

Voss 07.09.21

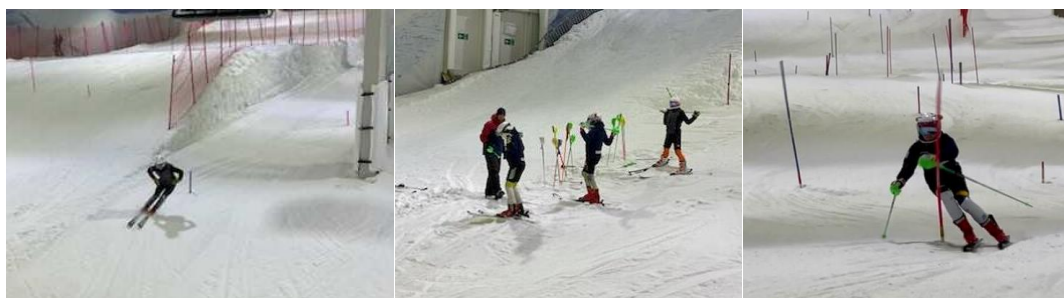
Rapport fra SNØ 2, 2-5 september

Som planlagt i samlingsplanen kjørte vi samling på SNØ i perioden 2-5 september for gruppene U12-U14 og U16.



På grunn av stor pågang i hallen hadde vi stort sett kun en trase også denne gang, men kombinert med god teknikk trening på frikjøring fikk vi en effektiv organisering på treningen. Vi hadde 4 flotte og effektive dager, der vi torsdag(14-18) og fredag(10-14) kjørte med løypetrase i 4 timer i strekk. Ved å kjøre 4 timer i strekk med en kort pause midt i får vi også tid til barmarkstrening, og likevel får vi omtrent like mange turer. Lørdag og Søndag kjørte vi løype 8-10 og frikjøring med øvelser fra 10-12. I tillegg kjørte en god del av løperne en ekstraøkt i hallen på lørdagen fra 16-18.

Forholdene var noe mykere en forrige samling, med den fordelen at flere mestrer underlaget. Ulempen er at det blir mer oppkjørt, og foreldre må jobbe mer for å vedlikeholde løypa.




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 f.eks. overnatting i Krossdalen.

På SNØ delte vi opp klassevis, U16, U14 og U12. Denne gangen var vi godt besatt med trenere, og kunne derfor i tillegg ta ut løpere som vi følte trengte litt ekstra oppfølging noen turer. Mitt inntrykk er at dette fungerte godt, og at de aller fleste kjente på mestringsfølelse.

Deltakere:

