

RAPPORT SKISAMLING – FONNA 4 (03-06 Sept.)

Fonna 4 ble en kontrastfylt i forhold til forrige samling. Bilde sier mer enn ord, men været var dessverre ikke med oss denne gang som gjorde at det ble noen andre utfordringer for løperne. Samlingen var lagt opp for U-14 og eldre og det var totalt 9 løpere som deltok. Vi samarbeidet med HSG denne samlingen som allerede hadde hatt noen dager før vi ankom. Korona restriksjonene er fortsatt gjeldene og de samme tiltakene ble fulgt opp som forrige Fonna samling.



Gjennomføring/organisering

Hans hadde på forhånd sendt ut innbydelse og booket overnatting. Vi var godt stilt med trenere og hjelpere til denne samlingen ☺. Vi kjørte sammen med HSG alle dager og hadde en trase på høyre side sett nedenfra, alt av utstyr var på plass når vi ankom. Planen var å kjøre 2XSL & 2XSSL, men på grunn av forholdene ble det 4 dager med SL. 3 av dagene kjørte vi en lang økt, mens fredagen fikk vi to gode økter. Lørdagen kom nedbøren i form av snø med utfordrende underlag og vi valgte å kjøre fritt/øvelser som for øvrig var gunstig for mange og det ble en god økt. Siste dag prøvde vi oss på parallell slalåm uten hell, dvs. vi klarte to runder før underlaget gjorde det vanskelig å kjøre! Vi hadde barmark samlet og hadde styrke, utholdenhet og bevegelse på programmet. Vi kjørte alle barmarksøktene i Krossdalen.





AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

U-16 Trenerer: Helge Andersen & Daniel Bjørge

Järvi Stielstra	2005	Sauda
Signe Fosstveit	2005	Sauda
Jarl Emil Sørensen	2005	Hovden
Jørgine Leithe	2004	Plogen
Sergei Mimic	2006	Sandnes
Kristian Kvåle Kyrkjeeide	2006	Odda
Herman Meusbarger	2006	Odda
Adrian Spook	2006	Odda





AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

U14 Trenerne: Ragnar Fosstveit, Thomas Liland Vik, Sander Stielstra & Sasa Mimic

Oda Andersen	2008	Hovden
Mathilde Liland-Vik	2008	Jæren
Rein Vaaland	2007	Jæren
Pia Dørheim	2008	Jæren



Sportslig utbytte

Denne samlingen var ikke den mest optimale når en tar med vær og føreforhold. Likevel fikk vi kjørt en del basic øvelser i løpet av samlingen som var positivt for flere løpere. Det var også denne samlingen ganske få løpere og en får jobbet godt med hver enkelt og kunne gi oppgaver utefra de utfordringer hver enkelt hadde. Grunnet været fikk vi heller ikke tatt video på denne samlingen. Vi satte to modeller i SL (torsdag/fredag) en enkel med langstaur oppe og en med kortstaur nederst. Enkel variant første dagene mens vi andre dagen hadde flere momenter i løypa. Underlaget lørdag gjorde at vi kjørte basic øvelser med fokus på grunnposisjon og balanse. Søndag startet vi med løype men avsluttet økten med frikjøring og øvelser grunnet forholdene. Sitat Helge: «Dette var en samling hvor vi bygget karakter» ☺ og ja absolutt gjorde vi det både på ski og barmark!





AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

Avsluttende bemerkninger

Vi hadde ingen skader eller sjukdom under denne samlingen 😊 Alle oppførte seg fint og foreldre/trenere løste oppgavene som måtte gjøres i bakken, ved måltider og i prepperommet. Takk til Marianne for god oppfølging på kjøkken 😊 Vi satte på nye storslålåm flagg og 4 bunter står klare til neste samling. Vi ser frem mot høstferien og samlingen som erstatter Hintertux!



VI SEES VI SNART IGJEN 😊

Nests samling er fra 2-9 oktober for U10-U16

Mvh Ragnar og Hans 😊