

Voss 18.11.2021

Rapport fra SNØ november, 14-16.11

Plussgrader og ingen åpne skitrekke i Sør-Norge gjorde at vi måtte hive oss rundt å planlegge et alternativ. Heldigvis har vi et bra innendørs alternativ i Lørenskog hvor det alltid er snø og fine forhold. Overnatting ble som vanlig booket på Thon Hotel Triaden, som heldigvis hadde plass til oss i en ellers travel periode.

Vi valgte å kjøre samlingen søndag-tirsdag, med første økt søndag ettermiddag. På den måten sparte vi en overnatting.

Første økt startet kl.14.00 søndag. Da fikk vi kjørt en del grunntekniske øvelser med fokus på balanse, kanting og å komme over ytterski.

Fra 16.00 kjørte vi 2 slalom modeller, 1 langstaurmodell og en superslalom

Mandag og tirsdag hadde vi økter fra 8-10 og 14-16. Vi hadde 2 linjer på alle disse øktene, og kunne derfor skape god variasjon i treningen. Vi hadde i hver av disse øktene 1 langstaurløype, og i den andre linja varierte vi med kortstaurmodeller, superslalom, rytmeskift og en kombinasjon av alt. Noen løyper startet fra toppen av stilaset, andre fra bunn som også skaper variasjon. Odda stilte med timing, så vi fikk kjørt noen omganger på tid. Noe som kan gi en ekstra boost i kjøringen.

Snøforholdene inne i hallen var noe bedre en forrige gang. Det var mer snø, og mindre is, men fortsatt ikke isfritt.....



Organisering:

Vi delte gruppene i U14 og U16/Jr, men vekslet løype underveis i øktene. Vi var bra besatt med trenere og hjelpere, og organiseringen i bakken gikk smertefritt.

Mandag ettermiddag tok Thomas en rolig barmarksøkt med begge gruppene.

Kretstrener hadde videogjennomgang søndag og mandag ettermiddag/kveld samt i pausen på tirsdag. Nyttig med disse en til en samtale med løperne.

Hotellet leverte som vanlig en fremragende frokost og middagsbuffet.



Deltakere:

1	U16	August Heggheim	2007	Skif.	1			1	Kretstrener	Helge Andersen
2	U16	Toralf Rusten	2006	Sauda	1	1	1	3	Hjelpetrener	Jørgen Kjellerød
3	U16	Marius Tobiassen	2006	ASLK	1	1		2	Hjelpetrener	Bent Jakobsen
4	JR Løper	Magnus Fasting	2004	ASLK	1	1	1	3	Hjelper	Tore Rusten
5	U16	Kristian Kvåle Kyrkjeide	2006	Odda	1	1	1	3	Hjelper	Cathrine Spook
6	U16	Adrian Skjerven Spook	2006	Odda	1	1	1	3		
7	U16	Herman Meusburger	2006	odda	1	1	1	3		
8	U16	Ludvig Seterås Stinessen 2006	2006	Fana	1	1	1	3		
9	U16	Michael Øyjordsbakken 2006	2006	Fana	1	1	1	3		
10	U16	Sondre Mælø 2006	2006	Fana	1	1	1	3		
11	U16	Rein Vaaland	2007	Jæren	1	1		2		
12	U16	Lachlan Smith	2007	Sandnes	1	1	1	3		
13	U16	Heine Hagevik Moen 2007	2007	Fana	1	1	1	3		
1	U14	Mathilde Liland-Vik	2008	Jæren	1	1	1	3	Kretstrener	Helge Andersen
2	U14	Oda Andersen	2008	Jæren	1	1	1	3	Hjelpetrener	Thomas Liland-Vik
3	U14	Thage Gilje	2008	Sandnes	1	1	1	3	Hjelpetrener	Kristian M Knutsen
4	U14	Ida B Knutsen	2008	Plogen	1	1	1	3	Hjelper	Nina Fresvik
5	U14	Eskil B Knutsen	2008	Plogen	1	1	1	3	Hjelper	Roger Handeland
6	U14	Maiken Fresvik Bøe	2008	Plogen	1	1	1	3	Hjelper	Tom Barmen
7	U14	Emely Barmen	2008	Voss	1	1	1	3		
8	U14	Emma Heggheim	2009	Skif.	1			1		
9	U14	Aron Smith	2009	Sandnes	1	1	1	3		
10	U14	Thias Asla-Jakobsen	2009	Plogen	1	1	1	3		
11	U14	Louise Handeland	2009	Plogen	1	1	1	3		
12	u14	Oda Hystad Solberg	2008	Skif	1	1	1	3		

Oppsummering:

Dette var kanskje årets beste samling i SNØ. Vi hadde god plass, og fikk gjort akkurat som vi ønsket. Dermed fikk vi stor variasjon i øktene, og de fleste løperne viste stor progresjon. Flere som var redde for å starte fra toppen av stillaset tok et stort skritt ut av komfortsonen og prøvde seg. Dette vil gjøre dem litt tøffere for hver gang de prøver. De modigste er de som tørr å møte sin egen frykt og overvinne den.

Neste samling:

Haukeli 2-5 desember, invitasjon og påmelding kommer snart.

Med sportslig hilsen

Helge Andersen

