

Krossdalen 02.07.2021

Rapport fra Fonna 3, 19.06-02.07

Denne langsamlingen var en delt samling, i hovedsak for U16/U14 første uke og U12 og ned andre uke. Løpere ved Voss Gymnas hadde anledning til å være begge ukene.

Grunnen til at samlingen ble lagt opp slik i første omgang var at det var planlagt Hovdelandsrenn og Landsfinale på Juvas i denne tidsperioden. Dette ble som kjent avlyst, men AK og kretstrener valgte likevel å sette opp samlingen over 2 uker for å minske trykket på overnatting.

Forberedelsene til Fonna 3 besto i lage å sende ut invitasjon, motta påmeldinger, organisere grupper og trenere, legge overnattingskabalene, booke trase og salt, kjøpe heiskort, å handle mat til de første dagene.



Organisering:

Første uka delte vi i 3 grupper:

- Junior(gymnas)
- U16
- U14

Vi fikk kjørt SL, GS og Fart.

På fart samarbeidet Jr. og U16 med Para landslaget alpint og fikk kjørt mange fine turer utfor/super-g fra toppen av breen. Her hadde vi en løype på ca. 75 sekunder, noe som er veldig overførbart til det som møter disse til vinteren.

U14 kjørte super-g fra heisen, og fikk mange gode høyhastighets svinger. Dette gir løperne en god fartsfølelse som igjen gjør dem tøffere i de tekniske disiplinene

Alle gruppene fikk denne uken 2 dager fart, 2 dager GS og 2 dager SL.

U16/U14 hadde skifri dag på tirsdagen, og JR hadde skifri på onsdagen.

Barmark ble gjennomført hver ettermiddag, enten i Jondal eller Krossdalen. Det ble gjennomført økter med koordinasjon, stabilitet, styrke, aerob utholdenhet og hurtighet i tillegg til en del fotball.



Andre uka delte vi i 2 grupper:

- Jr.
- U12 og yngre

Også denne uken fikk vi kjørt alle disipliner, 2 dager fart, 3 dager GS og 2 dager SL.

På grunn av at det kom og reiste løpere til forskjellige tidspunkt ble det denne uken kjørt uten skifri dag.

For denne gruppen består barmark mer av lekbetont aktivitet, og det klarer de som oftest veldig bra på egenhånd når vi bor samlet på huset. Vi kjørte likevel noen økter med organisert barmark, bl.a. Yoga og hinderløype.



Sportslig utbytte:

Det ble disse ukene kjørt mest i løypemodeller, og lite frikjøring med øvelser. Det skyldes delvis at vi har hatt stort fokus på frikjøring og grunnteknikk på de foregående samlingene, og delvis at det med mange andre lag og turister på breen blir dårlig med plass til frikjøring med øvelser. Vi får likevel blandet mye grunntekniske øvelser inn i løypekjøringen, og det virker som alle løperne hadde god progresjon i kjøringen sin, og det var mange som opplevde stor mestringsfølelse underveis.

Med mestringsfølelse kommer tryggheten og skigleden frem, og det legger igjen grunnlaget for videre utvikling.



Oppsummering:

En fantastisk kjekk samling der 13 av 14 dager ga oss sol og bra vær. 1 dag måtte vi endre plan, men fikk fortsatt kjørt en god slalåm økt med relativt god sikt.

Antallet utøvere og foreldre viser at det gror godt i krets, og at samarbeidet med Voss og andre Hordalandsklubber er positivt, og gir oss et større miljø både for voksne og barn.

Neste samling:

Neste samling er fra 7.-15.august, og er i utgangspunktet periodevis åpen for alle ned til U12. På grunn av snøsituasjonen kan det bli gjort endringer her på kort varsel, men vi håper å få gjennomført en komplett samling.

Med Sportslig Hilsen

Helge Andersen

