



# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

## RAPPORT SKISAMLING – FONNA 5 (03-09 Okt.)

Fonna 5 ble, som alle vet, flyttet fra Hintertux til Fonna! Samlingen var åpen for alle og det var i underkant av 60 personer med stort og smått 😊 De fleste valgte å delta første del og de fikk da noen færre skidager grunnet været. Vi hadde tre lokasjoner grunnet covid-19 og de ordnet sine måltider hver for seg. Samlingen startet vindfullt og heisen var stengt både lørdag og søndag. Da ble det alternativ aktivitet i Jondal samt Iron-man test i Tyssedal 😊.





# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

## Gjennomføring/organisering

Hans hadde på forhånd sendt ut innbydelse og booket overnatting. Vi var godt stilt med trenere og hjelpere første del av samlingen, noe færre på slutten 😊. Vi fikk kjørt opp alt av utstyr (takkt til Plogen) første skidag som ble mandagen. Vi hadde to traseer de første dagene og delte inn gruppene i U10/12 og U14/16. Vi hadde og en gruppe som kjørte øvelser fritt som Thea og Hermann fulgte opp 😊 Planen var å ha en fridag i løpet av disse dagene, men på grunn av stengt heis de to første dagene ble det lagt opp til fem dager med ski. Grunnet mye SL forrige samling la vi opp til tre dager med SSL og to med SL, men vi kuttet siste dag grunnet vær. Vi satte kortstaur for de yngste og langstaur for de eldste. Delte løypa i to de første to dagene og full løype dag 3. Vi fikk og lagt inn en del øvelser i løypekjøringen og det var god fremgang på de fleste 😊 Underlaget var supert alle dager. De to «blåsbort» dagene kjørte vi en god økt med hinderløype og hurtighet på lørdagen. Søndagen fikk vi lånt en hall i Tyssedal og da la vi opp til Iron-man test som for mange var en ny opplevelse 😊 God innsats og kjempe engasjement gjennom denne økten! De andre dagene hadde vi barmark med fokus på styrke, hurtighet og bevegelse. Grunnet covid-19 organiserte hver enkelt måltidene der hvor de bodde.





# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

## U-16 Trener: Ragnar Fosstveit & Helge Andersen

Signe Fosstveit	2005	Sauda
Tuva Mo Solbrekk	2005	Sauda
Toralf Rustern	2006	Sauda
Jarl Emil Sørensen	2005	Hovden
Sergei Mimic	2006	Sandnes



**U14 Trenerne:** Thomas Liland-Vik & Hans Petter Solberg

Oda Andersen	2008	Hovden
Oda Solberg	2008	Skiforeningen
Lochie Smith	2007	Sandnes
Tobias Gjerde Rydland	2008	Skiforeningen
Thelma Juell Hansen	2008	Skiforeningen
Thage Gilje	2008	Sandnes
Ida B Knutsen	2008	Plogen
Eskil B Knutsen	2008	Plogen
Maiken Fresvik Bøe	2008	Plogen
Sigbjørn Oksefjell Ribe	2008	Sandnes
Eli Haugland	2008	JAK
Rein Vaaland	2007	Jæren
Mathilde Liland Vik	2008	Jæren
Pia Dørheim	2008	Jæren



**U12 Trenerne:** Kristian M Knutsen, Bent Jakobsen & Sasa Mimic

Emma Middelthun-Heggheim	2009	Skiforeningen
Leona Cecile Gjerde Rydland	2010	Skiforeningen
Jesper Osmundsen	2009	Skiforeningen
Jonathan Juell Hansen	2010	Skiforeningen
Thias Asla-Jakobsen	2009	Plogen
Kasper Eidhammer	2010	Plogen
Emilie Riise	2010	Plogen
Aron Smith	2009	Sandnes





# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

**U-10 Trenerne:** Thea Margrethe Korneliusen, Christian Waldman & Herman Middelthon-Heggheim

Jo Waldman	2011	Skiforeningen
Ulla Osmundsen	2011	Skiforeningen
Anna Eidhammer	2013	Plogen
Vilde Riise	2013	Plogen
Håvard Oksefjell Ribe	2010	Sandnes
Tellef Fyrde Moseid		Arendal





# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

## Sportslig utbytte

Det var planlagt 6 skidager for de som valgte å være med på hele samlingen, men på grunn av vær og vind ble det redusert til fire dager. Skidagene som ble gjennomført ble veldig bra og det var godt utbytte! Med såpass mange utøvere med ulikt utgangspunkt fikk vi delt opp og utnyttet de trenerressursene som var på en god måte. Utøverne ble fulgt godt opp gjennom hele samlingen og vi fikk differensiert opplegget. Vi fikk kjørt en del basic øvelser (både fritt og i løype) på de yngste samt de som ikke hadde vært på ski på en stund. I tillegg fikk vi utfordret de som hadde en del skidager i bagasjen med lang SSL løype og varierende terreng. Vi hadde fokus på SSL og utnyttet det flate terrenget på toppen samt det brattere nederste del. Det var god progresjon på løperne og underlaget var helt topp.





# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

## Avsluttende bemerkninger

Vi hadde dessverre en bruddskade under samling og vi ønsker Sigbjørn god bedring og at han snart er tilbake på ski 🙌 I tillegg var Aron uheldig på trampolinen og måtte på et tannlegebesøk. Ellers gikk samlingen bra og alle oppførte seg fint. Foreldre/trenere løste oppgavene som måtte gjøres i bakken, ved måltider og i preperommet. Takk til «kjøkkengjengen» for noen utsøkte måltider så nå er standarden satt! 😊 Vi fikk tatt ned alt av utstyr og returnert til Hovden da dette var siste kretssamlingen på Fonna for i år 😊



VI SEES VI SNART IGJEN 😊

Nests samling er fra 29okt.-1 nov. for U14/16

Mvh Ragnar og Hans 😊