



# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

Voss 25.05.2021

## Rapport fra Fonna 1, samling for U16, U14 og Gymnas

### Forberedelser:

Forberedelsene til Fonna 1 besto i lage å sende ut invitasjon, motta påmeldinger, organisere grupper og trenere, legge overnattingskabalene, booke trase og salt å handle mat til de første dagene.

For å minke smittepresset, i hovedsak i forbindelse med overnatting valgte AK å begrense denne samlingen til U14 og eldre, det vil si at U12 som egentlig skulle vært med ikke ble invitert til denne samlingen. De får derimot en egen samling på Fonna 2 som vil være for U12 og yngre.

Kretsen har som kjent tidligere inngått samarbeid med Voss Alpin, og Odda har vært med oss i mange år. Nå er også Bergensklubbene Fana og Tertnes på vei inn i samarbeidet, og stilte med flere løpere på denne samlingen. Veldig kjekt å få med nye i vår alpinfamilie.



### Organisering:

Løperne ble organisert i 2 grupper, U14 og U16/Gymnas

Trenere for U14 var:

- Ellen Sjøtun fra Tertnes
- Hans Petter Solberg fra Skiforeningen i Stavanger
- Kristian Melbo Knutsen fra Plogen
- Bent Jacobsen fra Plogen

Trenere for U16 var:

- Helge Andersen fra Agder og Rogaland skikrets og Voss Alpin
- Torbjørn Sjøgaard fra Voss Alpin

Som vanlig fikk vi uvurderlig god hjelp til salting og til å skli/vedlikeholde løypene av velvillige foreldre.

På huset ble overnattingen delt opp klubbvis

. Renhold, matlaging og innkjøp av mat under samlingen ble organisert med stødig hånd av Anette Håland, og de resterende voksne hjalp til på en bra måte. Veldig god flyt i oppgavene som må gjøres på huset, noe som gjør det enklere å gi løperne et bra sportslig tilbud.

Barmarkstreningen

Fredag i Krossdalen:

- U16 Styrke med egen kroppsvekt
  - o Trener Helge Andersen
- U14 Utholdenhet og bevegelighet
  - o Trener Lasse Dørheim

Lørdag i Jondal

- U16/Gymnas Koordinasjon og fotball
  - o Trener Torbjørn Sjøgaard
- U14 Hinderløype og fotball
  - o Trener Ellen Sjøtun

Søndag i Jondal

- U16/Gymnas Hurtighet/spenst og fotball
  - o Trener Helge Andersen
- U14 koordinasjon
  - o Trener Tobben, Bent og Hans Petter



