

## RAPPORT SKISAMLING – SNØ i Lørenskog (29 Okt.-01 Nov.)

Samlingen på SNØ ble en ny opplevelse for de fleste! Undertegnede slapp å sjekke YR i forkant og det var stabile forhold under hele oppholdet ☺ Samlingen var lagt opp for U-14/U16 og det var 19 utøvere som deltok og de fleste var med 4 dager. Slalåm stod på programmet alle dager og vi var innlosjert på Thon Hotel i Lørenskog. Covid-19 har ikke sluppet taket og fra fredagen i samlingen ble det påbudt med munnbind i Lørenskog kommune, alle fulgte retningslinjene som ble satt!



## Gjennomføring/organisering

Hans hadde på forhånd sendt ut innbydelse og booket overnatting samt tider i hallen. Vi var godt stilt med trenere og hjelpere under hele samlingen ☺. Hans hadde fraktet bort staur som stod klart til oss ved ankomst. Vi hadde en trase alle dager og kjørte to økter pr. dag. Forut første økt med fire lag som trente samtidig hadde vi god plass de andre dagene. Vi kjørte hele gruppen samlet og det ble en særs effektiv samling med snitt på 12 turer pr. økt og ca 35 porter fikk vi i overkant av 3300 portpasseringer. Vi kombinerte kort og langstaur alle dager samt frikjøring med øvelser på en del løpere. Pausen mellom øktene var på 2 timer og da hadde vi videogjennomgang som vi og hadde etter middag hver dag. Vi hadde felles barmark torsdag (utholdenhet), men valgte å dele gruppen fredag (U14 - styrke/U16 – spenst/koordinasjon/styrke) grunnet covid-19. Lørdag var det egentrening. Foruten litt kluss med heiskort og uklar informasjon fra SNØ om trase og prepperom gikk det meste på skinner ☺

