



Krossdalen 25.05.23

## Rapport Fonna 1 18-21.mai

Felles invitasjon ble sendt ut til alle samlingene før sommerferien, Fonna 1 til 4. Påmeldingsfristen ble satt til utgang april. Den viste fortsatt stor interesse for kretsens samlinger på Fonna.

Fonna 1 ble planlagt som en fartsamling og i forkant av samling planla kretstrener sammen med Fonna Glacier ski resort. Vi laget 2 trasêer, 1 enkel Super-G og 1 med bølger og hopp.

Totalt 71 påmeldte hvor 60 ønsket overnatting. Det kom derfor godt med at vi fikk leie 2 leiligheter på Flatabø rett over vårt eget hus. Overnattingskabalen gikk nok en gang opp, og alle fikk en seng og sove i. Logistikken og samarbeidet på huset gikk til tross for dette veldig bra. Alle bidro og sørget for at det var nok mat til rett tid. Hygiene og daglig renhold ble takket være Anette ivaretatt. Her kan resten av oss bli noe bedre jevnt over.

### Organisering:

På ski organiserte vi oss i 2 grupper, 2010 og eldre, og 2011 og yngre.

Trasèene lå rett på siden av hverandre og vi byttet trasê i pausen. Vi varierte med å dele løypene opp i flere seksjoner, og kjøre hele i ett.

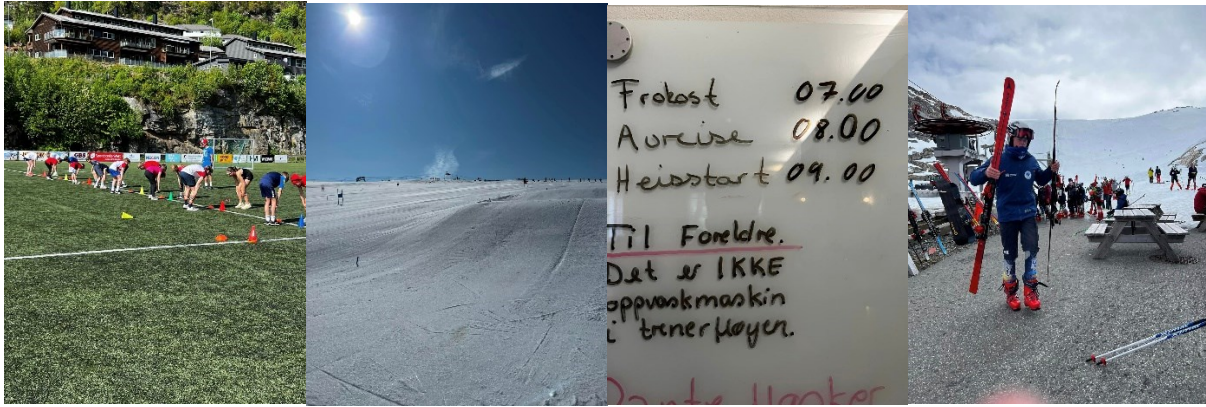
På barmark ble gruppene delt opp i klasser med U16 sammen med Fis, U14 og u12/10





## Deltakere:

				torsdag	fredag	lørdag	søndag			torsdag	fredag	lørdag	søndag
1	U16	Eli Haugland	2008	Jæren	1	1	1	1					
2	U16	Pia Dørheim	2008	Jæren	1	1	1	1	Kretstrener	Helge Andersen	1	1	1
3	U16	Thias Asla-Jakobsen	2009	Ploggen	1	1	1	1	salt ansvarlig	Bent Jakobsen	1	1	1
4	U16	Louise Handeland	2009	Ploggen	1	1	1	1	Hjelpetrener	Tom Barmen	1	1	1
5	U16	Even Erland	2009	Sandnes		1	1	1	Hjelpetrener	Lasse Dørheim	1	1	1
6	U16	Nikolai Oppedal Berge	2009	Fana	1	1	1	1					
7	U16	Emma Middelthun-Heggheim	2009	Skif.		1	1	1					
8	U14	Erika Sørheim Almeland	2010	Samnanger	1	1	1	1					
9	U14	Aina Sørheim Almeland	2010	Samnanger	1	1	1	1					
10	U14	Emilie B. Riise	2010	Ploggen	1	1	1	1					
11	U14	Tuva Seglem Waage	2010	Ploggen		1	1	1					
12	U14	Lars Veen Konstad	2010	Ploggen	1	1	1	1					
13	U14	Kasper Eidhammer	2010	Ploggen	1	1	1	1					
14	U14	Sophia nygård	2010	Ploggen		1	1	1					
15	U14	Magnus Skåden	2010	Ploggen		1	1	1					
16	U14	Sofie Palmqvist Aspenes	2010	Voss	1	1	1	1					
17	U14	Louise Westgaard	2010	Voss	1	1	1	1					
18	u14	Charlie Barmen	2010	voss	1	1	1	1					
19	U14	Pelle Dørheim	2010	Jæren	1	1	1	1					
		TERTNES		tertnes	8	9	9	9					
1	U14	Leah Bergersen	2011	Ploggen		1	1	1	Gruppetrener	Arild Riise	1	1	1
2	U14	Louisa nygård	2011	Ploggen		1	1	1	Hjelpetrener	Fridtjov Eidhammer	1	1	1
3	U14	Thormod K Østebøvik	2011	Ploggen		1	1	1	Hjelpetrener	Thorbjørn Erland	1	1	1
4	U14	Håvard Oksefjell Ribe	2011	Sandnes	1	1	1	1	Hjelpetrener	Gøran Åkesson	1	1	1
5	U14	Jo Waldmann	2011	Skif.		1	1	1	Hjelpetrener	Hans Petter Solberg	1	1	1
6	U12	Lucas nygård	2012	Ploggen		1	1	1					
7	U12	Vilde. Bringedal Riise	2013	Ploggen	1	1	1	1					
8	U12	Olav Bergersen	2013	Ploggen		1	1	1					
9	U12	Anna Eidhammer	2013	Ploggen	1	1	1	1					
10	U12	Noa Oppedal Berge	2013	Fana	1	1	1	1					
11	U10	Liva Holtan	2014	Ploggen									
12	U10	Mathias Erland	2014	Sandnes		1	1	1					
13	U10	Oscar Soland	2014	Skif.	1	1	1	1					
14	U10	Sindre Seglem Waage	2015	Ploggen	1	1	1	1					
15	U10	Sondre K Østebøvik	2015	Ploggen	1	1	1	1					
16	U10	Gabriel Søyland Åkesson	2015	Skif.	1	1	1	1					



### Sportslig utbytte:

Fart er super trening for å trene teknikk, pushe grenser og oppleve mestring. Løperne får gjennom god tilrettelegging av arena følelsen av å mestre noe de i starten synes er skummelt. Det var stor progresjon gjennom de 4 dagene.

### Oppsummering:

Herlig å være i gang med Fonna sesongen igjen, og veldig kjekt å se så mang motiverte løpere og foreldre.

Med strålende vær i tillegg må dette sies å være et terningkast 6.

### Neste samling:

Fonna 2 9-11.juni

Her er det fullbooket på huset, så om flere ønsker å være med må det selv skaffes overnatting.

Med sportslig hilsen

Helge Andersen

