



AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

Hovden 24.6.2018

RAPPORT FRA SAMLING PÅ FONNA, 15-24.6 2018:



Gjengen som avsluttet samlingen 24.6-2018

Forberedelser:

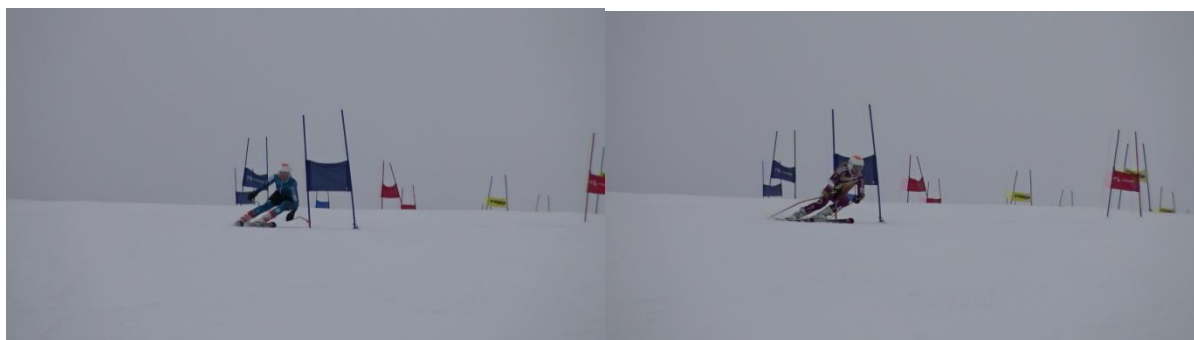
Innbydelsen til samlingen ble sendt ut kort tid etter samlingen Fonna 2. Grunnet stor påmelding ble det en liten kabal for å få overnattingen på huset til å gå opp. Forberedelsene til denne samlingen var etter dette kjøp av heiskort og avtale treningsarena på Fonna, samt kjøp av mat.

Deltakere:



PÅMELDINGSSKIEMA																	
Agder og Rogaland Alpinkomite																	
Påmelding til samling:		Fonna 3					f.o.m første treningsdag - t.o.m avreisedato, sett in verdi "1"										Ant.dgn.
ID	Funksjon	NAVN	Født	KLUBB	Behov for heiskort	Behov for overnatting	Samlingsdatoer										
Eks	06 HL Løper	Anne Alpinist	1997	Slaførklubben	Ja	Ja	16. jun.	17. jun.	18. jun.	19. jun.	20. jun.	21. jun.	22. jun.	23. jun.	24. jun.		
1	01 Gruppetrener	Hans Blattmann		NSF	Nei	Ja	1	1	1	1			1	1	1	7	
2	05 JR Løper	Jesper Saltvik Pedersen	1999	NSF	Nei	Ja	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
3	02 Hjelpetrener	Andre Nilsen	1998	NSF	Nei	Ja	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
4	05 JR Løper	Marcus Grasto Nilsson	2001	NSF	Ja	Ja	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
5	05 JR Løper	Thomas Daae	2001	NSF	Ja	Ja	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
6	02 Hjelpetrener	Bjørn Pedersen		NSF	Ja	Nei	1	1	1	1					1	6	
7	05 JR Løper	Amelie Ericson	1989	NSF	Nei	Ja	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
8	01 Gruppetrener	Helge Andersen			Nei	Ja	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
9	06 HL Løper	Hedvig Tønnessen	2003	Hovden	Ja	Ja		1	1	1					1	4	
10	08 Rekrutt	Aksel Kjellerød		Arendal	Nei	Ja	1	1	1							3	
11	08 Rekrutt	Joachim Kjellerød		Arendal	Nei	Ja	1	1	1							3	
12	03 Hjelper	Christian Kjellerød		Arendal	Nei	Ja	1	1	1							3	
13	06 HL Løper	Gustav Olsson	2003	Rjukan	Ja	Ja	1	1	1							3	
14	07 LF Løper	Viktor Olsson	2006	Rjukan	Ja	Ja	1	1	1							3	
15	03 Hjelper	Bjørn Olsson		Rjukan	Ja	Ja	1	1								2	
16	03 Hjelper	Patricia Olsson		Rjukan	Ja	Ja			1							1	
17		Einar Witteveen		NSF	Ja	Ja						1	1			2	
18	07 11-12 år	Rein Vaaland	2007	Jæren	Har eget	Ja	1	1	1	1						4	
19	03 Hjelper	Ole Adrian Vaaland	1994	Jæren	Ja	Ja	1	1	1	1						4	
20	07 LF Løper	Mathias Wold	2005	Jæren	nei	ja	1	1								2	
21	02 Hjelpetrener	Freddy Asheim		Jæren	ja	ja						1	1	1	1	4	
22	06 HL Løper	Rudy Asheim	2003	Jæren	nei	Ja	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
23	06 HL Løper	Dan Asheim	2004	Jæren	Nei	Ja	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
24	08 Rekrutt	Oda Anderse	2008	Jæren	Nei	Ja	1	1	1	1						4	
25	06 HL Løper	Sondre Andersen	2004	Jæren	Nei	Ja	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
26	07 11-12 år	Mathilde Liland-Vik	2008	Jæren	Ja	Ja	1	1	1							2	
27	10 Turist	Thomas Liland -Vik		Jæren	Nei	Ja	1	1								2	
28	08 Rekrutt	Tilde Johansen	2008	Jæren	Ja	Ja	1	1								2	
29	07 LF Løper	Nikolai Vikse	2004	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1							3	
30	07 LF Løper	Jørgine Leithe	2004	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1							3	
31	03 Hjelper	Ingjerd Vikse		Ploggen	Nei	Ja	1	1	1							3	
32	06 HL Løper	Synne Flatheim Jensen	2003	Ploggen	Ja	Ja								1	1	2	
33	06 HL Løper	Mathias Bergin Tveit	2003	Ploggen	ja	ja	1	1	1							3	
34	07 LF Løper	Mats Nordvik	2004	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1							3	
35	04 Lagleder	Bjarte Nordvik		Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	1						3	
36	07 LF Løper	Christina Rosvold	2004	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1							3	
37	07 LF Løper	Andrine Læg Reid	2006	Odda	Nei	Nei	1	1	1							3	
38	07 LF Løper	Herman Meusburger	2006	Odda	Nei	Nei	1	1	1	1						3	
39	06 HL Løper	Peter Meusburger	2004	Odda	Nei	Nei	1	1	1							3	
40	07 LF Løper	Kristian Kvåle Kyrkjeeide	2006	Odda	Nei	Nei	1	1	1							3	
41	04 Lagleder	Tor Meusburger		Odda	Nei	Nei	1	1								2	
42	03 Hjelper	Asle Læg Reid		Odda	Nei	Nei	1	1	1							3	
43	03 Hjelper	Jorulf Kyrkjeeide		Odda	Nei	Nei	1	1								2	
44	06 HL Løper	Thea Mergrethe Komeliussen	2003	Sandnes	Ja	Ja	1	1	1				1	1	1	5	
45	06 HL Løper	Sebastian Hamre	2003	Sandnes	Ja	Ja	1	1								2	
46	07 LF Løper	Mille Hamre	2006	Sandnes	Ja	Ja	1	1								2	
47	03 Hjelper	Morten Hamre		Sandnes	Ja	Ja	1	1								2	
48	06 HL Løper	Stine Bråstein	2003	Sandnes	Ja	Ja	1	1								2	
49	07 LF Løper	Thomas Mæle Kjellerød	2005	Sandnes	ja	ja	1	1								2	
50	08 Rekrutt	Marius Mæle Kjellerød (f.200	2009	Sandnes	ja	ja	1	1								2	
51	03 Hjelper	Jørgen Kjellerød		Sandnes	Ja	Ja	1	1								2	
52	07 LF Løper	Sergei Mimic	2007	Sandnes	Ja	Ja	1	1					1	1	1	5	
53	02 Hjelpetrener	Sasa Mimic		Sandnes	ja	ja							1	1	1	3	
54	06 HL Løper	Herman Middelthun-Heggheim	2003	Sandnes	Ja	Ja	1	1	1							3	
55	08 Rekrutt	Emma Middelthun-Heggheim	2008	Sandnes	JA	JA	1	1	1	1						3	
56	03 Hjelper	Tore Heggheim		Sandnes	JA	ja	1	1	1							3	
57	07 LF Løper	Signe Fosstveit	2005	Sauda	Ja	Ja						1	1	1	1	4	
58	07 LF Løper	Siri Håheim	2005	Sauda	Ja	Ja						1	1	1	1	4	
59	07 LF Løper	Tuva Mo Solbrekk	2005	Sauda	Ja	Ja						1	1	1	1	4	
60	07 LF Løper	Toralf Rusten	2006	Sauda	Ja	Ja								1	1	2	
61	02 Hjelpetrener	Ragna Fosstveit		Sauda	Ja	Ja						1	1	1	1	4	
62	03 Hjelper	Tore Rusten		Sauda	Ja	Ja								1	1	2	
63	05 JR Løper	Rebekka Reinsnes		Skif.	Ja	Nei			1							1	
							50	51	37	14	9	15	19	23	23		