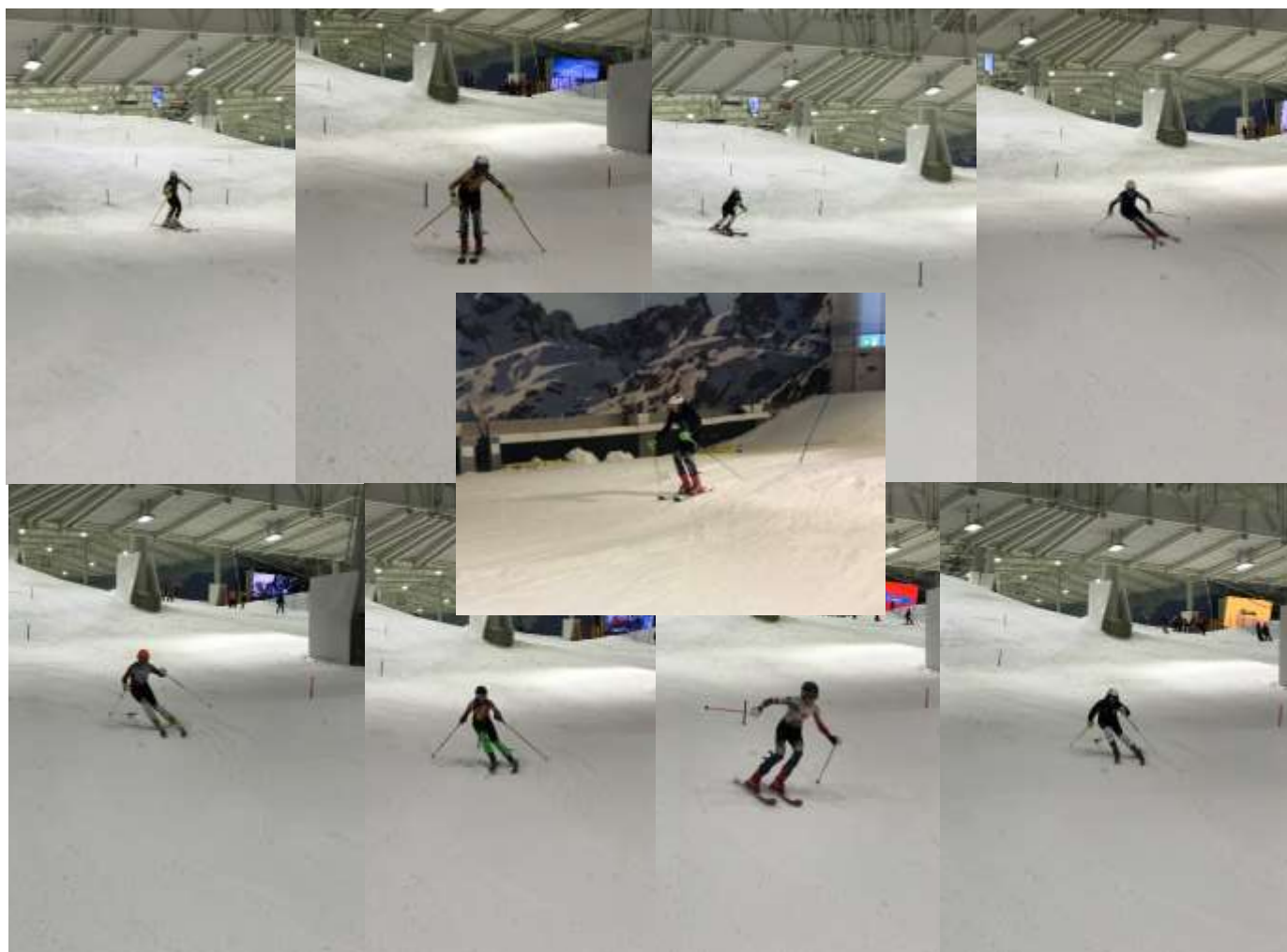




# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

**U-16 Trenerer:** Ragnar Fosstveit, Sander Stielstra & Jarle Sørensen

U16	Järvi Stielstra	2005	Sauda
U16	Signe Fosstveit	2005	Sauda
U16	Tuva Mo Solbrekk	2005	Sauda
U16	Toralf Rusten	2006	Sauda
U16	Sergei Mimic	2006	Sandnes
U16	Jarl Emil Sørensen	2005	Hovden
U16	Adrian Skjerven Spook	2006	Odda IL
U16	Kristian Kvåle Kyrkjeeide	2006	Odda IL
U16	Hermann Meusburger	2006	Odda IL

