



AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

Bryne 19.12.2018

Rapport fra Kretssamling Hovden 15-18.12



Kald og vakker morgenstund på Hovden

Forberedelser:

Forberedelsene til denne samlingen besto i bestilling av heiskort, avtale tidlig start med skisenteret, booking av leiligheter på Hovdehytta og bestilling av middag på Furumo. Det ble også avtalt samarbeid med Hovden Skigymnas.

Organisering:

Organiseringen og gjennomføringen av samlingen ble utført av Helge Andersen med god hjelp fra andre trenere og foreldre. Lørdag og søndag var U16 løperne under vingene til Hovedtrener på skigymnaset, Sami Tikkanen og 6 løpere fra gymnaset deltok også på treningen på lørdag. Lørdag ettermiddag organiserte Sami barmarkstrening på isen. Her ble det spilt fotball med skøyter og mye annet gøy. Inspirerende og engasjerende for liten og stor. Søndag hadde vi barmark i idrettshallen i grendehuset, før vi tok nok en is 'økt på mandag.

For å unngå konflikter og farlige situasjoner startet storslålåm og super-g øktene kl. 07.30. Dette fungerte veldig bra, selv om enkelte ga utrykk for at det var litt i tidligste laget.

Øktene ble utført etter planen, med unntak av 1.økt på søndag ble endret til storslålåm.

Klokka	Fredag 14.12	Lørdag 15.12	Søndag 16.12	Mandag 17.12	Tirsdag 18.12
07.30		Storslålåm	Slalåmtrening	Super-g	Super-g
10.00		Frikjøring Løypetrening	Frikjøring Løypemodeller		
10-11		Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
11.00		Slalåm	Slalåmtrening	Slalåmtrening	Storslålåmtrening
13.00		Frikjøring Løypetrening	Frikjøring Løypemodeller		
16.00		Barmark Skøyter ved Badeland	Barmark Hovden Grendehus	Barmark Hovden Grendehus	Hjemreise
19.00		Felles middag	Felles middag	Felles middag	
20.00 21.00	Trenermøte	Møte	Møte	Møte	



Adrian og Andrine fra Odda

Deltakere:

1	06 HL Løper	Hedvig Tønnessen	2003	Hovden	1	1	?	?	2											
2	06 HL Løper	Christina Rosvold	2004	Ploggen	1	1			2	01 Gruppetrener	Helge Andersen		1	1	1	1	1	4		
3	06 HL Løper	Ingeborg Møinichen	2004	Ploggen	1	1			2	03 Hjelper	Knut Roar Tveit	Ploggen	1	1						
4	06 HL Løper	Nikolai Vikse	2004	Ploggen	1	1	1	1	4	03 Hjelper	Geir Arne Rosvold	Ploggen	1	1						
5	06 HL Løper	Jørgine Leithe	2004	Ploggen	1	1			2	03 Hjelper	Tore Velde	Ploggen	1	1						
6	06 HL Løper	Mats Nordvik	2004	Ploggen	1	1	1	1	4	03 Hjelper	Geir Vikse	Ploggen	1	1						
7	06 HL Løper	Mathias Bergin Tveit	2003	Ploggen	1	1	1	1	4	03 Hjelper	Tore Heggheim	Sandnes	1	1	1	1	1	4		
8	06 HL Løper	Herman Middelthun-Heggheim	2003	Sandnes	1	1	1	1	4	03 Hjelper	John Helge Møinichen	Ploggen	1	1						
9	06 HL Løper	Stine Bråstein	2003	Sandnes		1	1	1	3	02 Hjelpetrener	Tor Meusburger	Odda								
10	06 HL Løper	Tuva Pedersen	2003	Sandnes		1	1	1	3	02 Hjelpetrener	Asle Læg Reid	Odda								
11	06 HL Løper	Thea Margrethe Korneliusen	2003	Sandnes		1	1	1	3	03 Hjelper	Jorulf Kyrkjeide	Odda								
12	06 HL Løper	Sondre Skaret Andersen	2004	jæren	1	1	1	1	4	03 Hjelper	Tore Skjerven	Odda								
13	06 HL Løper	Rudy Asheim	2003	jæren	1	1	1	1	4											
14	06 HL Løper	Peter Meusburger	2003	Odda	1	1			2											
15	06 HL Løper	Dan Asheim	2004	jæren	1	1	1	1	4											
U14																				
1	07 LF Løper	Jarl Emil Sørensen	2005	Hovden	1	1	1	1	4	01 Gruppetrener	Linn Wold	jæren	1	1	1	1	1	4		
2	07 LF Løper	Järvi Stielstra	2006	Sauda	1	1			2	02 Hjelpetrener	Jarle Sørensen	Hovden	1	1						
3	07 LF Løper	Signe Fosstveit	2006	Sauda	1	1			2	02 Hjelpetrener	Sander Stielstra	Sauda	1	1						
4	07 LF Løper	Tuva Mo Solbrenk	2006	Sauda	1	1			2	04 Lagleder	Ragnar Fosstveit	Sauda	1	1						
5	07 LF Løper	Toralf Rusten	2005	Sauda	1	1			2	03 Hjelper	Geir Morten Haraldseid	Ploggen	1	1	1	1	1	4		
6	07 LF Løper	Isak Hille	2005	Hovden	1	1			2	02 Hjelpetrener	Asle Læg Reid	Odda								
7	07 LF Løper	Erik Hamre Haraldseid	2005	Ploggen	1	1	1	1	4	03 Hjelper	Jorulf Kyrkjeide	Odda								
8	07 LF Løper	Jesper Velde	2006	Ploggen	1	1			2	03 Hjelper	Tore Skjerven	Odda								
9	07 LF Løper	Marius Fresvik Bøe	2005	Ploggen	1	1	1	1	4											
10	07 LF Løper	Adrian Spook	2006	Odda	1	1	1	1	4											
11	07 LF Løper	Andrine Læg Reid	2006	Odda	1	1	1	1	4											
12	07 LF Løper	Herman Meusburger	2006	Odda	1	1			2											
13	07 LF Løper	Kristian Kvåle Kyrkjeide	2006	Odda	1	1			2											
U12 og yngre																				
1	07 11-12 år	Maiken Fresvik Bøe	2008	Ploggen	1	1	1	1	4	03 Hjelper	Christian Kjellerød	Arendal	1	1						
2	07 11-12 år	August Middelthun-Heggheim	2007	Sandnes	1	1	1	1	4	03 Hjelper	Bent Jakobsen	Ploggen	1	1	1	1	1	4		
3	07 11-12 år	Oda Hystad Solberg	2008	Skif.	1	1	1		3	03 Hjelper	Alf Magne Bøe	Ploggen	1	1	1	1	1	4		
4	07 11-12 år	Pia Dørheim	2008	jæren	1	1	1	1	4	03 Hjelper	Harriet Middelthun	Sandnes	1	1	1	1	1	4		
5	07 11-12 år	Oda Skaret Andersen	2008	jæren	1	1	1	1	4											
6	08 Rekrutt	Tim Felix Sørensen		Hovden	1	1			2											
7	08 Rekrutt	Alma Hille	2008	Hovden	1	1			2											
8	08 Rekrutt	Joachim Kjellerød	2011	Arendal	1	1			2											
9	08 Rekrutt	Aksel Kjellerød	2013	Arendal	1	1			2											
10	08 Rekrutt	Thias Asla-Jakobsen	2009	Ploggen	1	1	1	1	4											
11	08 Rekrutt	Emma Middelthun-Heggheim	2008	Sandnes	1	1	1	1	4											

36 39 22 21



Erik, Ploggen

August, Sandnes IL

Sportslig utbytte:

Dette ble en meget god og effektiv treningsamling.

Hovden skisenter hadde laget en god kunstsåle, og åpnet velvillig opp skiheisen 07.30 for oss. Da hadde vi bakken for oss selv første økta, og løperne kunne gå rett i heis etter fullført runde.

De mest ivrige løperne fikk over 20 turer hver dag, I slalåm hadde de mellom 7-800 portpasseringer på en økt.

Tirsdag morgen var veldig kald, og mange måtte inn å varme tær og fingre underveis i økta. Det er forståelig, men ellers var stemningen veldig positiv med store smil både i bakken og på barmarkstrening.

På tirsdag fikk vi endelig se Jesper på ski igjen. Han er nå erklært frisk og kan begynne oppkjøringen til VM i slutten av januar.

Det begynner å bli mange som kjører fort på ski nå, og det er bare å glede seg til sesongen starter for fullt med Hovden i Farta 10-13. januar. For de som vil tjuvstarte sesongen kan de reise til Rjukan 5-6. januar.

Vi vil oppfordre alle i U16 til å melde seg på rekruttsamlingen til Hovden Skigymnas samme helg som Rjukan rennet. Påmelding til denne samlingen skjer direkte til gymnaset på: samialpin@hovdenskigymnas.no innen 28.12. Se vedlagt innvitasjon

Med sportslig hilsen

Helge Andersen og Hans Blattmann



Skøyter på barmarkstrening



Jesper, Plogen