

Voss 22.08.21

Rapport fra SNØ 1, 13-15 august

SNØ 1 kom i stand på grunn av at Fonna stengte for alle under U16. Vi måtte da hive oss rundt å få til et alternativ. Det gikk både å skaffe overnatting og trase, selv om vi nok kunne tenkt oss litt bedre plass i hallen. Det var mange som hadde lagt treningen til Lørenskog, og vi måtte derfor kjøre 26 løpere i samme løype. Litt venting ble det innimellom, men det gikk likevel ganske bra. Alle fikk stått mye på ski, og det er det viktigste.

Hallen bydde på tøffe forhold, med klink is i bane 1-4. Noen få takler dette greit, mens de fleste må jobbe knalhardt for å prøve å få skiene til å ta tak i isen. De som slet med å få det til kan trøste seg med at alt blir lettere å få tak på etter dette.



Den ene morgenøkta fikk vi trent i publikumsbakken, og der var snøforholdene mye bedre, og flere kjente på denne økta at de faktisk kunne stå på ski.

Treningstidene vi fikk var

1.økt 06:00-08:00

2.økt 14:00-16:00

Med så tidlig start ble det kun litt enkel frokost før 1.økt, før vi reiste tilbake og fikk spist skikkelig hotellfrokost etter økten. Deretter var det tid for frokosthvil, før vi gjorde oss klare igjen til 2.økt.

Fredag kveld etter middag reiste vi inn til Nydalen og Fangene på fortet. Her ble løperne delt inn i lag på 4-5 stk, og må løse mange kule oppgaver i escaperoom. En kjekk og sosial tur, der lagene ble vilkårlig inndelt for at løperne skulle bli bedre kjent med hverandre.



Organisering:

Når vi er i SNØ har vi valgt å organisere overnatting på Thon Hotell Triaden i sentrum av Lørenskog. Dette er praktisk og enkelt, men er selvfølgelig noe dyrere en vi en f.eks. overnatting i Krossdalen.

På trening kjørte vi alle samlet, da vi stort sett kun hadde en linje å kjøre på. Dette gjorde at det ble noe kø, men trur allikevel løperne fikk kjørt nok turer pr. økt. På en 2 timers økt er det bra med 10-12 turer inkl. oppvarmingsturer.

Vi klarte ikke å finne tid til barmarkstrening på denne samlingen. Det ville bare stresset løperne om vi hadde klemmt inn en økt mellom skiøktene, så jeg tror det var riktig å la vær denne gang. Forhåpentlig blir det bedre tid på neste samling.



Deltakere:



AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

PÅMELDINGSSKJEMA										
Agder og Rogaland Alpinkomite										
Påmelding til samling Snø 1, 13-15 august For U12 og U14										
ID	Funksjon	NAVN	Født	KLUBB	Behov for heiskort	Behov for overnatting			Ant.dgn.	
						13.aug	14. aug.	15. aug.		
1	U14	Emma Middelthun-Hegg	2009	Skif.	Ja	Ja	1	1	1	3
2	Hjelper	Harriet Middelthun		Skif.	ja	ja	1	1	1	3
3	U14	Oda Solberg	2008	Skif.	ja	ja	1	1	1	3
4	Hjelpetrener	Hans Petter Solberg		Skif.	ja	ja	1	1	1	3
5	U14	Nikolai Oppedal Berge	2009	Fana	ja	nei	1	1	1	3
6	U14	Tia Grahl-Madsen	2009	Fana	ja	nei	1	1	1	3
7	U14	Karen Seterås Stinessen	2009	Fana	ja	nei	1	1	1	3
8	U14	Sigbjørn O. Ribe	2008	Sandnes	Ja	Ja	1	1	1	3
9	U12	Håvard O. Ribe	2011	Sandnes	Ja	Ja	1	1	1	3
10	Turist	Hilde Oksefjell		Sandnes	Ja	Ja	1	1	1	3
11	U14	Thage Gilje	2014	Sandnes	ja	Ja	1	1	1	3
12	Turist	Idar Gilje		Sandnes	Ja	Ja	1	1	1	3
13	U14	Aron Smith	2009	Sandnes	Ja	Ja	1	1	1	3
14	U12	Ada Skjerven Spook	2010	Odda	Ja	Ja	1	1	1	3
15	Hjelper	Cathrine Spook		Odda	Ja	Ja	1	1	1	3
16	U14	Thias Jakobsen	2009	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	3
17	Hjelpetrener	Bent Jakobsen		Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	3
18	U14	Ida Bø Knutsen	2008	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	3
19	U14	Eskil Bø Knutsen	2008	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	3
20	Hjelpetrener	Kristian Melbo Knutsen		Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	3
21	U12	Kasper Eidhammer	2010	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	3
22	Hjelper	Fridtjov Eidhammer		Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	3
23	U14	Louise Handeland	2009	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	3
24	Hjelper	Roger Handeland		Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	3
25	U12	Sopiha Nygård	2010	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	3
26	U12	Louisa nygård	2011	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	3
27	U14	Eskil Nygård	2008	Ploggen	Ja	Nei	1	1	1	3
28	U14	Even Nygård	2008	Ploggen	Ja	Nei	1	1	1	3
29		Pål Nygård		Ploggen	Ja	Nei	1	1	1	3
30		Camilla Øvregård		Ploggen	Ja	Nei	1	1	1	3
31	U12	Lykke Moseidjord	2010	Hovden	Ja	Ja	1	1	1	3
32	hjelper	Nina Moseidjord		Hovden	Nei	Ja	1	1	1	3
33	U14	Linnea Østvoll	2008	Jæren	Ja	Ja	1	1	1	3
34	Turist	Terje Østvoll			Nei	Ja	1	1	1	3
35	U14	Mathilde Liland-Vik	2008	Jæren	Ja	Ja	1	1	1	3
36	Hjelpetrener	Thomas Liland-Vik	1978	Jæren	Ja	Ja	1	1	1	3
37	Lagleder	Christian Kjellerød		Arendal	Nei	Ja	1	1	1	3
38	U12	Joachim Kjellerød	2011	Arendal	Nei	Ja	1	1	1	3
39	U12	Aksel Kjellerød	2013	Arendal	Nei	Ja	1	1	1	3
40	U14	Oda Andersen	2008	Jæren	Ja	Ja	1	1	1	3
41	Gruppetrener	Helge Andersen			ja	ja	1	1	1	3
42	U12	Magnus Skåden	2010	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	3
43	Hjelper	Øystein Skåden		Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	3

Sportslig utbytte:

Det er mye læring i å kjøre på sånne forhold. Grunnteknikken blir viktig, her slipper man ikke unna med å lene seg inn på innerski. Da får man ingen respons fra ytterskien. Jeg vil si at det sportslige utbyttet var brukbart, å håper at de aller fleste også kommer på SNØ 2, så vi får fortsette å jobbe med grunnteknikken for bedre å klare å få feste på isen.



Oppsummering:

En kjekk samling med en fin gjeng løpere. Selv om alle bor på hvert sitt rom ser det ut for meg som alle samler seg på fellesområdene og er sosiale. Noe av det viktigste som skjer på en samling for disse er det å bygge vennskap og samhold.

Når vi i tillegg kan lære de litt om skikjøring må det være en bra samling 😊

Neste samling:

Snø 2 fra 2-5 september for U16-U14-U12, Gymnaset er der fra 30 august til 1 september

Med sportslig hilsen

Helge Andersen

