



Voss 21.12.22

Rapport førjulsamling Geilo 12-16 desember

Organisering:

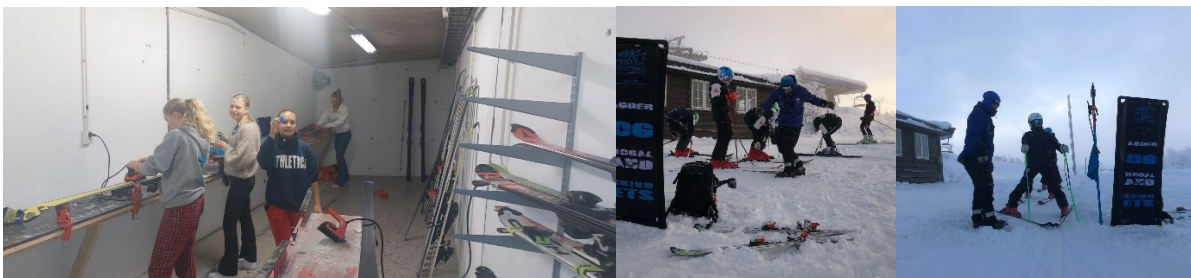
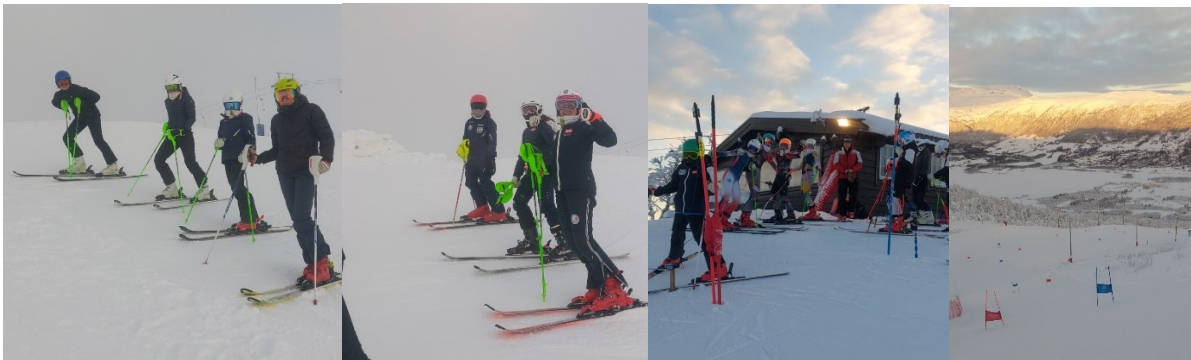
Da Haukelisamlingen måtte avlyses ønsket kretsen å gi et tilbud inn mot førjulscupen på Geilo, og det ble derfor booket inn 5 dager trening der, samt booking av overnatting i Havsdalsgrenda.

Her bodde vi med selvhushold i fine leiligheter. I anlegget var det treningsrom, basseng og gode preppemuligheter.

Da de ikke hadde kapasitet fikk vi ikke satt opp dette på samme datoene som Haukelisamlingen, men i uka etterpå, noe som innebar flere ukedager og viste seg å være noe problematisk for flere.

Vi ble likevel en fin gruppe med totalt 21 løpere.

Mandag til torsdag fikk vi trent i konkurransetrassen Asleløypa, hvor vi fikk kjørt 2 dager storlalom, 1 økt Super-g og 2 dager slalom. Fredagen på formiddagen hadde vi en økt slalom i Havsdalen, hvor vi også hadde 3 frikjøringsøkter tirsdag, onsdag og torsdag.



