

Voss 07.06.2021

Rapport fra Fonna 2, samling for U12, U10, U8 og Gymnas 4-7.juni

Forberedelsene til Fonna 2 besto i lage å sende ut invitasjon, motta påmeldinger, organisere grupper og trenere, legge overnattingskabalen, booke trase og salt, kjøpe heiskort, å handle mat til de første dagene.

For å minke smittepresset, i hovedsak i forbindelse med overnatting valgte AK å begrense denne samlingen til U12 og yngre i tillegg til Voss Gymnas med U16 hospitanter.



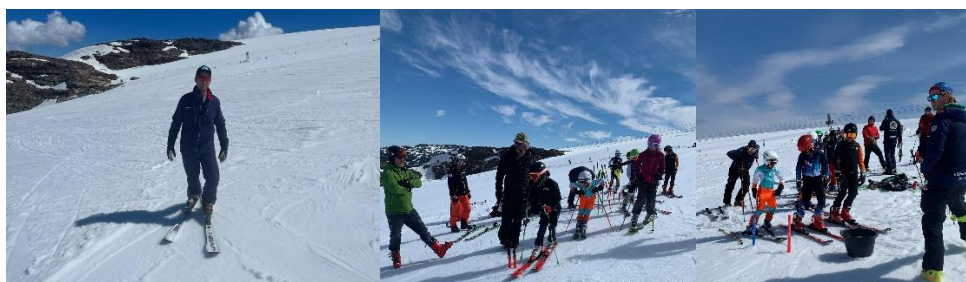
Organisering:

Vi booket 2 traseer, 1 til Gymnas, og 1 til kretsløpere.

U12, U10 og U8 kjørte samlet alle 3 dagene, med trenerene Christian Waldemann, Christian Kjellerød og Helge Andersen.

For gymnas var Tobben Sjøgaard trener.

Foreldre hjalp til med salting og rigging av løyper.



Barmark ble gjennomført hver dag:

Fredag:

- Gymnas Hinderløypeintervall + fotball

Lørdag:

- Gymnas Styrke
- U12-U8 Koordinasjon i stige + fotball

Søndag:

- Gymnas rolig løp, krossdalsrunden + benkpress
- U12-U8 Bading og lek



Nok en gang ble kjøkkentjeneste og renhold på huset utført eksemplarisk, i hovedsak ble denne jobben utført av Tore, Tina, Magnus, Sigurd og Christian(bidro til og med over telefon på vei hjem)

Godt jobbet😊



Deltakere:



PÅMELDINGSSKIEMA								
Agder og Rogaland Alpinkomite								
Påmelding til samling: Fonna								
ID	Funksjon	NAVN	Født	KLUBB	04.jun	05.jun	6. jun.	7. jun.
1	jr	Andreas Jørgensen	2003	Voss Gymnas	1	1	1	4
2	jr	Troy Norbakk	2003	Voss Gymnas				0
3	jr	Kris Gulbis	2003	Voss Gymnas	1	1	1	4
4	jr	Sondre Andersen	2004	Voss Gymnas	1	1	1	3
5	jr	Andreas Økland	2004	Voss Gymnas	1	1	1	4
6	jr	Peter Meusburger	2004	Voss Gymnas				0
7	jr	Jan Rand	2004	Voss Gymnas				0
8	jr	Ingrid Søgaard	2005	Voss Gymnas	1	1	1	4
9	jr	Signe Fostveit	2005	Voss Gymnas	1	1	1	4
10	u16	Toralf Rusten	2006	Sauda	1	1	1	4
11	U16	Herman Meusburger	2006	odda				0
12	u16	Kristian Kyrkjeeide	2006	odda				0
13	u16	Adrian Spook	2006	Odda				0
								0
1	U12	Lykke Isabelle Moseidjord	2010	Hovden		1	1	2
2	U12	Ada Skjervén Spook	2010	Odda		1	1	3
3	U12	Tuva Seglem Waage	2010	Ploggen		1	1	3
4	U12	Emilie B. Riise	2010	Ploggen		1	1	3
5	U12	Sophia Nygård	2010	Ploggen		1	1	3
6	U12	Kasper Eidhammer	2010	Ploggen		1	1	3
7	U12	Lars Veen Konstad	2010	Ploggen		1	1	2
8	U12	Pelle Dørheim	2010	Jæren		1	1	3
9	U12	Joachim Kjellerød	2011	Arendal		1	1	3
10	U12	Jo Waldmann	2011	Skif		1	1	3
11	U12	Thormod Knutsen Østebø	2011	Ploggen		1	1	3
12	U12	Louisa Nygård	2011	Ploggen		1	1	2
13	U12	Leah Bergersen	2011	Ploggen		1	1	3
14	U12	Theo Dybing	2011	Jæren		1	1	3
15	U12	Håvard O. Ribe	2011	Sandnes		1	1	3
								0
1	U10	Lucas Nygård	2012	Ploggen		1	1	2
2	U10	Anine Lieng	2012	Ploggen		1	1	3
3	U10	Rikke Dørheim	2012	Jæren		1	1	3
4	U10	Aksel Kjellerød	2013	Arendal		1	1	3
5	U10	Vilde B. Riise	2013	Ploggen		1	1	3
6	U10	Mats Fresvik Bøe	2013	Ploggen		1	1	3
7	U10	Olav Bergersen	2013	Ploggen		1	1	3
8	U10	Anna Eidhammer	2013	Ploggen		1	1	3
9	U10	Oscar Soland	2014	Skif		1	1	3
10	U8	Sindre Seglem Waage	2015	Ploggen		1	1	3
11	U8	Sondre Knutsen Østebøvik	2015	Ploggen		1	1	3

Trener Torbjørn Søgaard
 Trener Helge Andersen
 Hjelpetrener Ragnar Fostveit
 Hjelper Tore Rusten

Trener	Christian Waldmann	Skif
Hjelper	Fridtjov Eidhammer	Ploggen
Hjelper	Cathrine Spook	Odda
Hjelper	Andreas Knutsen	Ploggen
Hjelper	Per Gunnar Waage	Ploggen
Hjelper	Stian Nygård	Ploggen
Hjelper	Jørgen Lieng	Ploggen
Hjelper	Stian Konstad	Ploggen

Trener	Christian Kjellerød	Arendal
Lagleder	Arild Riise	Ploggen
Hjelper	Magnus Soland	Skif
Hjelper	Alf Magne Bøe	Ploggen
Hjelper	Synnøve Seglem	Ploggen
Hjelper	Egil Bergersen	Ploggen
Hjelper	Silje Helen Østebøvik	Ploggen

Sportslig utbytte:

Vi hadde også på denne samlingen fokuset rettet mot den grunnleggende teknikken. Posisjon, balanse og støtte i ytterski. Dette er elementer vi skal fortsette å jobbe med på samlinger.

Det var stor fremgang på løperne, og flere fikk aha-opplevelser når ytterskien tok skikkelig tak. Forståelsen blant løperne var forståelig nok litt liten for denne typen trening til å begynne med, men jeg tror de fikk større forståelse og følte fremgangen. Det ble i hvert fall færre spørrende blikk ut over samlingen når de fikk øvelser.

Kjekt å ha en samling der fokuset er kun på de minste, og det tror jeg løperne også satt pris på.



Neste samling:

Neste samling er Fonna 3 som deles opp i 2. Del 1 for U16-U14 19-25.juni og del 2 for U12-U10-U8 26.juni-2.juli

Hvis forholdene tillater det vil vi på denne samlingen forsøke å kjøre noen dager med fart i tillegg til slalåm og storslalåm.

Med Sportslig Hilsen

Helge Andersen

