

Voss 01.07.22

Rapport fra Fonna 3 6-14.august 2022

Organisering:

Denne samlingen hadde noe dårligere påmelding en forventet, og vi trengte derfor ikke leie ekstra overnattingsenger. Vi kunne derimot ønske velkommen nye overnattingsgjester fra Bergen på huset.

På breen organiserte vi oss i 2 grupper de fleste dagene.

U16 og U14/ynge

Torsdag og fredag var det så få løpere at vi klarte oss med 1 gruppe, og 1 trase.

Det var en god gjeng med hjelpere med oss. Organiseringen av salting og vedlikehold av løyper var bedre en vanlig. Kjekt når ting flyter så greit.

Barmark ble gjennomført hver ettermiddag, stort sett nede i Jondal og et par ganger i Krossdalen.

På Huset var det også bedre flyt på arbeidet, og det ble bedre fordelt på alle voksne.



Deltakere:

 AGDER OG ROGALAND SKIKRETS														
PÅMELDINGSSKJEMA														
Agder og Rogaland Alpinkomite														
Påmelding til samling: Fonna 3 2022														
ID	Gruppe	NAVN	Født	KLUBB	6. aug.	7. aug.	8. aug.	9. aug.	10. aug.	11. aug.	12. aug.	13. aug.	14. aug.	Ant. Dager
	U16	Mille Sylvest-Davik	2008	Tertnes	1	1	1	1				1	1	6
	U16	Herman Brudvik Sørensen	2008	Tertnes	1	1	1	1			1	1	1	7
	U16	Madelen Ekerhovd eines	2008	Tertnes		1	1	1						3
	U16	Erik Boge Storhaug	2008	Tertnes						1	1	1	1	4
	U16	Arnfinn Solheim	2006	Sandnes	1	1	1	1	ironman	1	1	1	1	8
	U16	Sigbjørn O. Ribe	2008	Sandnes	1	1	1	1	ironman					4
	U16	Thage Gilje		Sandnes	1	1	1	1	ironman					4
	U16	Mathilde Liland-Vik	2008	Jæren	1	1	1	1	ironman	1				5
	U16	Linnea Østvoll	2008	Jæren	1	1	1	1		1	1			6
	U16	Oda Skaret Andersen	2008	Jæren						1	1	1	1	4
	U16	Eli Haugland	2008	Jæren						1	1	1	1	4
	U16	Rein. Vaaland	2007	Jæren	1	1	1	1	ironman					4
	U16	August Middelthun-Heggeheim	2007	Skif.	1	1	1	1						4
	U16	Tobias Gjerde Rydland	2008	Skif.						1	1	1	1	4
	U16	Heine Hagevik Moen	2007	Fana	1	1	1	1						4
	U16	Ida Bø Knutsen	2008	Ploggen	1	1								2
	JR Løper	Marius Fresvik Bøe	2005	Ploggen										0
	Gymnasløp	Signe Fosstveit		Voss							1	1	1	3
					11	12	11	11	0	7	8	8	8	
	U14	Hermine Brudvik Sørensen	2009	Tertnes	1	1	1	1						4
	U14	Jesper eeg husa	2010	Tertnes		1					1	1	1	4
	U14	Nicholas Napsøy Knusten	2010	Tertnes						1	1	1	1	4
	U14	Ada Skjervén Spook	2010	Odda	1	1	1	1	ironman		1	1	1	7
	U14	Marius Kjellerød	2009	Sandnes							1	1	1	3
	U14	Leona Cecilie G Rydland	2010	Skif.							1	1	1	3
	U14	Erika Sørheim Almeland	2010								1	1	1	3
	U14	Aina Sørheim Almeland	2010								1	1	1	3
	U14	Nikolai Oppedal Berge	2009	Fana						1	1	1	1	4
	U14	Thias Asla-Jakobsen	2009	Ploggen	1	1	1							3
	U14	Kasper Eidhammer	2010	Ploggen							1	1	1	3
	U14	Thormod Knutsen Østebøvik	2011	Ploggen	1	1								2
	U14	Lars Veen Konstad	2010	Ploggen	1	1								2
	U12	Håvard O. Ribe	2011	Sandnes	1	1	1	1	ironman					4
	U12	Lars Frøland	2008								1	1	1	3
	U12	Joachim kjellerød	2011	Arendal	1	1	1	1	ironman	1	1	1	1	8
	U10	Anna Eidhammer	2013	Ploggen							1	1	1	3
	U10	Aksel kjellerød	2013	Arendal	1	1	1	1	ironman	1	1	1	1	8
					8	9	6	5	0	4	13	13	13	



Sportslig utbytte:

