

28.06.2024

Rapport fra Fonna 1 - Fonna 4

Endelig var det klart for Fonna-sesongen igjen.

Nytt for året var kretstrener, men pga annen jobb skulle stillingen deles mellom to stk, brødrene Eivind og Vidar Bachmann.

Noe annet som også var litt nytt var at samarbeidet med nabo kretsene ble litt mer formalisert. Det har vært flere sesonger der det er blitt samarbeidet på kryss av kretsene, men dette har variert veldig fra sesong til sesong. Før har det gjerne vært klubber eller enkeltpersoner som tok kontakt, men nå ble det formalisert via AK`ene.

Før sesongen og før Fonna 1, så ble det sendt ut informasjon om de 6 Fonnasamlingene, og med påmeldingsskjema både til første samling, men også et forhåndspåmeldingsskjema for alle samlingene. Dette for at kretstrenerne kunne starte planleggingen og evt booke inn mer overnattingsplasser.

Hoved-overnattingsplassen er også i år huset i Krossdalen som Agder & Rogaland Skikrets leier fra 1. mai - 30. august.



I år spesifiserte vi litt mer enn de siste årene hvem samlingene var åpne for, dette for at vi ønsket å f.eks. samle alle de yngste eller alle førstegangsreisende på samme samling, slik at det skulle bli et miljø og de ikke ble fordelt utover alle samlingene.

For at utøverne skulle få litt kontinuitet med trenerne og trenerne skulle få kommet skikkelig i gang, så fordelte vi det slik at Eivind tok de to første samlingene og Vidar tok de to siste før sommeren.

Disiplin: I invitasjonen til Fonna samlingene beskrev vi at det ville være stor vekt på storslalåm på Fonna samlingene, dette skyldes både for å få nok dager med SSL og at SSL kan ses på som grunndisiplinen.

Innkjøp av mat: På forhånd ble det avtalt at dette skulle fordeles ut på klubbene, første samling var det Plogen Skiklubb som fikk dette ansvaret. Etter dette så har de vært så rause og tatt seg av innkjøp til alle de fire første samlingene. De har styrt innkjøpene veldig bra, hatt fokus på å holde kostnadene, men samtidig at det skal være nok og god mat til alle. En stor takk til Plogen med Bent i spissen for innsatsen.

Alle foreldrene som har overnattet på huset har bidratt både til matlaging og vasking, stor takk til dere også.



Samtlige dager er det blitt gjennomført utøverb møte/videogjennomgang og trener/foreldremøte på kvelden, der vi har gått gjennom dagen og hva som skal gjøres neste dag.

Fonna 1: 17-21 mai

For de som valgte å bli med fra start, så var det ankomst på selve 17.mai. Været var strålende og meldingene var fantastiske, vi var klare for å starte Fonna sesongen. I den gode varmen, så var vi spente på å komme inn i huset i Krossdalen og se hvordan det var, men dette gikk heldigvis veldig fint.

Meldingene slo til og vi hadde strålende sol 3 av 4 dager! En dag med tåke, tåler man når det ellers var helt strålende.

Det var totalt 41stk på samlingen, hvor det var 35stk som overnattet på huset.

Samlingen var åpen og U10 - U16/Jr

Fokuset på samlingen var basic, mye frikjøring. Starte helt fra start, og bygge opp grunnteknikken.

Vi hadde ulikt fokusområdet hver dag:

Dag 1: Strålende sol, hvor vi kjørte fritt i øverste del og kortstaur nedre del. Mye øvelser med fokus på overdrivelse. Overdrive ulike momenter for å gi løperne noen aha-opplevelser

Dag 2: Tåke på breen hvor vi stakk kortstaur både oppe og nede. Fokus på grunnteknikk på beina

Dag 3: Igjen strålende sol hvor vi gjorde det samme som dag 1 med fokus på overkropp

Dag 4: Mange dro hjem etter dag 3, dag 4 avsluttet med strålende sol hvor vi hadde langstaur i nedre del. Mye god kjøring og alle løperne viste stor framgang

Barmarken ble kjørt nede i Jondal med fotball, løping og mange ulike styrkeøvelser for å gi utøverne litt øvelser de kan kjøre gjennom sommeren



Fonna 2:- 30.05-02.06

Bare 2 uker etter første samling var vi igjen klar for en tre dagers samling. Her var vi like heldige som på Fonna 1, med strålende sol på breen, men litt mer overskyet nede i dalen. Tåka lå på parkeringsplassen to dager, men slapp unna .

Åpen for U12 og eldre

Antall. 60stk totalt på samlingen hvor 52stk bodde på Hovdenhuset.

Fokus på samlingen var å fortsette der vi slapp på Fonna 1 med helt basic grunnteknikk og mye frikjøring. Vi hadde to traseer, en for U16/jr og en for U14 og yngre.

U16 kjørte langstaur i nedre del første dag, hvor U14 og yngre hadde kortstaur.

De to neste dagene stakk vi parallelt kortstaur i nedre del og frikjøring med øvelser oppe.

