



AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

Hovden 10.05.2021

Rapport fra Myrkdalsfart 2021



Forberedelser:

Samlingen skulle egentlig vært en breddesamling i regi av NSF, men det måtte av smittevern hensyn utgå. Det ble i stedet en samling arrangert av Voss Alpin med deltakelse fra Agder og Rogaland skikrets og Hordaland skikrets.

Knut Kettermann gjorde en formidabel jobb med å få til et meget bra opplegg. Både arena, bevertning og overnatting var på et internasjonalt nivå.

Arenaen besto av 3 super-g løyper i forskjellig vanskelighetsgrad, speedtrack og bølgefelt.

Organisering:

Løperne ble organisert i 3 grupper etter aldersklassene

U16 hadde med Ragnar Fosstveit som trener

U14 hadde med Kristian Knutsen og Anniken Røynstrand som trenere

U12 hadde Erik Osmundsen og Christian Waldemann som trenere.

Torbjørn Søgaard og Helge Andersen rullerte mellom gruppene og tilrettelegging og vedlikehold av arenaene.

I tillegg hadde vi mange velvillige foreldre som hjalp til.

Gruppene rullerte på arenaene etter en traseplan laget av Tobben:

Traseplan Myrkdalstret 2021 Fredag 07.05.21		
U12 Trener: Christian Waldemann Hjelpere: Erik Osmundsen Christian Kjølerød	U14 Trener: Kristian Knutsen Anniken Røynstrand Hjelpere: Bent Jacobsen Joralf Kyrkjende Thomas Liland-Vik	U16-FIS Trener: Ragnar Fosstveit Hjelpere: Tor Mørchøger Joralf Kyrkjende
NB! Alle foretatte kjøper til det det er behov!		
07:00-07:30 Eksponert gje Oppvarm i bote av Ken Tys Jule og gruppeleding Oppvarm gje Tilrettelegging/salting/ Vilddage	07:00-07:30 Eksponert gje Oppvarm i bote av Ken Tys Jule og gruppeleding Oppvarm gje Tilrettelegging/salting/ Vilddage	07:00-07:30 Eksponert gje Oppvarm i bote av Ken Tys Jule og gruppeleding Oppvarm gje Tilrettelegging/salting/ Vilddage
08:00-09:00 BOLGEFELT (Ken Tys)	08:00-09:00 ENDEL SG(Ken)	08:00-09:00 SG (Ken Tys)
09:00-10:00 BOLGEFELT (Ken Tys)	09:00-10:00 ENDEL SG	09:00-10:00 SG (Ken Tys)
10:00-10:45 Løst alle	10:00-10:45 SG (Ken Tys)	10:00-10:45 SG (Ken Tys)
11:00-11:45 ENDEL SG(Ken)	11:00-11:45 SG (Ken Tys)	11:00-11:45 SG (Ken Tys)
12:00-13:00 ENDEL SG(Ken)	12:00-13:00 SG (Ken Tys)	12:00-13:00 SG (Ken Tys)

Traseplan Myrkdalstret 2021 Lørdag 08.05.21		
U12 Trener: Christian Waldemann Hjelpere: Erik Osmundsen Christian Kjølerød	U14 Trener: Kristian Knutsen Anniken Røynstrand Hjelpere: Bent Jacobsen Joralf Kyrkjende Thomas Liland-Vik	U16-FIS Trener: Ragnar Fosstveit Hjelpere: Tor Mørchøger Joralf Kyrkjende
NB! Alle foretatte kjøper til det det er behov!		
07:00-07:30 Eksponert gje Oppvarm i bote av Ken Tys Jule og gruppeleding Oppvarm gje Tilrettelegging/salting/ Vilddage	07:00-07:30 Eksponert gje Oppvarm i bote av Ken Tys Jule og gruppeleding Oppvarm gje Tilrettelegging/salting/ Vilddage	07:00-07:30 Eksponert gje Oppvarm i bote av Ken Tys Jule og gruppeleding Oppvarm gje Tilrettelegging/salting/ Vilddage
08:00-09:00 Enkel SG(Ken)	08:00-09:00 Speed	08:00-09:00 SG (Ken Tys)
09:00-10:00 Speed	09:00-10:00 SG-DH(Ken)	09:00-10:00 Bolgelt
10:00-10:45 Løst alle	10:00-10:45 SG (Ken Tys)	10:00-10:45 Bolgelt
11:00-11:45 SG (Ken Tys)	11:00-11:45 Hopprenn	11:00-11:45 Speed
12:00-13:00 Enkel SG(Ken)	12:00-13:00 SG (Ken Tys)	12:00-13:00 SG-DH (Ken)
13:00-14:00 Hopprenn	13:00-14:00 Hopprenn	13:00-14:00 Hopprenn

Traseplan Myrkdalstret 2021 Søndag 09.05.21		
U12 Trener: Christian Waldemann Hjelpere: Erik Osmundsen Christian Kjølerød	U14 Trener: Kristian Knutsen Anniken Røynstrand Hjelpere: Bent Jacobsen Joralf Kyrkjende Thomas Liland-Vik	U16-FIS Trener: Ragnar Fosstveit Hjelpere: Tor Mørchøger Joralf Kyrkjende
NB! Alle foretatte kjøper til det det er behov!		
07:00-07:30 Eksponert gje Oppvarm i bote av Ken Tys Jule og gruppeleding Oppvarm gje Tilrettelegging/salting/ Vilddage	07:00-07:30 Eksponert gje Oppvarm i bote av Ken Tys Jule og gruppeleding Oppvarm gje Tilrettelegging/salting/ Vilddage	07:00-07:30 Eksponert gje Oppvarm i bote av Ken Tys Jule og gruppeleding Oppvarm gje Tilrettelegging/salting/ Vilddage
08:00-09:00 SG (Ken Tys)	08:00-09:00 SG-DH(Ken)	08:00-09:00 Enkel SG (Ken)
09:00-10:00 SG (Ken Tys)	09:00-10:00 Hopprenn	09:00-10:00 Enkel SG (Ken)
10:00-10:45 Løst alle	10:00-10:45 SG (Ken Tys)	10:00-10:45 Enkel SG (Ken)
11:00-11:45 SG-DH (Ken)	11:00-11:45 Hopprenn	11:00-11:45 SG (Ken Tys)
12:00-13:00 Enkel SG (Ken)	12:00-13:00 Hopprenn	12:00-13:00 SG (Ken Tys)
13:00-14:00 Hopprenn	13:00-14:00 Hopprenn	13:00-14:00 Hopprenn

