



## Kvitfjell 8. – 10. November 2019

Etter at årets første snøfall kom i Oslo denne fredagen, så ble det kaos på veiene og noen fikk litt for mange timer i bilen på vei til Kvitfjell.

Denne samlingen var for U14 og U16. Trenerne på samlingen var John Arne, Andreas, Sondre og Vidar. Det var totalt 26 utøvere fordelt på de to gruppene påmeldt til samlingen. Ready organiserte ikke noe overnatting på denne samlingen, da de fleste ordnet seg privat.



### Lørdagen:

Øktene på lørdagen var godt spredt, vi hadde en økt fra 08.30 – 10.00 og en økt fra 15.30 – 17.00. Kvitfjell klarte å åpne hele treningsløypa, familiebakken og mini Rossi til denne helgen, det ga oss mulighet til å ha totalt 2 timer frikjøring i mellom de to øktene vi hadde.

Første økt hadde vi i mini Rossi og den andre økten hadde vi i familiebakken.

Det var ventet godt over 500 utøvere denne helgen + at det var åpning av anlegget. «Dessverre» kom det over 500 utøvere og en del turister, dette førte til stor kø i familieheisen. Heldigvis hadde vi også en sen økt etter de fleste lag var ferdig og det var stengt for turister, denne økten ble mye mer effektiv.

Pga sen økt og alle «spredt over «alle hauer» så ble det ikke noe felles barmark/restitusjonstrening denne helgen.



### **Søndag:**

Etter å ha fått sovet litt frempå på lørdagsmorgen var det klart for frokost kl. 06.00 og klare på toppen 07.00 for første økt. Det hadde snødd hele natten, men heldigvis var snøen lett, og vi fikk sklidd den bort på en tur. Vi kom ned på veldig hardt underlag og fikk to veldig gode økter.

Begge øktene kjørte vi i treningsbakken.

Vi fikk også denne dagen tid til frikjøring, vi hadde 1 time frikjøring før 2. økt.

### **Oppsummering:**

En veldig bra helg, selv om den ble litt mindre effektiv enn de siste treningene vi har hatt på Kvitfjell. Neste helg satser vi på at flere heiser er åpne og at vi får kjørt litt GS.

Dessverre «slet» vi litt med at en del utøvere kom for sent til øktene, både lørdag og søndag. Vi håper dette endres slik at alle er klare når øktene starter, da får vi mest og best mulig trening ut av dagen.

Mvh

Trenerne