 AGDER OG ROGALAND SKIKRETS													
PÅMELDINGSSKJEMA													
Agder og Rogaland Alpinkomite													
Påmelding til samling: SNØ 2, 2-5 september													
ID	Funksjon	NAVN	Født	KLUBB	Behov for heiskort	Behov for overnatting	Ant.dgn.						
							02.sep	3. sep.	4. sep.	5. sep.			
1	U16	Søndre Melø	2006	Fana	Ja	nei					0	Trener	Helge Andersen
2	U16	Michael Birkeland Øyjor	2006	Fana	Ja	nei		1	1	1	3	Hjelper	Tore Hegheim
3	U16	Heine Hagevik Moen	2006	Fana	Ja	nei		1	1	1	3	Hjelper	Knut Kettermann
4	U16	Arnfinn Solheim	2006	Sandnes	Ja	Nei	1	1			2		
5	U16	Sergei Mimic	2006	Sandnes	Ja	Ja		1	1	1	3		
6	U16	Lauritz Kettermann	2007	Voss	Ja	Ja			1	1	2		
7	U16	Ludvig Seterås Stinesser	2007	Fana	Ja	nei					0		
8	U16	Rein Vaaland	2007	Jæren	Ja	Nei	1	1	1		3		
9	U16	August Middelthun-Heg	2007	Skif.	Ja	Ja	1	1	1	1	4		
10	U16	Lachlan Maxwell Smith	2007	Sandnes	Ja	Ja	1	1	1	1	4		
11	U16	Henrik Eidbo Münter	2006	ASLK	ja	ja	1	1	1	1	4		
12	U16	Marius Tobiassen	2006	ASLK	ja	ja	1	1			2		
							6	9	8	7			
1	U14	Linnea Østvoll	2008	Jæren	Ja	Ja	1	1	1	1	4	Hjelpetrener	Thomas Liland-Vik
2	U14	Madelen E. Eines	2008	Tertnes	Ja	nei	1	1	1	1	4	Hjelper	Alf Opheim
3	U14	June Alette Ervik Opheim	2008	Voss	Ja	Ja			1	1	2	Hjelper	Tom Barmen
4	U14	Emely Barmen	2008	Voss	Ja	Nei			1	1	2	Hjelper	Roger Handeland
5	U14	Tia Grahl-Madsen	2008	Fana	Ja	nei		1	1	1	3		
6	U14	Eli Haugland	2008	Jæren	Ja	Ja	1	1	1	1	4		
7	U14	Mathilde Liland-Vik	2008	Jæren	Ja	Ja	1	1	1	1	4		
8	U14	Oda Hystad Solberg	2008	Skif.	ja	Ja	1	1	1	1	4		
9	U14	Maiken F. Bøe	2008	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	1	4		
10	U14	Sigbjørn O. Ribe	2008	Sandnes	Ja	Ja		1	1	1	3		
11	U14	Oda Skaret Andersen	2008	Jæren	Ja	Ja	1	1	1	1	4		
12	U14	Emma Middelthun-Heg	2009	Skif.	Ja	Ja	1	1	1	1	4		
13	U14	Louise Handeland	2009	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	1	4		
14	U14	Eva Eidbo Münter	2009	ASLK	ja	ja	1	1	1	1	4		
15	U14	Kristina Tobiassen	2009	ASLK	ja	ja	1	1			2		
16	U14	Jakob Josefsen	2008	ASLK	Ja	nei			1	1	2		
							11	13	15	15			
1	U12	Lykke Moseidjord	2010	Hovden	Ja	Ja		1	1	1	3	Hjelpetrener	Christian Waldeman
2	u12	Jonas Egeland	2010	Hovden	Ja	Ja		1	1	1	3	Hjelpetrener	Sasa Mimic
3	U12	Charlie Barmen	2010	Voss	Ja	Nei			1	1	2	Hjelpetrener	Arid Riise
4	U12	Emilie B. Riise	2010	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	1	4	Hjelper	Fridtjov Eidhammer
5	U12	Kasper Eidhammer	2010	Ploggen	Ja	Ja	1	1	1	1	4	Hjelper	Christian Kjellerød
6	U12	Jo Waldeman	2010	Skif.	Ja	Ja	1	1	1	1	4	Lagleder	Henrik Münter
7	U12	Håvard O. Ribe	2011	Sandnes	Ja	Ja		1	1	1	3		
8	U12	Aksel Kjellerød	2013	ASLK	nei	nei			1	1	4		
9	U12	Joachim Kjellerød	2011	ASLK	nei	nei			1	1	4		
							3	6	9	9			

Sportslig utbytte:

Jeg vil si det var meget godt sportslig utbytte på denne samlingen. Vi fikk terpet både løypekjøring og utfordret løperne på frikjøring. De fleste har en del å gå på når det kommer til balanse og posisjon, og flere ble for første gang introdusert for stavsett. Helt klart ting som vi må jobbe videre med ved senere anledninger.



Oppsummering:

Kjekk samling der vi får terpet på slalåmformen. Mange kjekke og motiverte løpere, og blide foreldre som bidrar.

Kjekk at også løperne våre stiller opp når landslagsløperne ønsker å møte dem 😊



Neste samling:

Hintertux fra 9-15 oktober.

Med sportslig hilsen

Helge Andersen

