

Rapport samling Folgefonna 28.08-06.09

Høstens 2 og sesongens 5 samling på fonna er overstått. Alle utenom Hedvig som desverre fortsatt er skadet reiste fredag 28.08, i tillegg var det 5 HSG-U løpere med oss i helgene.

Denne samlingen var planlagt som en 9dagers samling med 1 pausedag i midten. På grunn av sykdom på Nanna med symptomer som kunne minne om covid-19 valgte vi å reise hjem til Hovden søndag kveld for å få testet den henne. Resten av gruppa hadde da karantene til prøvesvaret forelå. Tirsdag midt på dagen kom svaret, og det var heldigvis negativt. Da kunne vi returnere til Folgefonna og fortsette der vi slapp. Nanna som fortsatt var litt syk ble igjen på hybel.

Været var denne gang ganske skiftende. De første dagene hadde vi ganske fint, mens de siste dagene var litt mer våte og «karakterbyggende».



Skiftende vær

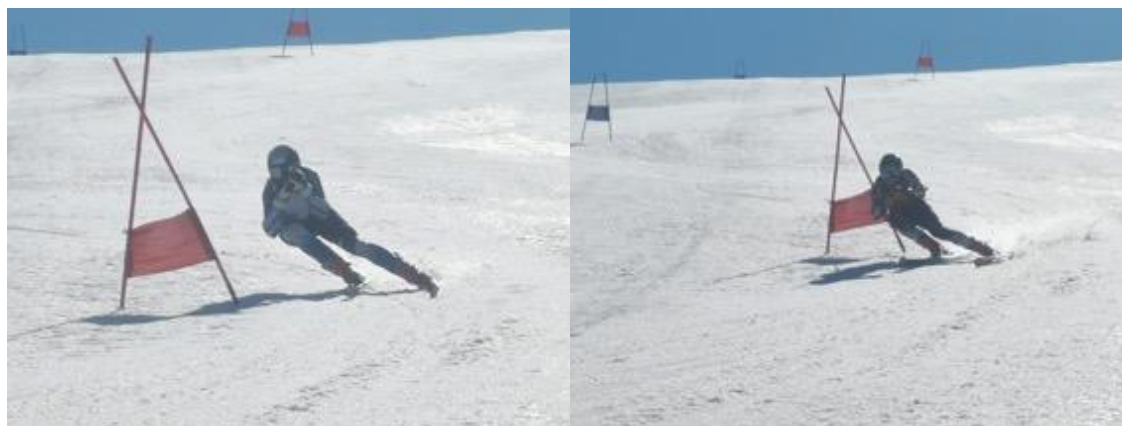
Gjennomføring

Den første helgen var Hans med som trener, og når vi returnerte var Daniel som hadde fått permisjon for å gå i konfirmasjon tilbake. Dermed var vi alltid 2 trenere på plass. I tillegg er det alltid flott med hjelpen vi får fra foreldre som er i bakken. Fra torsdag hadde Agder og Rogaland Skikrets samling for u14 og u16 løpere, og vi samkjørte med dem.

	Lørdag 29.08	Søndag 30.08	Mandag 31.8	Tirsdag 1.9	Onsdag 2.9	Torsdag 3.9	Fredag 4.9	Lørdag 5.9	Søndag 6.9
Grupper	HSG	HSG	HSG	HSG	HSG	HSG	HSG	HSG	HSG
07:00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
08:00	Avreise	Avreise	Avreise	Avreise					
09:00	1.økt:	1.økt:	1.økt:	1.økt:	1.økt:	1.økt:	1.økt:	1.økt:	1.økt:
	SL	SL	Super-g	Super-g	Frokost 10:00	SL	SL	GS	GS
11:00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
11:30	2.økt:	2.økt:	2.økt:	2.økt:	2.økt:	2.økt:	2.økt:	2.økt:	2.økt:
	SL	SL	GS	GS	Alternativ aktivitet	SL	SL	GS	GS
13:30									
14:30	Kommåltid	Kommåltid	Kommåltid	Kommåltid	Kommåltid	Kommåltid	Kommåltid	Kommåltid	Kommåltid
16:00	Barmark	Barmark	Barmark	Barmark		Barmark	Barmark	Barmark	
19:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
20:00	Møte	Møte	Møte	Møte	Møte	Møte	Møte	Møte	

