



Voss 21.09.2022

## Rapport fra Fonna 5 10-11.september



### Organisering:

Fonna 5 skulle etter planen arrangeres 24-27. september, men etter dialog med skisenteret og nøye kikk på yr.no ble det bestemt at vi fremskyndet den til til helgen 10-11. september.

Heisen på Fonna gikk for siste dag torsdag 8, men skisenteret la veldig godt til rette for oss. Vi fikk låne scooter, og de preppet den siste rest av snø som gav oss en veldig fin treningstrase.

Barmarkstreningen ble gjennomført nede i Jondal med Trygve Tobias som trener. Der fikk løperne en liten innføring i hockey.



## Deltakere:



# AGDER OG ROGALAND SKIKRETS

PÅMELDINGSSKJEMA										
Agder og Rogaland Alpinkomite										
Påmelding til samling: Fonna 5										
ID	Funksjon	NAVN	Født	KLUBB	Behov for heiskort	Behov for overnatting			Ant.dgn.	
						09.sep	10. sep.	11. sep.		
1	Kretstrener	Helge Andersen			Ja	ja	1	1	1	3
2	U16	Oda Andersen	2008	Jæren	Ja	ja	1	1		2
3	U16	August Middelthon-Heg	2007	Skif.	JA	Ja	1	1	1	3
4	Hjelper	Tore Heggheim		Skif.	JA	Ja	1	1	1	3
5	U16	Oda Hystad Solberg	2008	Skif.	ja	ja	1	1	1	3
6	Hjelpetrener	Hans Petter Solberg		Skif.	ja	ja	1	1	1	3
7	JR Løper	Vittorio Flamini	2005	Ploggen	Ja	ja	1	1	1	3
8	JR Løper	Arnfinn Solheim	2006	Sandnes	Ja	ja	1	1	1	3
9	u16	Mille Sylvester Davik	2008	Tertnes	Ja	ja		1	1	2
10	u16	Herman Sørensen	2008	Tertnes	Ja	ja		1		1
11	Gruppetrener	Martin Sylvester Davik		Tertnes	Ja	ja		1	1	2
12	Hjelper	Fredrik Sørensen		Tertnes	Ja	ja		1		1

## Sportslig utbytte:

Dette ble en slalåm samling, og løperne fikk mange portpasseringer på gode forhold. Ved å bruke scooter i stedet for heis blir treningen utrolig effektiv, og det blir mange turer. Den forrige turen ligger alltid friskt i minne, og det kan enklere å huske og følge opp oppgaver som gis. Med så få løpere i bakken, får hver enkelt mye oppfølging.



### Oppsummering:

Noen ganger må vi bare hive oss rundt å komme oss på ski. Dette var et slik tilfelle. Jeg viste det var gode forhold, men værmeldingene viste at det var sannsynligvis siste sjans på Fonna i år. Noen klarte heldigvis å hive seg rundt, og de 8 løperne fikk 2 gode dager på ski.

Dermed er årets Fonnasesong avsluttet, og det ble totalt 26 skidager fra mai til september.

Neste samling blir i Hintertux, som pr. dags dato har 91 påmeldte.

Med sportslig hilsen

Helge Andersen

