

## Rapport samling Folgefonna 18.09-30.09

Årets lengste samling er overstått. Fonna 6 varte i 12 dager, 10 skidager, 1dag med Ironmantest og 1 pausedag.

Pga skader og sykdom ble kun 4 løpere fra HSG med på samlingen, men heldigvis hadde vi med oss 8 HSG-Uere på deler av samlingen. Vi samarbeidet også med Para-laget fra tirsdagen og ut samlingen.

Været var også denne samlingen varierende og vi hadde alt fra nysnø til sol å fint.



Kristofers, Andreas og Sondre var med hele samlingen.



Peter og Kristian har funnet ytterskien i GS, og begge begynner å kjøre styggfort.

Vi fikk gjennomført alle skidagene vi hadde planlagt, selv om vi måtte flytte litt på ene pausedagen pga været. Planen så ut som følgende:

	Lørdag 19.09	Søndag 20.09	Mandag 21.09	Tirsdag 22.09	Onsdag 23.09	Torsdag 24.09	Fredag 25.09	Lørdag 26.09	Søndag 27.09	Mandag 28.09	Tirsdag 29.09	Onsdag 30.09
Grupper	HSG	HSG	HSG	HSG	HSG	HSG	HSG	HSG	HSG	HSG	HSG	HSG
07:00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost		Frokost	Frokost	Frokost		Frokost	Frokost	Frokost
08:00	Avreise	Avreise	Avreise	Avreise	Frokost	Avreise	Avreise	Avreise		Avreise	Avreise	Avreise
09:00	1.økt:	1.økt:	1.økt:	1.økt:	Avreise Odda	1.økt:	1.økt:	1.økt:	Frokost	1.økt:	1.økt:	1.økt:
	GS	GS	GS	GS	11:00 Ironman	SL	SL	SL	Fjelltur	GS	GS	GS
11:00	Lunsj	Lunsj	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:	2.økt:
	GS	GS	GS	Skolearbeid	Ironman	SL	SL	SL	,	GS	GS	GS
13:30												
14:30	Kornmåltid	Kornmåltid	Kornmåltid	Kornmåltid		Kornmåltid	Kornmåltid	Kornmåltid	Kornmåltid	Kornmåltid	Kornmåltid	Hjemreise
16:00	Barmark koordinasjon	Barmark styrke	Barmark balanse/bevegelighet	Barmark lett trening		Barmark lett trening	Barmark balanse/koordinasjon	Barmark hinderløypeintervall	Skolearbeid	Barmark styrke	Barmark balanse/bevegelighet	
19:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	
20:00	Møte/teori	Møte/teori	Møte/teori	Møte/teori	Møte/teori	Møte/teori	Møte/teori	Møte/teori	Møte/teori	Møte/teori	Møte/teori	

Siste pausedag ble flyttet til torsdag 24.09 i stedet for søndag 27.09 pga av dårlige værmeldinger, og så passet det med en hviledag etter Ironmantesten 😊

## Gjennomføring

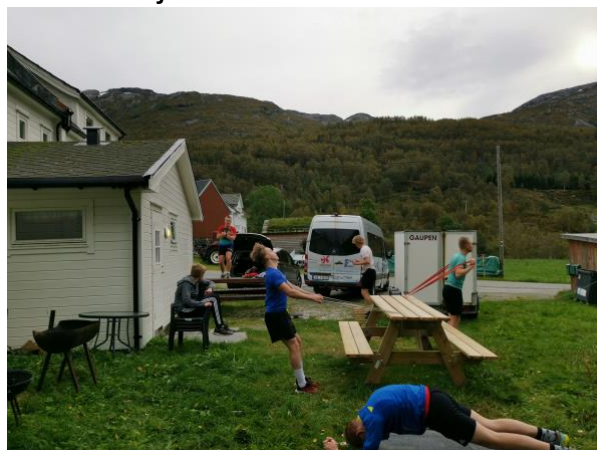
Første helga var vi 2 trenere + hjelpere i bakken. Mandagen var det bare 1 trener, og da må løperne være med å bære salt og staur. Det fungerte også veldig bra, men det går litt lenger tid før vi kommer i gang med treningen på den måten. Fra tirsdagen samarbeidet vi med Para, og alt det praktiske i bakken gikk veldig bra.