Slik så planen opprinnelig ut, men på grunn av hjemreisen og karantenen ble det noen endringer. Det ble fridager mandag og tirsdag, så kjørte vi Super-g på onsdagen før vi avsluttet med 4 dager slalom. Været gjorde at vi ikke kunne kjøre storslalom de siste dagene.

De siste 2 dagene var det snø og sludd i luften, noe som gjorde løypekjøring vanskelig. Det ble derfor fokus på tekniske øvelser og oppgaver.



Peter, Sondre(oppe), Andreas og Kris(nede) i Super-g



Hver ettermiddag kjører vi barmark for å opprettholde den fysiske formen. Den blir begrenset til mellom 60 og 90 minutt, for å ikke slite løperne ut. Vi varierer mellom å kjøre ned til Jondal å ha trening på idrettsplassen og å ha treningen i Krossdalen der vi bor.

Denne samlingen hadde vi kun 1økt i Jondal, hinderløypeintervall, mens i Krossdalen hadde vi rollerblades, utholdenhet, styrke sirkeltrening og bevegelighet.



Mathias og Andreas på rollerblades



Spiserommet er ryddet for bord slik at vi kan ha bevegelighetstrening inne når det er drittvær ute. Bildene viser Sondre og Daniel som klatrer rundt Andreas og Peter. Mathias tøyser hofta til Kris. Daniel strekker hofteløysbøyeren på Peter.

Sportslig utbytte

Det har vært lite fokus på slalomkjøring til nå i samlingsesongen, så det var kjekt å få dunke litt porter igjen. Teknikken var rusten på alle til å begynne med, men progresjonen var rask. I løpet av de første 2 dagene var løperne tilbake på sitt gamle slalomnivå, å vi kunne begynne å jobbe videre med de tekniske detaljene som vi har jobbet mye med i storslalom og fart. Tidlig kontakt med ny ytterski, og tålmodighet på inngang er stikkord som kan beskrive det vi jobber med.

Vi fikk også anledning til å jobbe litt mer på grunnteknisk nivå når været ikke tillot løypestikking. Det var positivt å bryte opp og gjøre litt andre ting på slutten.



Kris og Mathias øverst, Andreas og Sondre nederst



5 fra HSG-U var med oss på denne samlingen: Adrian, Herman, Jarl Emil, Kristian og Toralf.

Avsluttende bemerkninger

Det ble heldigvis ingen nye skader på samlingen, men desverre måtte Nanna være igjen på hybel siste del av samlingen på grunn av sykdom. Hedvig er desverre fortsatt skadet i hoften, og det har vært lite fremgang siste tiden. Forhåpentligvis finner eksperter på Olympiatoppen ut av skaden snarlig slik at vi igjen kan ha henne med for fullt.

Det var god stemning på samlingen, og gruppa viser gode holdninger å hjelper til både med matlaging og rydding i huset, og salt og staurbæring i bakken. Selv i gråvær holder de humøret og motivasjonen oppe.

I bussen på vei ned fra bakken var det ofte allsang til Bella Bedford klassikerne: Tunell og Køyra i mjødlå, men det er mulig andre har større talent i musikk.

Neste samling blir også på Folgefonna fra 18.09-30.09

Mvh
Helge Andersen
Trener Alpint



Løperne er fornøyd med Maten.



Andreas og Sondre «pynter seg på håret»



Videoanalyse med Hans.



Tørkerommet blir flittig brukt