Forholdene var veldig bra og saltet tok godt før lunsj. Etter lunsj ble det litt oppkjørt og løperne fikk prøve seg i litt mer oppkjørte løyper, noe som gjorde at de ble satt enda mer på prøve. Alle løperne kom seg veldig i løpet av disse tre dagene, og siste dagen var det ingen som nevnte at det var sporet

Det ble kjørt løpermøte og videogjennomgang hver dag. Dette er svært lærerikt for løperene og de ble utfordret på å finne hva som var veldig bra og hva som kunne jobbes med neste dag selv.

Barmark ble kjørt i Jondal, med fotballkamp og styrke den første dagen. Målet var å gi løperne flere øvelser de kan kjøre gjennom sommeren.

Dag 2, ble det en liten løpetur etterfulgt av en styrkeøkt før vi alle sammen jogget ned til stranda hvor grillen var tent og vannscooteren var hentet frem. Her fikk alle i seg god mat og alle fikk sittet i tube flere runder etter vannscooteren! Stor suksess for store og små!



Fonna 3: 7. - 10.juni

Fonna 3 var samlingen vi trudde vi skulle sprengte kapasiteten på overnatting og måtte finne ekstra senger. Dette grunnet at samlingen var åpen for alle, og vi ønsket spesielt fokus på de yngste og førstegangsreisende. Dessverre ble det ikke så mange vi hadde håpet på, dette skyldes trolig været som hadde vært og var meldt. For etter to helt strålende samlinger og en unormal varm mai på Fonna, så slo vinteren til igjen på breen. Før ankomstdagen var det kommet over 1 meter med nysnø på toppen av skisenteret og det var noen morgener det lå snø på veien oppover.

Vi var derfor veldig spente på hva som ventet oss, og hvordan forholdene skulle bli på denne samlingen. Det ble vinter, og vi fikk en kaldere samling der vi også fikk en god del snø. Pga. kulden og nysnøen kunne vi ikke salte, men forholdene holdt faktisk så bra at det var bedre underlag på denne samlingen enn de to første.

Selv med litt ruskevær, så holdt utøverne veldig bra fokus og jobbet videre fra der de slapp på Fonna 2.



Totalt var det 73 stk på det meste hvor 50 stk bodde på hovedhuset

Vi hadde alle dager 3 traser der U8 og U10 kjørte sammen, U12 og U14 kjørte sammen, U16 hadde en egen løpe.

Vi kjørte SSL alle dager. Delte trassen opp i to, hadde kortstaur på toppen og langstaur ned hengt. I hengt startet vi å ha litt fokus på linjevalg. Veldig mange går enten for spist eller for høyt, slik at de ikke klarer å løse den tekniske oppgaven. Vi brukte dermed dusk til å styre inngangen deres.

De yngste kjørte langstaur både oppe og nede, pga været så fikk de ikke kjørt så mye fritt som ønsket. Alle gruppene kjørte masse øvelser i spesielt øvre modell.

På lørdagen dro vi ned til Jondal å kjørte barmarken der, imens vi hadde barmarken oppe i Krossdalen på søndagen. Pga dårlig sikt, så ble det ikke filmet på denne samlingen, utøverbøtene ble dermed brukt til å snakke om teknikk, hva vi jobbet mot og hvorfor.

Plogen hadde også på denne samlingen med seg vannscooter, men det fristet ikke så mye med bading disse dagene.

Fonna 4: 21. - 25. juni

Så var det klart for siste samling før sommerferien. Også på denne samlingen klarte vi oss akkurat med tanke på kapasitet på huset i Krossdalen.

Samlingen var åpen for: U10 - U16/Jr

Totalt var det 81stk på det meste, hvor 47stk bodde på Hovdenhuset

Samlingen startet med to dager SSL før vi gikk over på SL skiene for første gang denne sesongen. I SSL fortsatte vi å dele opp i to modeller, og hadde enda mer fokus på

sporvalget til utøverne. SL satte vi mange ulike modeller, og brukte første dag kun kortstaur og SSL porter (superSL). Siste dag fikk de to eldste gruppene ha to modeller med langstaur.

De to første dagene hadde vi tre trasser, men pga flere som dro hjem på søndagen, så klarte vi oss med to linjer mandag og tirsdag.

Samlingen startet med regn, på dag 2 fikk vi tett tåke, men akkurat nok sikt til å kjøre. Samlingen avsluttet med to dager med fint vær.

Barmarken ble gjennomført nede i Jondal hver dag. På søndagen tok vi en litt kortere barmark før vi jogget bort til stranda og kjørte tube etter vannscooteren og spilte volleyball nede ved stranda.



Kort oppsummert har alle samlingene vært svært vellykkede, både sportslig og sosialt. Det er kjekt å se det gode samholdet på tvers av klubbene. Det har vært en del utfordringer med både løpere og foreldre som ikke dukker opp, som reiser en dag før, kommer en dag tidligere etc. Dette skaper mye ekstraarbeid og det gjør planleggingen både av det sportslige og ikke minst logistikken vanskeligere. Håper vi alle kan bli flinkere her.

Fonna har vist seg fra alle sider på de fire første samlingene og vi krysser fingrene for at breen holder seg til Fonna 5 og 6 i starten av august. Gleder oss til høsten med dere!

Riktig GOD SOMMER ☀️

Med vennlig hilsen

Eivind & Vidar

Kretstrenere

På vegne av AK i Agder & Rogaland Skikrets.

