

Rapport samling Snø 9-11.10

Denne helgen fikk vi vårt første møte med SNØ-hallen. Vi reiste med 6 løpere, og hjelpetrener Daniel. (1 syk hjemme) Med oss på trening hadde vi 4 HSG-u løperere. Vi reiste rett etter skolen på fredag, og var fremme i hallen ca. 50min før første trening kl.18.00

Temaet for samlingen var utelukkende slalåm, noe løperne gledet seg til siden det har vært en bevist mangelvare til nå.

Første treningen var en aha-opplevelse for flere når det gjaldt skarpe kanter. Underlaget i SNØ-hallen er nådeløst, så kantene må være skarpe før hver økt. Det var enkelt å se hvem som hadde gjort jobben i prepperommet, men alt er en læreprosess. Lørdag morgen stilte i hvertfall alle med sylskarpe kanter☺



Kantene må slipes mellom hver økt. Da er det greit med prepperom like i nærheten av hallen.

Plan for samlingen

	Fredag 09.10	Lørdag 10.10	Søndag 11.10
07:00			
08:00			
09:00			
10:00		2.økt	4.økt
11:00		SL	SL
12:00	Avreise		
13:00			
14:00		3.økt	5.økt
15:00		SL	SL
16:00			
17:00		barmark	
18:00	1.økt		
19:00	SL		

Bussen ble pakket med ski på torsdag kveld, og løperne ble hentet på Hybelbygget 12.30. Da hadde vi god tid til å nå 1 økt i hallen kl. 18.00 på kvelden.

Barmark på lørdagskvelden måtte utgå til fordel for skiprepping, men alle fikk gjort litt bevegelse, mage og rygg før de gikk i dusjen.

På denne samlingen ovenattet vi på Thon Hotell Triaden. En liten oppgradering fra alle døgnene vi har bodd på Hovdenhuset i Krossdalen. Fint det også, men det er noe eget med å ha dusj og toalett på rommet og skikkelig hotellfrokost. Men slik må det nesten være på slike intensive samlinger. Det blir ikke tid til stort annet enn trening, prepping og spising før det er på tide å legge seg.

Gjennomføring

Hans var med å hjelpe oss på fredagen og første økta på lørdag, deretter var det Daniel og undertegnede som trenere.

Vi fikk gjennomført alle skiøktene som planlagt, men måtte droppe barmarken som sagt på grunn av hektisk program.



Nanna og Andreas viser gode takter under trening i SNØ hallen

Sportslig utbytte

Løperne viste god progresjon fra fredagen til lørdagen. De mestret etter hvert det meget krevende underlaget, og hadde stor nytte av treningen. Det ser også ut til at fokuset vi har hatt på storslålåm og fart har gitt løperne en tryggere base i bunn, noe som gir seg utslag i sikrere kjøring og at de sjeldnere kommer ut av balanse.

Søndag kjørte vi timing for å gjøre det enda mer konkurranselikt. Da er det flere som synker i prestasjonene til å begynne med. Dette skyldes mest sannsynligvis at de tenker for mye på tiden, og for lite på detaljene som fører til gode tider. Dette fikk vi snakket en del om, og det bedre utover dagen.



Sondre, Peter og Mathias kjører også bra

Avsluttende bemerkninger

Dette var en veldig nyttig samling, spesielt med tanke på konkurransene som kommer allerde 14-15 oktober.

Alle viser gode takter og er så klar de kan bli til sesongstart i oktober.

Det er bare å krumme nakken å gi gass. Jeg gleder meg i hvertfall 😊

Mvh

Helge Andersen

Trener Alpint



HSG-U gjengen
Sander

Oda

Maren

Jarl Emil