Løpere og trenere																	
Agder og Rogaland Alpinkomite																	
Påmeldir Fonna 3				f.o.m første treningsdag - t.o.m avreisedato, sett in verdi "1"										Ant.dgn.			
ID	NAVN	Født	KLUBB	Samlingsdatoer										Ant.dgn.			
				16. jun.	17. jun.	18. jun.	19. jun.	20. jun.	21. jun.	22. jun.	23. jun.	24. jun.					
U16 og JR				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	01 Gruppetrener	Hans Blattmann	NSF
1	Jesper Saltvik Pedersen	1999	NSF	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	02 Hjelptrener	Andre Nilsen	NSF
2	Marcus Grasto Nilsson	2001	NSF	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	02 Hjelptrener	Bjørn Pedersen	NSF
3	Thomas Daae	2001	NSF	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	03 Hjelper	Einar Witteveen	NSF
4	Amelie Ericson	1989	NSF	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9		Bjørn Olsson	Rjukan
5	Hedvig Tønnessen	2003	Hovden		1	1						1	1	4			
6	Gustav Olsson, Rjukan Alping	2003	Rjukan	1	1	1								4			
7	Rudy Asheim	2003	Jæren	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9			
8	Dan Asheim	2004	Jæren	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9			
9	Sondre Andersen	2004	Jæren	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9			
10	Synne Flatheim Jensen	2003	Ploggen									1	1	2			
11	Mathias Bergin Tveit	2003	Ploggen	1	1	1								4			
12	Peter Meusburger	2004	Odda	1	1	1								4			
13	Thea Mergrethe Komeliussen	2003	Sandnes	1	1							1	1	4			
14	Sebastian Hamre	2003	Sandnes	1	1									2			
15	Stine Bråstein	2003	Sandnes	1	1	1								5			
16	Herman Middelthun-Heggheim	2003	Sandnes	1	1	1								3			
				14	15	13	7	7	7	7	10	10					
U 12 og U14																	
1	Rein Vaaland	2007	Jæren	1	1	1	1							4	01 Gruppetrener	Helge Andersen	Jæren
2	Mathilde Liland-Vik	2008	Jæren	1	1									2	02 Hjelptrener	Linn Wold	Jæren
3	August Middelthun-Heggheim	2007	Sandnes	1	1	1								3	02 Hjelptrener	Sasa Mimic	Sandnes
4	Viktor Olsson, Rjukan Alping	2006	Rjukan	1	1	1								4	02 Hjelptrener	Ragna Fosstveit	Sauda
5	Mathias Wold	2005	Jæren	1	1	1								7	02 Hjelptrener	Vibecke Håheim	Sauda
6	Nikolai Vikse	2004	Ploggen	1	1	1								4	03 Hjelper	Christian Kjellerød	Arendal
7	Jørgine Leithe	2004	Ploggen	1	1	1								4	03 Hjelper	Patricia Olsson	Rjukan
8	Mats Nordvik	2004	Ploggen	1	1	1								4	03 Hjelper	Ole Adrian Vaaland	Jæren
9	Christina Rosvold	2004	Ploggen	1	1	1								4	03 Hjelper	Ingjerd Vikse	Ploggen
10	Andrine Lægreid	2006	Odda	1	1	1								4	03 Hjelper	Asle Lægreid	Odda
11	Herman Meusburger	2006	Odda	1	1	1								4	03 Hjelper	Jorulf Kyrkjeeide	Odda
12	Kristian Kvåle Kyrkjeeide	2006	Odda	1	1	1								4	03 Hjelper	Morten Hamre	Sandnes
13	Mille Hamre	2006	Sandnes	1	1									2	03 Hjelper	Jørgen Kjellerød	Sandnes
14	Thomas Mæle Kjellerød	2005	Sandnes	1	1									2	03 Hjelper	Tore Heggheim	Sandnes
15	Sergei Mimic	2007	Sandnes	1	1						1	1	1	4	03 Hjelper	Tore Rusten	Sauda
16	Signe Fosstveit	2005	Sauda							1	1	1	1	4	04 Lagleder	Bjarte Nordvik	Ploggen
17	Siri Håheim	2005	Sauda							1	1	1	1	4	04 Lagleder	Tor Meusburger	Odda
18	Tuva Mo Solbrekk	2005	Sauda							1	1	1	1	4	10 Turist	Thomas Liland-Vik	Jæren
19	Toralf Rusten	2006	Sauda							1	1	1	1	3			
20	Aksel Kjellerød		Arendal	1	1	1								3			
21	Joachim Kjellerød		Arendal	1	1	1								3			
22	Oda Anderse	2008	Jæren	1	1	1								4			
23	Marius Mæle Kjellerød (f.200	2009	Sandnes	1	1									2			
24	Emma Middelthun-Heggheim	2008	Sandnes	1	1	1								3			
				20	20	15	1	0	3	5	5	5					
				34	35	28	8	7	10	12	15	15		164			



