



Bryne 03.12.2018

## Rapport fra skisamling på Haukeli 28.11-02.12



Aksel Kjellerød, Arendal



Jørgine Leithe, Plogen

### Forberedelser:

Forberedelsene til denne samlingen besto i bestilling av heiskort, booking av trase, og overnatting i leilighetene i Råshallet og Råsali som ligger flott til midt i bakken. I tillegg måtte kretsutstyr som staur, radioer og driller fraktes fra Hovden til Haukeli. Disse tingene sørget Hans Blattmann for.

### Organisering:

Organiseringen og gjennomføringen av samlingen ble utført av Helge Andersen med god hjelp fra mange andre trenere og behjelpelige foreldre. Løperne ble torsdag og fredag delt inn i 2 grupper U16/U14 og U12/U10, der alle kjørte i parallellen. Lørdag og søndag delte vi i 4 grupper der U16 og U14 kjørte i parallellen og U12 og U10 kjørte i en noe snillere trase i grasdalen. I tillegg organiserte Plogen v/Karina Fjetland skileik for de aller minste i grasdalen.

Torsdag ble det gjennomført en times barmarksøkt for U16 og U 14 på parkeringsplassen til skisenteret med fokus på hurtighet.

Fredag ble en kombinert utholdenhet og videovisningsøkt. U16 var ute og jogget mens U14 hadde videogjennomgang enkeltvis og på storskjerm, og motsatt etterpå.

Lørdag var det tradisjon tro fellesmiddag med Taco i varmistua på kvelden, og dermed utgikk barmarkstreningen.

PLAN HAUKELISAMLING 2018:									
KI/Dag	Onsdag 28.11	Torsdag 29.11		Fredag 30.11		Lørdag 1.12		Søndag 2.12	
Grupper		U16/U14	U12/U10	U16/U14	U12/U10	U16/U14	U12/U10	U16/U14	U12/U10
09:00		1.økt.	1.økt.	1.økt.	1.økt.	1.økt.	1.økt.	1.økt.	1.økt.
		SSL-trening parallellen	SSL-trening parallellen	SL-trening parallellen	SL-trening parallellen	SL-trening parallellen	SL-trening Grasdalen	SSL-trening parallellen	SSL-trening parallellen
11:00									
11:00		Lunsj på varmistua	Lunsj på varmistua	Lunsj på varmistua	Lunsj på varmistua	Lunsj på varmistua	Lunsj på varmistua	Lunsj på varmistua	Lunsj på varmistua
12:00									
12:00		2.økt.	2.økt.	2.økt.	2.økt.	2.økt.	2.økt.	2.økt.	2.økt.
		SSL-trening parallellen	SSL-trening parallellen	SL-trening parallellen	SL-trening parallellen	SL-trening parallellen	SL-trening Grasdalen	SSL-trening parallellen	SSL-trening parallellen
14:00									
15:00		Trenermøte varmistua		Trenermøte varmistua		Trenermøte varmistua			
17:00		Barmarkstrening gruppevis		Barmarkstrening gruppevis		Barmarkstrening gruppevis			
18:00						FELLES MIDDAG			
20:00		Eventuelle møter avtales hver dag på trenermøtet		Eventuelle møter avtales hver dag på trenermøtet		Eventuelle møter avtales hver dag på trenermøtet			
21:00	Trenermøte leilighet til Helge								



Ida Bø Knutsen, Sandnes IL

Erik Haraldseid, Ploggen





Eskil Bø Knutsen, Sandnes IL



Christina Rosvold, Plogen



Mariell Rød, Jæren



Signe Fostveit, Sauda

### **Sportslig utbytte:**

Snøforholdene i parallellen var delvis krevende, da kunstsnoen ikke hadde satt seg skikkelig. Men dette er bare en ekstra utfordring som løperne våre tar på strak arm. Mye smil og god innsats alle dagene. U12 og U10 møtte langt snillere forhold i grasdalen i helga, og fikk trent mye god grunnteknikk.

Fredag fikk vi en tidlig lunsj på grunn av tekniske problemer med heisen, og det drog litt ut på ettermiddagen før det ble skikkelig drift på heisen igjen. Lørdagen begynte med en misforståelse av når det var avtalt at heisen skulle starte, og vi kom derfor litt senere i gang i parallellen. Ellers må det nevnes at Haukeli Skisenter har gjort en formidabel jobb med snø produksjon, og det var en tykk såle med snø som kommer til å vare lenge.

Samlingen på Haukeli er den største gjennom sesongen, og i år som tidligere år er det et flott «kick-off» for vintersesongen.

Med sportslig hilsen

Helge Andersen og Hans Blattmann