

RAPPORT FRA SKISAMLING PÅ RJUKAN 2019



Innlede med å rette en stor takk til Gausta Skisenter for supre forhold og topp service 😊

Vi kunne ikke fått noen bedre start på forberedelsene på høst/vinter samlingene her hjemme og sammen med topp motiverte løpere, trenere og foreldre ble dette en optimal samling. Vi registrer samtidig generasjonsskifte blant løpere som igjen henger sammen med tilgjengelige trenere for kretsen under disse samlingene! Oppfordrer klubbene til å ha fokus på «aktive» trenere som kan være med å bidra fremover sånn at vi kan holde både kvalitet og kontinuitet på det gode arbeidet som gjøres rundt kretssamlingene 😊



AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

Gjennomføring/organisering

Innbydelsen ble sendt ut ca. 14 dager før samlingen og påmeldingen kom tikkende inn til Hans innen fristen. Totalt 45 løpere fordelt på 3 grupper – kom noen ekstra i løpet av helgen. Booking av hytter/leiligheter samt tider for trening i bakken var gjort på forhånd. På bakgrunn av sesongåpning (i skisenteret) denne helgen valgte vi å ha en frikjørings økt lør/søn. på dagtid samt modell/løype trening på kveldstid. Kveldsøkten hadde vi hele bakken for oss selv, dette fungerte optimalt og utbytte var bra. Alt av utstyr var på plass og bakken var strøken. Antall løpere varierte noe med flest løpere lørdag og søndag. Det ble også avholdt trener kurs (T1) i regi av Hans denne helgen, deltakerne var med i bakken lør/søn. Løperne ble fordelt på tre grupper med U10/U12 samlet samt egen for U14 og U16, i tillegg kom Para landslaget siste dagen – kjørte sammen med U-16. Vi hadde trenermøte første dag deretter planla vi i forkant av hver økt oss trenere imellom. Siste dag hadde vi besøk i pausen av Scanglide som demonstrerte ny type smøring og hvordan det utføres, dette kan forenkles mye av jobben og ikke minst slipper en all den forurensingen som har vært og er i smøreboden. Det vil bli sendt ut info. og priser til alle klubber i etterkant, det vil også bli vurdert om en skal kjøpe inn til kretsen for bruk til mesterskap.





AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

U10/U12

Trenere: Linn Wold
Bent Jacobsen

Caroline Nordahl Hanssen	2010	Skien Alpin
Isak Haruki Lunde Sanni	2011	Skarphedin
Jo Waldman	2011	Skif
Christine Nordahl Hanssen	2013	Skien Alpin
Joachim Kjellerød		Arendal skl.
Aksel Kjellerød		Arendal skl.
Maja Macek, 2010	2010	Rjukan
Ane Frantzen, 2010	2010	Rjukan
Ada Spook	2010	Odda

Oda Skaret Andersen	2008	hovden
Teodor Aarnes	2008	Skien Alpin
Oda Hystad Solberg	2008	Skif
Thias Asla-Jakobsen	2009	Plogen
Marius Kjellerød	2009	Sandnes IL
Emma Heggheim	2009	Sandnes IL
Jesper Osmundsen	2009	Skif
Lotte Skjæveland	2009	Skif
Hermine Knutsen Sjøiland	2009	Skif
Jakob Macek, 2009	2009	Rjukan
Cornelius Ørnes, 2009	2009	Rjukan



U 14

Trenere: Ragnar Fosstveit
Sasa Mimic

Toralf Rusten	2006	Sauda
Jakob Aarnes	2006	Skien Alpin
Sergei Mimic	2006	Sandnes IL
Luca Spak Jenbergsen	2006	Rjukan
Viktor Olsson	2006	Rjukan
Adrian Spook	2006	Odda
Ingrid Verpe Haugen	2007	Skarphedin
Per Bredvei	2007	Skien Alpin
Lochie Smith	2007	Sandnes IL
August Heggheim	2007	Sandnes IL
Rein Vaaland	2007	Jæren
Eirik Sando	2007	Rjukan
Halvor Midtgarden	2007	Rjukan
Heine Frantzen	2007	Rjukan





AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

U-16 Trenerer: Hans Blattmann
Sander Stielstra
Helge Andersen (en dag)

Sondre Skaret Andersen	2004	Hovden
Dan Asheim	2004	Jæren
Gaute Frantzen	2004	Rjukan
Mats Nordvik	2004	Plogen
Järvi Stielstra	2005	Sauda
Signe Fosstveit	2005	Sauda
Tuva Mo Solbrekk	2005	Sauda
Jarl Emil Sørensen	2005	Hovden
Nikolai Vikse	2005	Plogen
Jørgen Kjellerød	2005	Sandnes IL
Mathias Wold	2005	Jæren





Sportslig utbytte

Plan Rjukan

Klokka	Torsdag 14.11	Fredag 15.11	Lørdag 16.11	Søndag 17.11	Mandag 18.11
07:00		Frokost på hytter/leil.	Frokost på hytter/leil.	Frokost på hytter/leil.	Frokost på hytter/leil.
08:00		1.økt: U16/U14: SSL-løype (kjører sammen) U12: Frikjøring U10: Frikjøring			1.økt: U16/Para-landslag: SL-løype (kjører sammen) U14/U12/U10: SL-løype (kjører sammen)
10:00		Lunsj	1.økt:	1.økt:	Lunsj
11:00		2.økt: U16/U14: SSL-løype (kjører sammen) U12/U10: SSL-løype (kjører sammen)	Alle grupper frikjøring SSL	Alle grupper frikjøring SL	1.økt: U16/Para-landslag: SL-løype (kjører sammen) U14/U12/U10: SL-løype (kjører sammen)
14:00		Pause	Lunsj	Lunsj	
16:00		Barmark-gruppevis	2.økt: HSG/U-16: SSL-løype (kjører sammen) U14/U12: SSL-løype (kjører sammen) U10: SSL-løypemodell (kjører alene)	2.økt: HSG; SL-løype U16-U1: Slalåmdrill. Det stikkes 4-6 ulike løypemodeller og de ulike gruppene ruller mellom løypene	
18:00		Middag klubbvis			
20:00		TRENERKURS TEORIUNDERVISN.	Middag klubbvis	Middag klubbvis	
21:00	Trenermøte		TRENERKURS TEORIUNDERVISN.	TRENERKURS TEORIUNDERVISN.	
21:30					

Denne samlingen var lagt opp med tekniske disipliner. Vi kjørte SSL fredag og lørdag og hadde øvelser både på frikjøring og i løype – fokus var posisjon og vinkel. Søndag og mandag hadde vi SL hvor vi satt ulike modeller som gruppene varierte imellom. Det ble en effektiv samling (bakken for oss selv ☺) og alle fikk mange runder. Vi registrerer at når gruppene blir for store (mer enn 12-15) er det utfordrende å følge opp hver enkelt. For de minste er det og en tålmodighetsprøve i det å stå å vente på tur – aktivitet er den beste løsningen og da må vi vurdere å splitte opp. Det er hyggelig å registrere god fremgang for de fleste og tilbakemeldingen i bakken blant trenere og foreldre er gode.



AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

Avsluttende bemerkninger

Forholdene og servicen gjorde at dette ble en optimal samling for kretsen. En får jobbet tettere på både løpere og trenere under sånn type samling (ref. Hintertux) og dermed utvekslet erfaring og fokus i arbeidet med løperne. Nærmere 20 løpere fra Telemark gjorde denne samlingen til nye bekjenskaper og erfaringer i alpinmiljøet i Agder & rogaland.

Ikke nøl med å gi tilbakemeldinger til deres sportslige ledere i klubben til oss – vi trenger både ris & ros 😊

Neste samling er på Haukeli og invitasjon er sendt ut. Av erfaring er dette en samling med mange unge løpere og jeg henstiller til klubbene at de stiller med trenere/hjelpere sånn at vi får organisert de ulike gruppene på en forsvarlig og godt måte (antall).



Mvh Hans Blattmann og Ragnar Fosstveit