## Deltakere:



PÅMELDINGSSKJEMA											
Agder og Rogaland Alpinkomite											
Påmelding til samling: <b>Fonna 1</b>											
ID	Funksjon	NAVN	Født	KLUBB					Ant.dgn.		
					21.mai	22. mai.	23. mai.	24. mai.			
1	Jr	Kristofers Gulbis	2003	Voss Gymnas		1	1	1	3	Trener	Torbjørn Sjøgaard
2	Jr	Camila Frotjold	2003	Voss Gymnas		1	1	1	3	Trener	Helge Andersen
3	Jr	Jan Rand	2004	Voss Gymnas		1	1	1	3		
4	Jr	Andreas Økland	2004	Voss Gymnas		1	1	1	3		
5	Jr	Peter Meusburger	2004	Voss Gymnas		1	1	1	3		
6	Jr	Sondre Andersen	2004	Voss Gymnas		1	1	1	3		
7	Jr	Signe Fosstveit	2005	Voss Gymnas	1	1	1	1	4		
8	Jr	Ingrid Sjøgaard	2005	Voss Gymnas		1	1	1	3		
9	U16	Magnus Fasting	2004	ASLK	1	1	1	1	4		
1	U16	Torkel Hammersmark	2006	Skif.	1	1	1	1	4		
2	U16	Henrik Eidbo Mürter	2006	ASLK	1	1	1	1	4		
3	U16	Marius Tobiassen	2006	ASLK	1	1	1	1	4	Trener	Torbjørn Sjøgaard
4	U16	Adrian Skjerven Spook	2006	Odda		1	1	1	3	Trener	Helge Andersen
5	U16	Herman Meusburger	2006	Odda		1		1	2		
6	U16	Kristian Kvåle Kyrkjeide	2006	Odda		1	1	1	3	Hjelper	Tor Meusburger
7	U16	Leon Dahle	2006	Voss	1	1	1	1	4	Hjelper	Jorulf Kyrkjeide
8	U16	Toralf Rusten	2006	Sauda	1	1	1	1	4	Hjelper	Cathrine Spook
9	U16	Smith, Lochie	2007	Sandnes	1	1	1	1	4	Hjelper	Knut Kettermann
10	U16	Rein Vaaland	2007	Jæren		1	1	1	3	Hjelper	Atle Dahle
11	U16	Lauritz Kettermann	2007	Voss		1	1	1	3	Hjelper	Valentina Dahle
12	U16	Felicia Dahle	2007	Voss	1	1	1	1	4	Hjelper	Birgit Sildnes
13	U16	Sunniva Valestrand Øen	2006	Tertnes		1	1	1	3	Hjelper	Tore Rusten
14	U16	Linnea Skråmestø Rams	2006	Tertnes		1	1	1	3		
15	U16	Ludvig Seterås Stinesser	2006	Fana	1				1		
16	U16	Sondre Melø	2006	Fana	1				1		
17	U16	Heine Hagevik Moen	2007	Fana	1	1	1	0	3		
1	U14	Ida Bø Knutsen	2008	Ploggen	1	1	1	1	4		
2	U14	Eskil Bø Knutsen	2008	Ploggen	1	1	1	1	4		
3	U14	Maiken Fresvik Bøe	2008	Ploggen	1	1	1	1	4		
4	U14	Gilje, Tage	2008	Sandnes	1	1	1	1	4	Trener	Ellen Sjøtun(Tertnes)
5	U14	Oda Hystad Solberg	2008	Skif.	1	1	1	1	4	Hjelpetrener	Kristian Melbo Knutsen
6	U14	Pia Dørheim	2008	Jæren	1	1	1	1	4	Hjelpetrener	Bent Jakobsen
7	U14	Eli Haugland	2008	Jæren	1	1	1	1	4	Hjelpetrener	Lasse Dørheim
8	U14	Mathilde Liland-Vik	2008	Jæren	1	1	1	1	4	Hjelpetrener	Thomas Liland-Vik
9	U14	Oda Andersen	2008	Jæren	1	1	1	1	4	Lagleder	Henrik Mürter
10	U14	June Alette Ervik Opheim	2008	Voss		1	1	1	3	Lagleder	Hans Petter Solberg
11	U14	Emely Barmen	2008	Voss	1	1	1	1	4	Hjelper	Alf Opheim
12	U14	Thias Asla-Jakobsen	2009	Ploggen		1	1	1	3	Hjelper	Tom Barmen
13	U14	Smith, Aron	2009	Sandnes	1	1	1	1	4		
14	U14	Emma Middelthun Hegg	2009	Skif.	1	1	1	1	4		
15	U14	Eva Eidbo Mürter	2009	ASLK	1	1	1	1	4		
16	U14	Kristina Tobiassen	2009	ASLK	1	1	1	1	4		
17	U14	Leon Dybing	2009	Jæren	1	1	1	1	4		
18	U14	Nikolai Oppedal Berge	2009	Fana	1	1	1	0	3		
19	U14	Herman Brudvik Sørensen	2008	Tertnes		1	1	1	3		
20	U14	Erik Boge Storhaug	2008	Tertnes		1	1	1	3		
21	U14	Jo Tenold	2009	Tertnes		1	1		2		
22	U14	Ask Giske Myklebust	2008	Tertnes		1	1	1	3		
23	U14	Hermine Brudvik Sørensen	2008	Tertnes		1	1	1	3		
24	U14	Mille Sylvester-Davik	2009	Tertnes		1	1	1	3		
25	U14	Madelen Ekerhovd Eine	2008	Tertnes		1	1	1	3		
		Charlie Barmen		Voss	1	1	1	1	4		
		Anna Josefine Vollan Husebø		Tertnes				1	1		
		Nicolas Napsøy Knutsen		Tertnes				1	1		
		Birk Giske Myklebust		Tertnes				1	1		