Husarbeid som matlaging og renhold ble delt på blant løpere, trenere og hjelpere.



Kristofers og Sondre lager nydelig kylling gryte.

Barmark ble gjennomført hver dag, men vi måtte ta hensyn til Ironmantesten både før og etter. Variert trening med styrke, utholdenhet, balanse og koordinasjon som hovedtema.



Sirkeltrening utenfor «Hovdenhuset» i Krossdalen.

## Ironmantest

Testen ble gjennomført i Odda, på løpebanen og i fjellhallen like ved. Det er bare å igjen takke for velviligheten til folk i Odda som lar oss låne fasilitetene gratis gang etter gang.

IRONMAN (17 år og eldre)	
OPPVARMING	
1. 3000 M	5. 1 RM BENKPRESS
2. HEXAGONAL OBSTACLE	6. CHINS
Ca. 30 min pause med aktiv restitusjon	7. BRUTAL BENK
3. 1 RM KNEBØY	Ca. 15 min pause med aktiv restitusjon
4. SUBMAKS KNEBØY	8. 90 SEK KASSEHOPP

Her kan du se hvordan testen er lagt opp. Hele testen tar ca 4 timer.

Vi stilte med de 4 løperne som var friske å raske, og de ga virkelig gass fra første øvelse.

Peter var raskest på 3000m og hadde flest repetisjoner i submaks knebøy i tillegg hadde han størst poengøkning fra juni, Kristofers var raskest på Hexagonal Obstacle og hadde flest kassehopp, Andreas var sterkest i 1RM knebøy og 1RM benkpress. Sondre var jevnest og lå høyt oppe i alle øvelser i tillegg til flest chins og brutalbenk. Totalt fikk Sondre flest poeng med 576.





Peter speider utover 3000m banen



Andreas viser muskler



Peter i submaks knebøy



Laget er fornøyd med Sondre

I forkant var det inngått et lite veddemål mellom trener og løpere. Hvis en løper klarte flere en 100 kassehopp(Kristofers klarte 99), eller en klarte mer en 500 poeng ble det middag på Oddagrillen med valgfri Hamburger eller Kebab. Det ble Kebab på hele gjengen 😊

## Sportslig utbytte

Vi fikk kjørt på veldig varierende underlag, og sett at storslalom teknikken begynner å bli bra hos de fleste. I slalom begynner det å komme seg, men der trenger vi noen dager til før det sitter skikkelig. Det får vi anledning til allerede neste helg da det er samling i SNØ.

De siste 6 dagene kjørte vi uten hviledag, noe som er i grenseland. Men løperne viste god moral og klarte å holde bra fokus helt til siste dag.

## Avsluttende bemerkninger

Selv om gruppa var liten klarte de å holde på det gode humøret, og viste stor lagmoral under Ironman når de heier på hverandre fra første til siste øvelse. Dette er også noe som blir lagt merke til utad og jeg har fått flere gode tilbakemeldinger på dette, det er kjekt.

Rennsesongen begynner å nærme seg og under denne samlingen nærmet den seg plutselig enda mer. Det ble satt opp renn i SNØ allerede 14-15 oktober. Bra at vi da allerede har fått 5 økter i den bakken. Det blir spennende, og i skrivende stund ser det ut til at vi kan stille med 6 av 7 løpere 😊

Neste samling blir også på SNØ fra 09.10-11.10

Mvh  
Helge Andersen  
Trener Alpint



Jarl Emil

Marn

Sander



Toralf

Oda

Adrian

Herman