

Over 30 skiløparar på samling.

29.10.2017



Dei fleste samla i Aktivitetshuset før start.

Over 30 unge skiløparar møtte opp då skigruppa i UIL inviterte dei andre Kvinnheradslaga til skisamling søndag. Både IL Ternen, Omvikdalen IL og Rosendal TL var representert saman med arrangørlaget. Etter oppmøte med litt informasjon i Aktivitetshuset, var det klart for første treningsøkt.



Dei eldste klar for ein runde eller to rundt dalen.

Først på programmet stod rulleskitrening, og der vart løparane delt i to grupper etter alder. Løparane frå 5.klasse og oppover starta med ein runde rundt dalen med hovudvekt på skøyting. Ansvar for denne gruppa hadde trenarane Pål Haugland og Stig Berge-Soldal. Desse fekk nok hjelp av Tor Vidar Sæle, Øystein og Kjell Inge Ersland som også var med i følgjet, om det vart behov.

Dei yngste starta med rundløype på skuleplassen. Her var nokre heilt ferske på rulleski medan nokre var meir drivne. Alle syntes det var kjekt, og for nybegynnarane såg vi mest framgang i teknikken for kvar runde. Steinar og Cathrine Haugland leia denne gruppa. Medan dei eldste skulle ha rulleskitrening fram til matpausen kl.12, skulle dei yngste leggja inn nokre andre kjekke aktivitetar siste halvtimen før pausen.



[Dei yngste klar for rulleskitrening.](#)

Til matpausen skulle kvar deltakar ha med niste medan arrangørane skulle syta for frukt og saft slik at deltakarane skulle få opp blodsukkeret til meir trening etter pausen. Då var det trening innandørs, sirkeltrening, som var på planen.

Samlingar som denne er svært viktige for skimiljøet i kommunen. I tillegg til det treningsmessige får ein også ein svært viktig sosial gevinst. Om det er planlagt fleire slike samlingar, veit eg ikkje, men eg trur det er viktig at løparane får samlast slik utanom konkurranseseson og. Dagens samling var i alle fall lovande.

Elles var det kjekt å registrera mykje god uteaktivitet denne fine søndagen. I klatreparken var det mange born. Her dominerte dei som er for unge til å vera med på skitreninga i dag.



Teknikken byrjar å sitja!

Tekst, foto og nett: Thor Inge Døssland