Meget god deltakelse.

### **Sportslig utbytte:**

Fokuset denne samlingen var grunnteknikk, og målet var å gi løperne en god base med balanse og støtte i ytterski.

Vi så god progresjon på løperne. Fire dager er derimot kun en start, vi må repetere og ta opp igjen disse og flere øvelser utover sommeren og høsten.

Det var god stemning og fokuset blant løperne var høyt, noe som igjen viser seg i god læring.

Et større miljø med løpere fra Hordaland, Agder og Rogaland gir også løperne flere å måle seg med og lære av.

### **Neste samling:**

Neste samling blir Fonna 2 fra 5-7. juni. Denne samlingen er forbeholdt løpere fra U12 og nedover. Det vil også på denne samlingen bli fokus på alpin grunnteknikk.

Med Sportslig Hilsen

Helge Andersen



Takk til Atle Dahle for bildene. Bildene brukt her og mange flere kan lastes ned fra

[https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.dropbox.com%2Fsh%2F4fr4g3knrkgh3hr%2FAAD0moEmt2yXx9eFmC-akjTRa%3Fdl%3D0%26fbclid%3DIwAR1CSX1Z79vwGQP12DGPb3oSZXk2gTTYU6Hlr63mwqZTRMy7SxD6fDw-JAY&h=AT1LvuPcf5PrYchQAPepFqYG24fjFdgSUtc-M3OuMBQYMZD-ap28adTOLDZePgcdWOefmaZNAiwCvEzl0az-LyJn1plamDbLcK5oyhuJ8eqm-KifQbyG3MI79A0YXYqyXw&\\_tn=-UK-R&c\[0\]=AT29XODAShzQV4tcWkjqwqsywPIhzLgXx9AyxvBZB\\_SU6PnH93USGz31xsuFBt35qplS8KPBGNsFt0bN8q0IMA8Hkoq3DROWK-WE5SvnPHrNUagv4Ws86xJc6VkcVnu5PkrfGkxQPSAvOy0X5Ysg-ZWQUgu7DoxPdOxfz2Le4ZNG05K3RJNgayHZDYTgk\\_SaGpO8VsvTX6OdYQ](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.dropbox.com%2Fsh%2F4fr4g3knrkgh3hr%2FAAD0moEmt2yXx9eFmC-akjTRa%3Fdl%3D0%26fbclid%3DIwAR1CSX1Z79vwGQP12DGPb3oSZXk2gTTYU6Hlr63mwqZTRMy7SxD6fDw-JAY&h=AT1LvuPcf5PrYchQAPepFqYG24fjFdgSUtc-M3OuMBQYMZD-ap28adTOLDZePgcdWOefmaZNAiwCvEzl0az-LyJn1plamDbLcK5oyhuJ8eqm-KifQbyG3MI79A0YXYqyXw&_tn=-UK-R&c[0]=AT29XODAShzQV4tcWkjqwqsywPIhzLgXx9AyxvBZB_SU6PnH93USGz31xsuFBt35qplS8KPBGNsFt0bN8q0IMA8Hkoq3DROWK-WE5SvnPHrNUagv4Ws86xJc6VkcVnu5PkrfGkxQPSAvOy0X5Ysg-ZWQUgu7DoxPdOxfz2Le4ZNG05K3RJNgayHZDYTgk_SaGpO8VsvTX6OdYQ)