

Voss 31.05.22

## Rapport fra Fonna 1 25-29.mai 2022

### Organisering:

Forhåndspåmeldingen tilsa veldig god deltakelse på Fonna 1, og det måtte derfor skaffes tilveie mer overnatting. Løsningen ble 2 bobiler, 1 hus og 1 leilighet i tillegg til Hovdenhuset. Mat ble organisert med felles innkjøp, og fordelt ut til de andre boenhetene. Som vanlig ble matlaging, renhold og orden på huset fordelt på velvillige voksne og fløt veldig bra.

Sportslig organiserte vi i 4 grupper og booket 3 traseer på breen.

Gruppen ble styr med stødig hånd av:

- U16 Martin Sylveste-Davik og Thomas Liland-Vik
- U14 Ellen Sjøtun og Hans Petter Solberg
- U12 Herman Middelthon Heggheim, Bent Jakobsen og Christian Kjellerød
- U10 Arild Riise og Fritjov Eidhammer

I tillegg til disse var det mange gode hjelpere som bidrar med rigging, salting og vedlikehold av løyper.





### Sportslig utbytte:

Planen for samlingen var i utgangspunktet å kjøre litt mer fart for å bygge videre på fartsfølelsen fra Myrkdalsfart. Værmeldingene gjorde dette vanskelig, og planene ble endret til slalåm og Storslalåm. Vi kjørte mye på grunnteknikk og øvelser, både i frikjøring og i modeller. Trenerne hadde mange og varierte øvelser, og var flinke til å ta de med inn i løypemodellene. Dette er kanskje noe av den viktigste treningen som gjøres for å lage gode skiløpere på sikt. Viktig at alle foreldre og voksne fremsnakker denne typen trening.

Smilende og slitne løpere forteller om en god sportslig samling.

### Oppsummering:

Med totalt 106 deltakere(løpere og foreldre) på samlingen, nesten 80 stk. som skulle ha kost og losji er jeg imponert over hvordan alle samhandler for å få logistikken til å flyte så godt som overhode mulig. Maten ble laget og servert til rett tidspunkt, og så vidt meg bekjent fikk alle spise seg gode og mette hver dag. Positive unger som er inkluderende og oppfører seg eksemplarisk.

### Neste samling:

Fonna 2 17-26.juni

Med sportslig hilsen

Helge Andersen