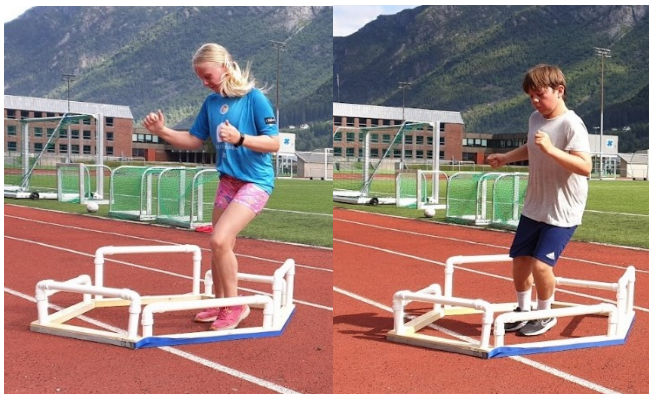
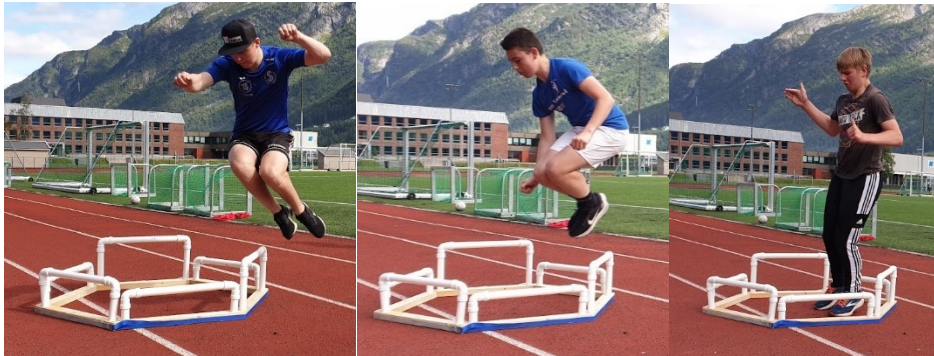
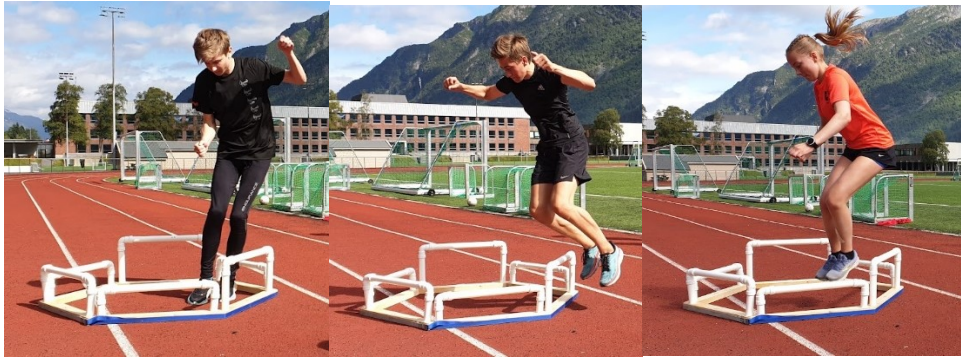
Selv om vi hadde veldig varierende vær, fikk vi gjennomført alle planlagte dagene på ski. Noen dager blir kortet noe ned når det er stygt vær. Ofte kjører vi da bare 1 økt, for erfaringen tilsier at 2.økta blir så som så når du starter med kalde våte klær.

Denne langsamlingen gjennomførte vi også Ironman test midt i samlingen. Denne ble gjennomført i Odda og 9 løpere deltok her. Disse løperne fikk seg en solid treningsøkt, og et resultat som kan brukes som motivasjon og inspirasjon for videre trening. Det er nettopp dette som er viktig å få frem angående Ironman testen, det er først og fremst en god treningsøkt og en konkurranse mot seg selv og tidligere resultat.

Jeg håper etter hvert at enda flere ser verdien av dette, og at klubbene ganske snart kommer i gang med gode barmarks økter.

Jeg vil oppfordre på det sterkeste at alle prøver å stille på klubbens barmarks trening. Denne er en viktig arena for å bygge samhold i klubb, og ikke minst for å bygge fysisk grunnlag for unge alpinister.









Oppsummering:

Bra samling, med mye god trening i et veldig varierende Fonna vær. Ironman midt i en langsamling kan nok diskuteres om det gir optimale resultat. Det gjør det nok ikke, men det gir likevel løperne og trenerne en pekepinn på hva som er bra, og hva som må jobbes med. Det er også en god læring i å kunne stå løpet ut og prestere selv når du er litt sliten.

Kjekt for Fonna at det er så mye lag på breen, det er noen år siden det var så mange parallelle løyper.

Det er i år såpass gode forhold at det for de eldste ser ut til å bli samlinger til slutten av september.

Neste samling er allerede 27-30 august, Fonna 4.



Med sportslig hilsen

Helge Andersen



