



I fint selskap: Frå venstre Marit Bjørgen, Tord Sæle, Ingebjørg Haugland, Johannes Haugland og Therese Johaug

**Skigruppa i Uskedalen har dei siste åra hatt ei svært positiv utvikling. Særleg har rekrutteringa vore god. Dei ivrigaste har delteke på trening i heile sommar**

I byrjinga av august reiste nokre til Aure og deltok på toppidrettsveka sin sommarskiskule for ungdom. Denne varte i fire dagar, og dei fekk med seg mellom anna styrketrening, rulleskiturar og myrintervallar. Blant instruktørane var Marit Bjørgen, Therese Johaug, Sandra Hanson og heile det norske sprintlandslaget for herrar! I tillegg til treningane var det mykje spennande program om kveldane. Dei kom tilbake til Uskedalen med nye impulsar og mykje god treningsmotivasjon. Ekstra kjekt var det å høyra at det vi driv med på treningane her, ikkje var veldig ulikt det dei lærte av proffane!

No når skulane starta opp att og fotballsesongen snart tek slutt, la vi slagplanen for hausten.

### Treningstidene våre ser slik ut :

Måndag kl. 17.30 – 19.00: Innetrening i Aktivitetshuset. Alder : 8 – 90 år.  
Først ein halv time spensttrening ute, så styrke og ballspel inne. Hugs skistavar !  
Tysdag kl. 18.00 : Oppmøte på Pålaturnet. Intervall i skogsvegen.  
Med eller utan skistavar. Hugs hovudlykt!  
Onsdag kl. 18.00 : Oppmøte ved Grano. Rulleski.  
Torsdag kl. 18.00 : Oppmøte ved Grano. Intervall på beina eller rulleski.

Noregs skiforbund er denne hausten på kunnskapsturnè rundt om i landet. I slutten av september kom turnébussen til Hålandsdalen. Då reiste vi over med ein gjeng, og det angrar vi ikkje på! Først vardet smørjekurs. Etterpå fekk vi vera med på ei lita spenst- og hurtighetstrening saman med landslagstrenarene for rekrutt- og juniorlandslaget og langrennsløpar Vibeke Skofterud!

Deretter var det motivasjonsføredrag og tilslutt ernæringsrettleiing. Den yngre garde samla ivrig saman autofarar.

Vi håpar å få komma på snø i midten av november. Då planlegg vi ein tur til Geilo, der snøen kjem litt tidlegare enn her i Kvinnherad. Det er plass til fleire, både unge og gamle, på treningane. Vi vil presisera at treningane våre ikkje berre er for hardtsatsande løparar. Her er det plass til alle som likar å halda seg i form. Humørfaktoren på treningane er stor !

Skigruppa



Under bussen står frå venstre frå venstre Kari Bråtun, Veslemøy Haugland, Ingvill Ertsland Myklebust og Solveig Haugland.