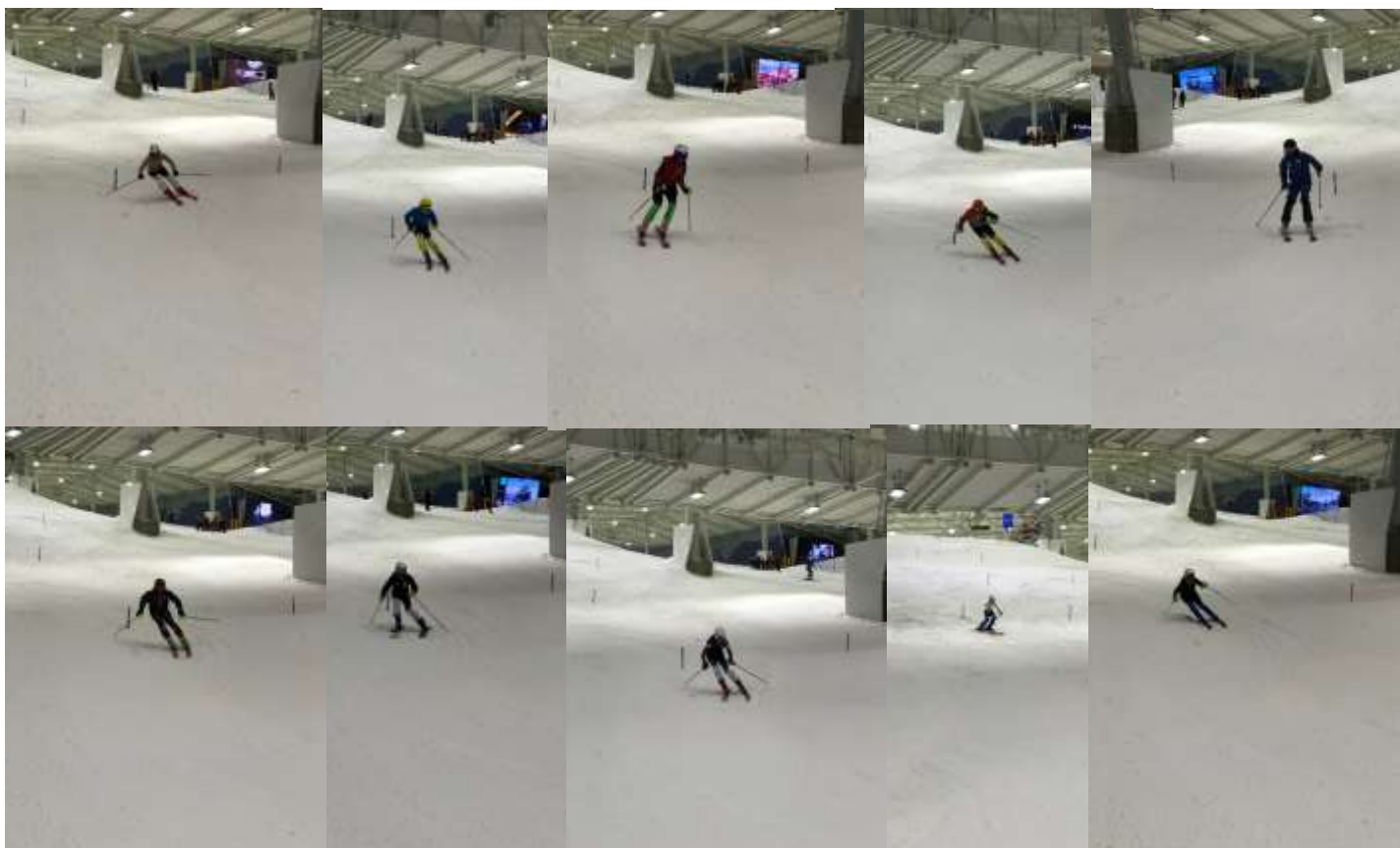




# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

**U14 Trenerne:** Thomas Liland-Vik & Kristian M Knutsen & Sasa Mimic

U14	Mathilde Liland-Vik	2008	Jæren Alpinklubb
U14	Linnea Østvoll	2008	Jæren Alpinklubb
U14	Rein Vaaland	2007	Jæren Alpinklubb
U14	Lochie Smith	2007	Sandnes
U12	Aron Smith	2009	Sandnes
06 U14	Ida B Knutsen	2008	Plogen
06 U14	Eskil B Knutsen	2008	Plogen
U14	Oda Andersen	2008	Hovden
U14	Marius Tobiassen	2006	ASLK
U14	Henrik Eidbo Münter	2006	ASLK



## Sportslig utbytte

Det var planlagt 4 skidager med SL og som tidligere nevnt var det stabile forhold og vær ☺ og alt ble gjennomført. Første dag/økt ble nok en del overrasket over det harde underlaget (is enkelte steder) og vi valgte å kjøre fritt med øvelser for enkelte utøvere. Likevel taklet de fleste underlaget etter hvert og dag to hadde alle stor fremgang og tryggheten var på plass ☺ Profilen på trassen gjorde at vi fikk utfordret momenter som tempo i flatekjøring samt det å holde farten over tid på flatt terreng. Samtidig ble en utfordret på overgang fra flatt til bratt terreng på hardt underlag, dette taklet de fleste godt etter hvert!

Hans kom lørdag/søndag og hadde med seg Jesper og Marcus første økt lør. Vi fikk vi da kjørt timing både lørdag og søndag som utgjorde en enda større intensitet på øktene ☺

Noen utøvere tok utfordringen med å starte fra «rampen» (enkelt økter) som gjorde at tempoet i første del av løypa ble satt på prøve, dette taklet de fleste godt.

Utøverne jobbet godt gjennom alle dagene og det var god progresjon for de fleste gjennom disse dagene. Mestringen på å kjøre på hardt underlag kom etter hvert og de fleste fikk trygghet i kjøringen.



## Avsluttende bemerkninger

Vi hadde ingen skader under samlingen og alle oppførte seg eksemplarisk selv om det var Halloween 😊 Registrerte mange smil selv om det ikke alltid gikk på skinner. Takk til alle trenere og foreldre for god hjelp under samlingen så tror jeg at dette kan gjentas som en fast samling for kretsen i fremtiden!



VI SEES VI SNART IGJEN 😊

Neste samling (Rjukan) er det godt ut informasjon om blir kansellert grunnet snømangel og dårlige værmeldinger.

Så da møtes vi på Haukeli 26-29 november 😊

Mvh Ragnar og Hans 😊