På denne måten hadde alle forutsetninger for å vite hvor de skulle være og når, i tillegg til at det sikret at alle var innom alle arenaene i løpet av samlingen.

Barmark ble gjennomført gruppevis av gruppetrenerne i Myrkdalen.

U16(fredag)og U14(lørdag) hadde økt sammen med Helge i basis hallen på Voss Gymnas.





Deltakere:



AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

PÅMELDINGSSKJEMA								
Agder og Rogaland Alpinkomite								
Inngang til samling:		Myrkdalsfart 2021						
ID	Funksjon	NAVN	Født	KLUBB	07.mai	8. mai.	9. mai.	Ant.dgn.
	U16	Anne Alpinist	1997	Slalåmklubben	1	1	1	3
1	U16	Morten Tobiassen	2006	ASLK	1	1	1	2
2	U16	Signe Fosstveit	2005	Sauda	1	1	1	3
3	U16	Toralf Rusten	2006	Sauda	1	1	1	3
4	U16	August Middelthor-Heggheim	2007	Skif				0
5	U16	Rein Vaaland	2007	Jæren alpinklubb	1	1	1	3
								0
1	06 U14	Eskil Bø Knutsen	2008	Ploggen	1	1	1	3
2	06 U14	Ida Bø Knutsen	2008	Ploggen	1	1	1	3
3	06 U14	Maiken Fresvik Bøe	2008	Ploggen	1	1	1	3
4	U14	Mathilde Liland-Vik	2008	Jæren Alpinklubb	1	1	1	3
5	U14	Linnea Østvoll	2008	Jæren Alpinklubb	1	1	1	3
6	U14	Oda Andersen	2008	Jæren Alpinklubb	1	1	1	3
7	06 U14	Thias Asla-Jakobsen	2009	Ploggen	1	1	1	3
8	06 U14	Louise S. V. Handeland	2009	Ploggen	1	1	1	3
9	06 U14	Annie Bredland Kvarven	2009	Ploggen	1	1	1	3
10	06 U14	Lotte Bredland Kvarven	2009	Ploggen	1	1	1	3
11	06 U14	Halvard A. K. Østebøvik	2009	Ploggen	1	1	1	3
12	U14	Marius Kjellerød	2009	Sandnes	1	1	1	3
13	U14	Emma Middelthor-Heggheim	2009	Skif	1	1	1	3
14	U14	Jesper R. Osmundsen	2009	Skif	1	1		2
								0
1	07 U12	Emilie B. Riise	2010	Ploggen	1	1	1	3
2	07 U12	Sophia nygård	2010	Ploggen	1	1	1	3
3	07 U12	Lars Veen Konstad	2010	Ploggen	1	1	1	3
4	07 U12	Kasper Eidhammer	2010	Ploggen	1	1	1	3
5	07 U12	Louisa nygård	2011	Ploggen	1	1	1	3
6	07 U12	Leah Bergersen	2011	Ploggen	1	1	1	3
7	07 U12	Thormod K. Østebøvik	2011	Ploggen	1	1	1	3
8	U12	Joachim Kjellerød	2011	ALSK	1	1	1	3
9	U12	Ulla R. Osmundsen	2011	Skif	1	1	1	3
10	U12	Jo Waldmann	2011	Skif	1	1	1	3
11	U12	Aksel Kjellerød	2013	ASLK	1	1	1	3
								0
1	hjelper	Arild Riise		Ploggen				0
2	hjelper	Stian nygård		Ploggen				0
3	hjelper	Stian Konstad		Ploggen				0
4	hjelper	Torbjørn B. Hansen		Ploggen				0
5	hjelper	Andreas Knutsen		Ploggen				0
6	hjelper	Silje Helen Østebøvik		Ploggen				0
7	hjelper	Fridtjov Eidhammer		Ploggen				0
8	Hjelper	Tore Heggheim		Skif				0

Totalt 53 personer deltok fra kretsen på denne samlingen. I tillegg deltok nesten like mange fra klubbene i Hordaland.

Veldig bra oppslutning om første samlingen for den nye sesongen, og en bra start på samarbeidet mellom Agder og Rogaland Skikrets og Voss Alpin.



Sportslig utbytte:

Utbytte av denne samlingen var veldig bra. Vi så god progresjon på de fleste løperne dag for dag. Fartstoleransen øker, og de blir tøffere på hoppene for hver tur. Dette vil også gjøre de bedre i tekniske disipliner.

Håpet er å få til noen dager til med fartstrening før sommeren.

Neste samling:

Neste samling blir på Fonna fra 21-24.mai. Invitasjon er sendt ut og påmeldingsfristen er allerede denne uken. Her vil det bli fokusert på grunnteknikk SL/SSL.

Med Sportslig Hilsen

Helge Andersen