Deltakere:

Treningsgruppe					man	tirs	ons	tors	fre
1	U16	Oda Andersen	2008	Jæren	1	1	1	1	1
2	JR Løper	Arnfinn Solheim	2006	Sandnes	1	1	1	1	1
3	U14	Nikolai Oppedal Berge	2009	Fana	1	1	1	1	
4	U10	Noa Oppedal Berge	2013	Fana	1	1			
5	U14	Ada Spook	2010	Odda	1	1	1	1	1
6	U14	Pelle Dørheim	2010	Jæren		1	1	1	1
7	U16	Mathilde Liland-Vik	2008	Jæren	1	1	1	1	
8	U16	Linnea Østvoll	2008	Jæren	1	1	1	1	1
9	U14	Kasper Eidhammer	2010	Ploggen	1	1	1		
10	U10	Anna Eidhammer	2013	Ploggen	1	1	1		
11	U16	Mille Sylvester-Davik	2008	Tertnes	1	1	1	1	
12	U16	Herman Sørensen	2008	Tertnes	1	1	1	1	
13	U14	Ludvig Thomasen Hanestad	2010	Tertnes	1	1	1	1	
14	U16	Emely Barmen	2008	Voss	1	1	1	1	1
15	U14	Charlie Barmen	2010	Voss					1
16	U16	August Heggheim	2007	Voss			1	1	1
17	U14	Olivia Eiken Kvasheim	2010	Tertnes	1	1	1	1	
18	U14	Karen Seterås	2009	Fana	1				
19	U14	Tia Grahl-Madsen	2009	Fana	1	1			
20	U12	Nicolai Schilbred		Tertnes				1	1
21	U16	Erik Boge Storhaug	2008	Tertnes					1
					16	16	15	14	10

Sportslig utbytte:

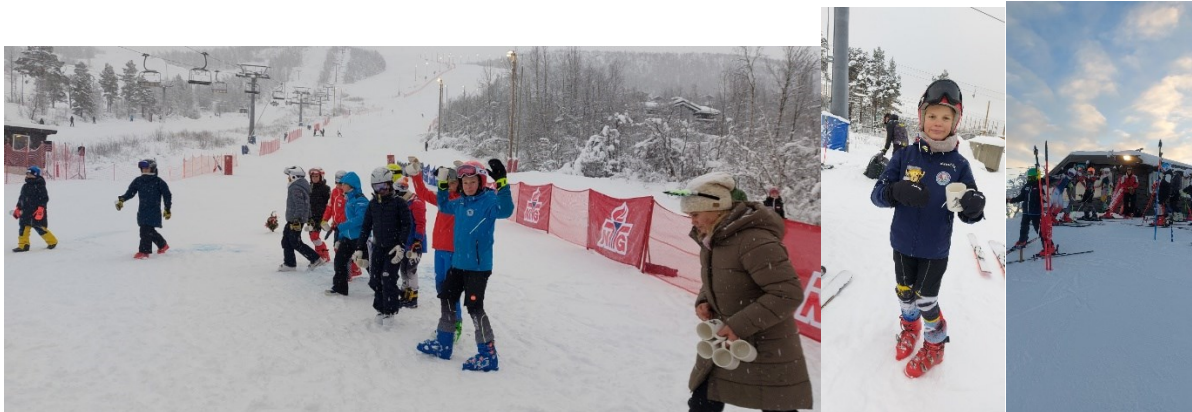
5 dager trening på meget fine forhold gir godt sportslig utbytte inn mot sesongen som er i ferd med å starte. Vi fikk kjørt flere typer løper, korte lange, svingete og lettere i flere disipliner. I tillegg fikk vi kjørt en god del frikjøring med øvelser og fokusområder som balanse og posisjon på ski.



Oppsummering:

Først og fremst synd at den største samlingen vår måtte avlyses, men for de som kom til Geilo ble det en fin treningsuke.

Deltakelse på førjulscupen i forlengelsen av samlingen viste at det er enkeltløpere som har et høyere nivå en de fleste våres, men at vi er på nivå med de fleste andre. Fortsetter vi å jobbe godt på trening utover vinteren trur jeg vi skal klare å nærme oss en hel del på de beste før Hovedlandsrenn og Telenorlekene.



Neste samling:

Samlingsesongen er over for 2022, men utover vinteren skjer det masse gøy både lokalt og nasjonalt. Håper å se mange i en bakke i løpet av vinteren.

God jul og godt nytt år

Med sportslig hilsen

Helge Andersen

