

Treningsssamling i 3.000 me



POSTKORT. Utsikten over Sölden fra bostedet i Innerwald var nydelig.



HIL I HØYDEN. Østerrike har langt høyere fjell enn Norge. Her er HIL-gjengen samlet på 3.105 meters høyde.



GODE RÅD. Andreas Løchen er en av HILs mestvinnende alpinister, og ungdommene hører godt etter hva han har å si.



GODT GRUNNLAG. Før turen til Østerrike har det vært mye trening uten snø. Her fra en barmarkssamling på Kirkeby skole i september.



IKKE FERIE. Samling er langt fra fri, heller ikke fra skolearbeid. Her får Andreas Manger (t.v.) og John Magne Melby kyndig veiledning i matte av Knut Jørgen Måløy.



SPARTE SEG IKKE. Muligheten til å kjøre på snø ble tatt godt vare på. Her er Rebekka Stenersen i full fart ned slalåmløypa.

Alpingruppa i Hakadal IL har for lengst startet sesongen i form av trening flere dager i uka og samlinger i helgene. Og høstferien ble lagt til Sölden i Østerrike.

Av Tone H. Sørli

49 utøvere, trenere og foreldre fløy nedover, og av disse var 26 i alderen 10-16 år. I tillegg hadde vi to varebiler som kjørte nedover fulle av ski, støvler, hjelmer og annet skiutstyr. Halve gruppa kom hjem lørdag, mens de eldste fortsatte samlingen en uke til.

Tett på heltene

Til tross for ankomst ved midnatt med buss fra München fredag, var alle mann på breen lørdag morgen. Utgangspunktet ved gondolstasjonen ligger på 2.650 m.o.h. og toppunktet er på 3.250 m.o.h. Dette er også arenaen for World Cup-sirkuset, som starter neste helg. Av den grunn har utøverne fått se flere helter i aksjon

fra landslag som Canada, Østerrike, Tyskland, USA og Sveits.

En av dagene fikk de største utøverne våre anledning til å trene i en trasé ved siden av Østerrikes World Cup-løpere. I tillegg har vi fått se hvordan de store ski-produsentene tester ski foran sesongen.

Innholdsrike dager

Under oppholdet var løpere og trenere innlosjert sammen, mens foreldrene som var med bodde for seg selv rett borte i gaten på et eget pensjonat. En slik samling lærer barna selvstendighet, struktur, disiplin og respekt for andre. Under kyndig veiledning har de selv også tatt hånd om skiutstyr og barmarkstrening.

En typisk dag på samling starter før klokka syv med frokost, og alle er på plass i bakken fra halv ni. Det ble effektive dager med terping på detaljer, slalåmtrening, storslalåmtrening og frikjøring under fantastiske forhold, bare avbrutt av lunsj i restauranten ved foten av breen.

Umiddelbart etter ankomst

landsbyen på ettermiddagen ble det gjennomført barmarkstrening, hvor en av de eldre utøverne hver dag hadde ansvar for å gi beskjeder og lede treningen. Når klokka nærmet seg fire på ettermiddagen var det tid for lekselesing, og hver ettermiddag hele høstferien har ungdommene gjort lekser i halvannen time. Klokka seks var det middag, før det ble daglige løpermøter og en time med prepping av ski.

Foreldrene må også være litt trent, da de deltar i bæring av portstaur, skruing av porter, ploging og nedrydding etter endt dag. Dagene var lange og innholdsrike, og klokka tjuen skulle utøverne være i seng, og en halv time senere måtte det være stille. Dette var aldri noe problem – for da var det ikke mer energi igjen.

Terping av detaljer

Siden snøforholdene har gitt mulighet for både harde og mykere løyper, har trenerne jobbet under flotte forhold for å kunne gi løperne mest mulig utfordringer. Alle har utvilsomt hatt positiv utvikling

