



# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

## RAPPORT SKISAMLING – FONNA 2 (08-16 AUGUST)

Fonna 3 ble en svært vellykket samling, været og forholdene var upåklagelig gjennom alle dagene ☺  
Samlingen var lagt opp for U-12 og eldre hvor de fleste deltok de fire første dagene.  
Var en del færre løpere som deltok på denne samlingen og vi takker for nok et godt samarbeid med Para landslaget og HSG og bruk av trenerressurser spesielt for de eldste løperne ☺  
Korona restriksjonene er fortsatt gjeldene og de samme tiltakene ble fulgt opp som forrige Fonna samling.





# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

## Gjennomføring/organisering

Hans hadde gjort alt på forhånd med innbydelse, booking av overnatting og traseer i bakken. I tillegg var alt på plass av utstyr til kretsen ankom. Ragnar hadde i forkant satt opp trenerteamet og fordelt dem på de ulike gruppene. Alle U-16 løperne fulgte HSG og Para landslaget og de siste fire dagene var alle samlet i en gruppe. Samlingen var lagt opp med 3xSSL og 1XSL de første 4 dagene for U-12/14 mens U-16 hadde 2XSSL og 2XSG under særdeles flotte forhold. U-12/14 hadde trase (ute til høyre sett nedenfra) mens U-16 hadde trase på venstre side sett nedenfra 3 av 4 dager.

Vi hadde fridag onsdagen og den ble benyttet sammen med HSG i Odda hvor Tor Meusberger hadde organiserte vannski og grilling ☺

De fire siste dagene kjørte vi 2XSL og 2XSSL i samlet tropp (noen kjørte en ekstra SSL økt nest siste dag).

Vi hadde barmark hver dag hvor U12/14 kjørte opplegg sammen, mens U-16 fulgte HSG.



**U-16 Trenerer:** Helge Andersen & Hans Blattmann

Jørgine Leithe	2004	Ploggen
Jarl Emil Sørensen	2005	Hovden
Signe Fosstveit	2005	Sauda
Toralf Rusten	2006	Sauda
Sergei Mimic	2006	Sandnes
Adrian Skjerven Spook	2006	Odda
Kristian Kvåle Kyrkjeide	2006	Odda
Herman Meusburger	2006	Odda





# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

**U12/14 Trenerne:** Ragnar Fosstveit, Peder A Risvik, Bent Jakobsen og Kristian Knutsen

Oda Andersen	2008	Hovden
Thage Gilje	2008	Sandnes
Eskil Bø Knutsen	2008	Plogen
Ida Bø Knutsen	2008	Plogen
Maiken Fresvik Bøe	2008	Plogen
Eli Haugland	2008	Jæren
Mathilde Liland-Vik	2008	Jæren
Linnea Østvold	2008	Jæren
Aron Smith	2009	Sandnes
Thias Asla-Jakobsen	2009	Plogen
Isak Haruki Lunde Sanni	2011	Skarphedin
Ada Skjerven Spook		Odda







# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

## Sportslig utbytte

Er kanskje den mest optimale samling undertegnede har vært med på! Været var en stor sol gjennom alle dager og underlaget var upåklagelig med litt salt ☺ Med færre løpere fikk vi jobbet godt med hver enkelt. Vi satte ulike modeller i SL og delte SSL opp i to enkelte dager for U12/14. Super-G arenaen for U-16 var optimal med innlagte elementer og de fleste fikk utfordret noen grenser. Scooter ble brukt og det ble kjøretid på over et min. fra topp til bunn. Alle har jobbet godt og det var god progresjon gjennom samlingen. For de som var med hele samlingen ble det noen stive ben på slutten, men bedre enn forrige samling ☺ På barmarken varierte vi mellom, koordinasjon, styrke, bevegelighet, utholdenhet og litt bading ☺





# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

## Avsluttende bemerkninger

Vi hadde ingen skader eller sjukdom under denne samlingen ☺ Alle oppførte seg eksemplarisk og foreldre/trenere løste oppgavene som måtte gjøres i bakken, ved måltider og i prepperommet. Det var god plass på Hovdenhuset de siste dagene med bare 5-6 løpere så vi håper på noen flere ved neste samling ☺ Takk til Andreas som kom med nye benker så nå kan en nyte måltidet utendørs ☺ ellers er huset gjort klart til neste gjeng som kommer!



VI SEES VI SNART IGJEN ☺

Nests samling er fra 2-6 sept. for U14/U16

Mvh Ragnar og Hans ☺