Hedvig Tønnessen og Synne Flatheim Jensen

Sportslig utbytte:

Også denne samlingen ble avsluttet med et veldig bra utbytte. Værmeldingene i forkant av samlingen var ikke gode, men vi mistet kun 1 dag av totalt 8 planlagte dager-så det må vi være fornøyde med. Grunnet det omtalte været, var det ikke mulig å få gjennomført fartstreningen denne gangen, så treningen var derfor fokusert på SL og SSL-trening. Treningen bestod i både grunnteknisk trening og

løypetrening, samt også løypetrening med øvelser. Den siste dagen på samlingen ble det gjennomført timing, og resultatene fra timingen sendes som et eget dokument sammen med rapporten. Som vanlig ble det satt av mye tid til videogjennomgang, for å gi løperne feedback på treningen og for å konkretisere individuelle arbeidsoppgaver.

Barmarkstreningen var innom alle kvaliteter i løpet av samlingen. Einar Witteveen bidro veldig bra med nye øvelser i barmarkstreningen den siste fredagen.

Etter løpermøtet den første lørdagen, jobbet løperne i grupper med å definere spilleregler framover. Trenerne bidro med noen punkter i tillegg. Spillereglene er vedlagt i et eget dokument til denne rapporten.



Signe Fosstveit og Tuva Solbrekk.



Toralf Rusten og Jesper Saltvik Pedersen.

Avsluttende bemerkninger:

Denne samlingen avsluttet samlingseperioden før sommerferien, og mange ser nok fram til sommerferien. Så langt denne sesongen har vi fått gjennomført 3 samlinger på Fonna og mye fin skitrening. Oppslutningen om samlingene har vært veldig bra, og mange løpere har deltatt på flere samlinger. Under denne og forrige samling har vi hatt fokus på barmarkstrening også, og gjennomgått styrkeøvelser, øvelser for hurtighet og spenst samt noe koordinasjon. Håpet med dette er at løperne opprettholder barmarkstreningen gjennom sommeren. På siste løpermøte var budskapet; tren noe barmark hver dag!

Mvh Hans Blattmann og Helge Andersen