

Vedlegg 5A

Årsrapport Geilo IL Alpin, sesong 2014/ 2015 Idrettslig aktivitet

Alpint er en idrett som krever mye tid. 2 timer i bakken gir ca 15 20 minutter effektiv trening på ski. For å få øvd nok i sin idrett, er det da viktig at det settes av nok tid slik at man får kjørt og øvd nok.

Idretten er også avhengig av engasjerte trenere og foreldre for å kunne få gjennomført fine og morsomme økter. I forhold til mange andre idretter som har ferdig rigget arenaer, må alpinistene sette opp/rigge sin egn arena nesten hver økt. Dette krever tid og engasjement.

Trenergrupper og trenerne:

Hovedtrener Asle og Petter.

Eldste gruppe (U12 og eldre) Asle, Petter, Lars.

10 og 9 åringene, Disa, Håvard,

Slåttagjengen (8 år og yngre), Jan Brekke, Brady, Håvard og Kiddi

Først en liten oppsummering av antall treninger i vinter!

Oppstart for sesong var i midten av november for den eldste gruppen.

Yngre gruppe startet i midten av desember.

I fra starten av Januar ble det holdt 3 kveldstreninger i uka, på fire forskjellige arenaer, fordelt på Vestlia, Havsdalen, Slaatta og Geiløløypa.

Alpinisten har generelt vært delt opp i 3 grupper, med noe variasjon i forhold til nivå.

For den eldste gruppen har det totalt blitt ca 75 treningsøkter gjennom vinteren fra midten av november til andre helgen i mai. Vi hadde 3 treningsdager i jula og tre dager i påsken.

Etter påske fikk vi gjennomført flotte økter i Korken.

Helt på slutten trente vi flere økter SL i parken i Havsdalen. Her hadde vi mulighet å sette løype over kuler og hopp. Dette var utfordrende og artig.

I mai ble det holdt SLdrill sammen med Buskerud skikrets for 10 år og eldre.

Treninger med Hallinglaget og Kretslaget kommer i tillegg . Alpingruppa er stolt av at vi har et stort trenerteam. De har både mange års erfaring og ikke minst en stor utdanning innen alpin. Vi kan alltid stille opp med 1 eller flere dyktige trenere.

Hallinglaget: er en gruppe som har vokst seg dobbelt så stor de siste åra og har godt over 55 løpere fra 915

år. Vi stiller opp med 5 trenere på alle samlinger: Asle, Disa, Haukur, Kiddi og Petter i tillegg sitter Petter, Haukur og Disa i arbeidsgruppe i Hallinglaget.

Buskerud skikrets: Hadde totalt 5 samlinger, 2 barmarks samlinger og 3 på ski. Vi har stilt opp med trenere på samlinger i desember, januar og i Mai. Haukur sitter i alpinkomite, Asle og Kiddi har vært med på samlinger.

Slaatta gjengen har hatt to treninger i uken etter nyttår. Treningene på Slaatta har et stort fokus på lek og allsidig skikjøring. Oppmøte her er generelt bra, men man ønsker et bedre samarbeid med «twintippgjengen» som også har mye skileik. Det har vært gjennomført to fellesøkter for alle alpinistene på slaatta og da med Skicross. Dette var en suksess.

På torsdager i Havsdalen har Slaatagjengen hatt litt mer alpinrettet trening med enkel portering samt skileik. Mye har foregått i i barneheisen men også tatt dem med i Arneløypa og kjørt litt med den eldste gruppen. Det var mellom 5 og 13 unger på øktene, som er god

fremgang fra forrige år.

9 og 10 åringene har hatt egen trening i Geiloløypa på tirsdagen.

Dette for å ha en noe mer «mykere» overgang i fra slaatta samt at de får trent på sitt nivå. På torsdagene trente de for det meste sammen med de eldste, men også noen egen økter. Dette har fungert bra.

Eldste gruppe

U12 og eldre var igang på høsten og de var med på noen samlinger med Hallinglaget og Buskerud alpint. De første skidagene på vintersnø var vi i Hemsedal og på Ål. Da heisene åpnet på Geilo i slutten av November, fikk vi muligheten til å trene mye mer. Vi fikk trent endel fart før førjulscupen, der mange løpere stilte, siden Hovedlandsrennet skulle arrangeres i samme løype. Dette var bra for gjengen vår. Etter jul hadde vi trening 3 til 5 dager i uken. Mandager trente vi SG og SSL, tirsdager SSL og torsdager trente vi stort sett SL. I helgene var det ofte renn og de helgene det ikke var renn trente vi SL eller SSL i Halsteinsgård. De eldste i gruppa har trent sammen mange år og de var flinke å ta i mot yngre løpere etterhvert som de ble med.

Rennaktivitet.

Det veldig gledelig å se at vi i 2014/15 sesongen var kanskje den største gruppa som reiste rundt på sonerenn i Hallingdal. Dette synets godt på start og resultatlistene.

I 2015 fikk alpingruppa egen bekledning. Dette har gjort seg godt når vi har reist rundt på renn.

Det ble gjennomført en felles overnattingstur på Nesbyen hvor det var veldig bra deltagelse av både løpere, søsken og foreldre.

Vi hadde også en stor gruppe på Bendit Skifestival på Ål, hvor også foreldre bistår sterkt med omsorg, matservering og inspirasjon for våres løpere.

Donald Duck i Hemsedal er flott rennavslutning for våre minste alpinister. Der var det topp innsats og veldig bra deltagelse.

Videre har Alpingruppa deltatt med løpere på Landsfinalen i Bardu, NM junior på Hovden og senior NM i Hemsedal.

Vi er også veldig stolte av og kunne si at vi har hatt med løper på Junior VM og senior VM og WC- renn med Maria Tviberg.

Alpingruppa arrangerte i 2015 Hovedandsrennet som er NM for barn i klassen 14/15 år.

Dette ble arrangert med beste karakter i fra deltakere, kretser og Norges Skiforbund.

Vi er dyktige til å arrangere renn og det var en flott dugnadsinnsats i fra forelder, trenerne og andre alpint interesserte.