gruppene. De hadde også med seg snøscooter og det var denne maskinen vi i hovedsak benyttet på samlingen.



Järvi Stielstra, Sauda IL

U16 og funksjonshemmede trente primært fra toppen av breen og langs fjellet, og vi fikk tilrettelagt en trasé med 90sekunds kjøretid!!! U14 jobbet på høyre side av heisen, hvor det var tilrettelagt bølger, fartstrasé med og uten hopp. U16-løperne + funksjonshemmede benyttet også elementene til U14, og noen av U14 løperne fikk også prøve seg fra toppen av breen sammen med U16.

Barmarkstreningen ble organisert i fellesskap mellom Helge og Hans.

## Detaljert plan:

Dag/klokka	Onsdag 23.5	Torsdag 24.5	Fredag 25.5	Lørdag 26.5	Søndag 27.5
07:00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
08:00		Avreise	Avreise	Avreise	Avreise
09:00		1.økt: U16: Super-g toppen U14: Super-g nede	1.økt: U16: Super-g nede Hopp og bølger U14: Super-g toppen	1.økt: U16: Utfør-toppen U14: Super-g nede Bølger og hopp	1.økt: U16: Utfør toppen U14: Super-g nede Bølger og hopp
11:00		Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
11:00					
11:45					
11:45		2.økt: U16: Super-g toppen U14: Super-g nede Hopp og bølger	2.økt: U16: Super-g toppen U14: Hopp og bølger	2.økt: U16: Utfør-toppen U14: Super-g nede Bølger og hopp	2.økt: U16: Super-g nede Bølger og hopp U14: Utfør toppen
13:45					
14:30		Kommåltid	Kommåltid	Kommåltid	Utvask og avreise
16:30		Barmark: U16: Utholdenhet U14: Løp + ballspill	Barmark: U16: styrke bein U14: mage/rygg	Barmark: U16: Mage/rygg U14: Løp + ballspill	
19:00		Middag	Middag	Middag	
20:00		Møte	Møte	Møte	
21:00	Møte				
21:30		Ro	Ro	Ro	



Jørgine Leite og Kristina Rosvold, Ploggen Skiklubb



Rudy Asheim og Sondre Andersen, Jæren Alpinklubb.

## Deltakere:



PÅMELDINGSSKJEMA											
Agder og Rogaland Alpinkomite											
Påmelding til samling:		Fonna 2					treningsdag - t.o.m avreisedato, set				Ant.dgn.
ID	Funksjon	NAVN	Født	KLUBB	Behov for heiskort	Behov for overnatting	Samlingsdatoer				
							24. mai.	25. mai.	26. mai.	27. mai.	
Eks.	06 HL Løper	Anne Alpinist	1997	Slafåmklubben	Ja	Ja	1	1	1	1	4
1	08 Rekrutt	Thias Asla- Jakobsen		Plogen	Ja	Ja	1	1	1	1	4
2	03 Hjelper	Bent Jakobsen		Plogen	Ja	Ja	1	1	1	1	4
3	07 LF Løper	Erik Hamre Haraldseid	2005	Plogen	ja	ja	1	1	1	1	4
4	03 Hjelper	Geir Morten Haraldseid		Plogen	ja	ja	1	1	1	1	4
5	06 HL Løper	Mats Nordvik	2004	Plogen	Ja	ja	1	1	1	1	4
6	06 HL Løper	Mathias B Tveit	2003	Plogen	Ja	Ja	1	1	1	1	4
7	06 HL Løper	Nikolai Vikse	2004	Plogen	Ja	Ja			1	1	2
8	06 HL Løper	Jørgine Leithe	2004	Plogen	Ja	Ja			1	1	2
9	03 Hjelper	Geir Audun Vikse		Plogen	Ja	Ja			1	1	2
10	06 HL Løper	Christina Rosvold	2004	Plogen	ja	ja			1	1	2
11	03 Hjelper	Geir Arne Rosvold	2004	Plogen	ja	ja			1	1	2
12	06 HL Løper	Simon Halseide	2003	Skien	Ja	Ja	1	1	1	1	4
13	02 Hjelpetrener	Elling Halseide		Skien	Ja	Ja	1	1	1	1	4
14	07 LF Løper	Järvi Stielstra	2005	Sauda	Ja	Ja	1	1	1	1	4
15	07 LF Løper	Toralf Rusten	2006	Sauda	Ja	Ja	1	1	1		3
16	02 Hjelpetrener	Sander Stielstra		Sauda	Ja	Ja	1	1	1	1	4
17	07 LF Løper	Mathias Wold	2005	Jæren	Har eget	Ja	1	1	1	1	4
18	02 Hjelpetrener	Linn Wold		Jæren	ja	Ja	1	1	1	1	4
19	01 Gruppetrener	Helge andersen		Jæren	Nei	Ja	1	1	1	1	4
20	06 HL Løper	Sondre Skaret Andresen	2004	Jæren	Nei	Ja	1	1	1	1	4
21	06 HL Løper	Rudy Asheim	2003	Jæren	Nei	Ja	1	1	1	1	4
22	06 HL Løper	Dan Asheim	2004	Jæren	Nei	Ja	1	1	1	1	4
23	06 HL Løper	Stine Søndervik Bråstein	2003	Sandnes	Ja	Ja		1	1	1	4
24	06 HL Løper	Thea Margrethe Korneli	2003	Sandnes	ja	Ja			1	1	4
25	06 HL Løper	Sebastian Hamre	2003	Sandnes	Ja	Ja		1	1	1	3
26	07 LF Løper	Mille Hamre	2006	Sandnes	Ja	Ja		1	1	1	3
27	03 Hjelper	Trine Hamre		Sandnes	Ja	Ja		1	1	1	3
28	07 LF Løper	Sergei Mimic	2006	Sandnes	Ja	Ja			1	1	3
29	02 Hjelpetrener	Sasa Mimic		Sandnes	ja	Ja			1	1	3
30	06 HL Løper	Peter Meusburger	2004	Odda	Nei	Nei			1	1	2
31	05 JR Løper	Marius Storhaug Svåsan	2004	Odda	Nei	Nei			1	1	2
32	07 LF Løper	Herman Meusburger	2006	Odda	Nei	Nei			1	1	2
33	07 LF Løper	Adrian Spook Skjerven	2006	Odda	Nei	Nei			1	1	3
34	07 LF Løper	Kristian Kvåle Kyrkjeide	2006	Odda	Nei	Nei			1	1	2
35	03 Hjelper	Cathrine Spook		Odda	Nei	Nei			1	1	3
36	03 Hjelper	Jorulf Kyrkjeide		Odda	Nei	Nei			1	1	2
37	04 Lagleder	Tor Meusburger		Odda	Nei	Nei			1	1	2
38	01 Gruppetrener	Hans Blattmann		NSF	Ja	Ja	1	1	1	1	4
39	05 JR Løper	Andre Nilsen		NSF	Ja	Ja	1	1	1	1	4
40	05 JR Løper	Jesper Saltvik Pedersen		NSF	Ja	Ja	1	1	1	1	4
41	05 JR Løper	Marcus Grasto Nilsson		NSF	Ja	Ja	1	1	1	1	4
42	05 JR Løper	Thomas Daae		NSF	Ja	Ja	1	1	1	1	4

