



Ingebjørg Haugland er godt i gang med førebuingane til skisesongen. Her ser vi henne i godt driv sist sesong. (Foto: Ola Matti Mathisen)

**Skigruppa i Uskedal idrettslag har gjennom fleire år drive særst godt blant dei unge. Svært gode førebilete for dei yngste skiløparane er Kari Bråtun (17) og Ingebjørg Haugland (18). Sistnmdne var siste veke på ei svært inspirerende samling. Ho deltok på open juniorlandslagssamling saman med juniorlandslaga til Norge, Tyskland, Tsjekia og Slovenia. Samlinga var på Sjusjøen ved Lillehammer.**

Ingebjørg kan fortelje om svært interessante dagar frå mandag til fredag. Dei var til saman ca. 70 utøvarar frå dei 4 landa. Treninga var svært variert, og den føregjekk i to daglege økter. Her var det trening på rulleski, fjellturar, langturar, styrketrening og myrintervall. I tillegg hadde dei og noko som heiter elghufs på fagspråket. Det er visstnok ei form for intervalltrening med stavar i bratt motbakke.

- Fekk de noko innblikk i om dei andre nasjonane trenar annleis enn det norske laget?
- Ja, og det var veldig interessant, fortel den lovande idrettsjenta. - Dei bruka andre treningsmetodar, og det varog interessant å registrera at dei andre landslaga var meir samla, medan dei norske trener meir individuelt kvar for seg.
- Kven var det som leia dåke på treningane?
- Det var juniorlandslagstrenarane til dei ulike nasjonane. Mest kjente namnet var vel tyske Uwe Bellmann, ogfrå norsk hald var det langrennstoppen Åge Skinstad og juniorlandslagstrenar Britt Baldisol.

Ingebjørg syns det hadde vore ein svært inspirerende og lærerik veke. I tillegg legg ho vekt på at det er veldig kjekt å kome ut og verte kjend så mange nye og kjekke folk. At det var ei internasjonal samling sette ein ekstra spiss på det både fagleg og sosialt. Det var 4 deltakarar frå Hordaland på samlinga. I tillegg til Ingebjørg var det tre gutar frå Voss.

Sjølv om Ingebjørg syns det er inspirerende å komme ut og hente nye impulsar, gløymer ho ikkje å rose det gode miljøet i skigruppa her i Uskedalen. - Vi har eit utruleg fint miljø med veldig kjekke og flinke trenarar, seier ho i det ho er klar for fellestrening med dei andre i gruppa. - Då håper eg å få formidla vidare noko av det eg lærte sist veke til dei andre, avsluttar den lovande, allsidige og positive idrettsjenta.



Tre viktige førebilete i den aktive skigruppa: Radarparet Kari Bråtun og Ingebjørg Haugland, og nestor og inspirerende trener Pål Haugland(Foto: Ola Matti Mathisen) Av: Thor Inge Døssland.