## Sportslig utbytte:

Med et fantastisk vær under hele samlingen, nattefrost i 3 av 4 dager, samt flott tilrettelegging av skisenterets side, gjorde at det sportslige utbyttet ble utrolig bra. U14 løperne fikk kjørt super-g i 4 dager, bølgefelt og hopp samt super-g med hoppelement innlagt. Flere dager med mange turer på lange ski gir løperne uvurderlig erfaring med fart, og traseen var også ypperlig med tanke på en gradvis progresjon og tilvenning til fart. Løperne fikk veiledning i video flere kvelder og det ble på fellesmøtene fokusert på aktuelle tema som

skiteknikk generelt, fartsteknikk, hoppeteknikk samt barmarkstema. Noen av U14 løperne fikk også testet seg i den lange super-g løypa til U16.



Sebastian Hamre og Thea Margrethe Korneliussen, Sandnes IL.

U16 gruppa, disonerte den lange traseen sammen med en tysk gruppe. Torsdag og fredag ble det kjørt super-g, med kjøretid over 90 sekund, og under supre snøforhold. Etter 8 runder super-g avsluttet løperne med 2-3 runder i bølgefelt og super-g løypen til U14 gruppen. Lørdag og søndag var super-g byttet ut med utfor, og mange løpere hadde her sin første opplevelse med formel-1 disiplinen i alpint. Søndag gikk løypa også over et hopp. Det tyske laget tilrettela timing i halve løypa både lørdag og søndag, resultatene fra timingen er vedlagt i et eget dokument.

Barmarkstreningen ble organisert felles for begge gruppene. Torsdag var temaet utholdenhet, fredag noe ballspill samt styrke-pararbeid, og lørdag hurtighet og ballspill.

Vedlagt finner dere et treningsprogram for barmarkstreningen og som dere kan følge nå framover og i sommerferien. Det var et ønske om et slikt program-så her er dette.

### **Avsluttende bemerkninger:**

Å få gjennomført 4 dager med fart under så flotte forhold er optimalt. For løperne er dette spennende og det bidrar til å flytte grenser hva gjelder hastighet/mot. Fartstrening er også svært viktig for de tekniske disiplinene, og når buene er lengre kan man jobbe ennå mer detaljert skiteknisk for å få på plass forutsetninger/posisjoner og forståelse for skiteknikk. Som tidligere sesonger, så skal fartstrening gjennomføres hvis mulig på alle samlinger så denne samlingen var kun en start på denne treningen i år.

**Trenerteamet vil også spesielt takke teamet med foreldre, som gjør en fantastisk jobb med matlaging, innkjøp av mat, bæring av saltbøtter og salting i bakken, filming m.m. Uten dere ville vi ikke klart å tilrettelegge så flotte samlinger.**

Neste samling vil foregå på Fonna i tidsrommet 15-24.juni, og innbydelsen til denne samlingen vil bli sendt ut i løpet av denne uka.

Mvh Hans Blattmann og Helge Andersen