

UpplandsSkidförbunds Snöläger i Orsa Grönklitt 18-20/11

Ett 70 tal Upplänningar drog iväg mot Orsa Grönklitt på Torsdags eftermiddagen. Vi åkte buss gemensamt och hämtade upp skidsugna ungdomar efter vägen. Middagen intog vi i Rättvik innan vi anlände till Grönklitt där Per Ohlström delade is oss i 6 bäddstugor. Ledare för lägret var Per Ohlström, Ulf Jansson, Anton Öhqvist, Christian Jansson, Janne Karlsson och Janne Pettersson. I Kalle gruppen så var det hela 29st ungdomar från 8st klubbar vilket var jätte kul, vi hade även tagit med ungdomar födda 00-01 som fick vara med i Kalle gruppen för att se och lära. En super fin slinga på 1,6 km väntar oss i Grönklitts terräng. Det är många som skall samsas på de 1,6 km allt från landslagsåkare till nybörjare men det fungerar väldigt bra.

Kalle Gruppens rapport

- Christian Jansson

Kalle gruppen ansvarade Christian, Janne K och Anton för.

Fredag:

Första passet på fredagen så sprudlade alla av energi och kastade sig iväg på skidorna, skate distans stod på programmet vi la även in partier där de fick åka utan stavar och efter nästan två timmars åkning så var alla riktigt trötta. Även eftermiddagspasset blev skate nu med lite andra övningar. Där efter en middag och lite skoj på kvällen.

Lördag:

Vi vaknar upp till en fantastisk dag med klar blå himmel och strålande sol. I dag så är det klassisk som gäller för hela slanten. Det vallas skidor och till vår glädje så fungerar det med kallvalla. Första passet blir distans och åter igen så kör vi mycket utan stavar, det gnys om trötta och ovana ryggar men alla är överlyckliga att få åka skidor. På eftermiddagen så kör vi massa olika övningar på skidstadion, det är skicross och spökboll och andra allansövningar. Det blir även fartränning utför backarna med sidledsförflyttningar, när vi har kört i 1,5 tim så säger vi åt ungdomarna att nu är vi klara " va redan " får vi till svar. Så vi skickar dem på ett par varv extra, riktigt kul att se dem åka.

Söndag:

Sista passet före hemresan blev ett skate pass då Kalle Anka-cup kommer att av göras i skate. Det blev olika övningar på de olika växlarna 1-2-3-4-5 när de börjar bli riktigt trötta och möra så lägger vi in en stafett och vips så är tröttheten borta och dem kör så det sprutar snö. Vi avslutar lägret med två lugna varv. På lunchen så går vi runt och tittar och nu äter alla ungdomar så man kan tro att de är fullvuxna män!

Sedan blir det bussfärd hem med filmvisning. Många roliga minnen får vi alla att ta med oss hem.

Tack alla för några mycket trevliga dagar!

På bilden ser vi Anton Modin, Vassunda, i det soliga vädret.



Folksam, Junior, Senior och Motion

- Ulf Jansson

Ledare var: Janne Pettersson, Pär Ohlström, Fredrik Persson och Ulf Jansson.

Det blev ett kanon läger!

Årets Upplandsläger på snö blev till tack vare Orsa Grönklitts snökanon snö dels från förra vintern och denna ”vinters” få dagars kyla! Ett spår på 1,5 km, lagom kuperat, bra bredd och fin snö. Väl uppe delade vi upp oss i olika stugor, full planering inför fredagens träning inleddes. Åkare från klubbar från hela Uppland var där!

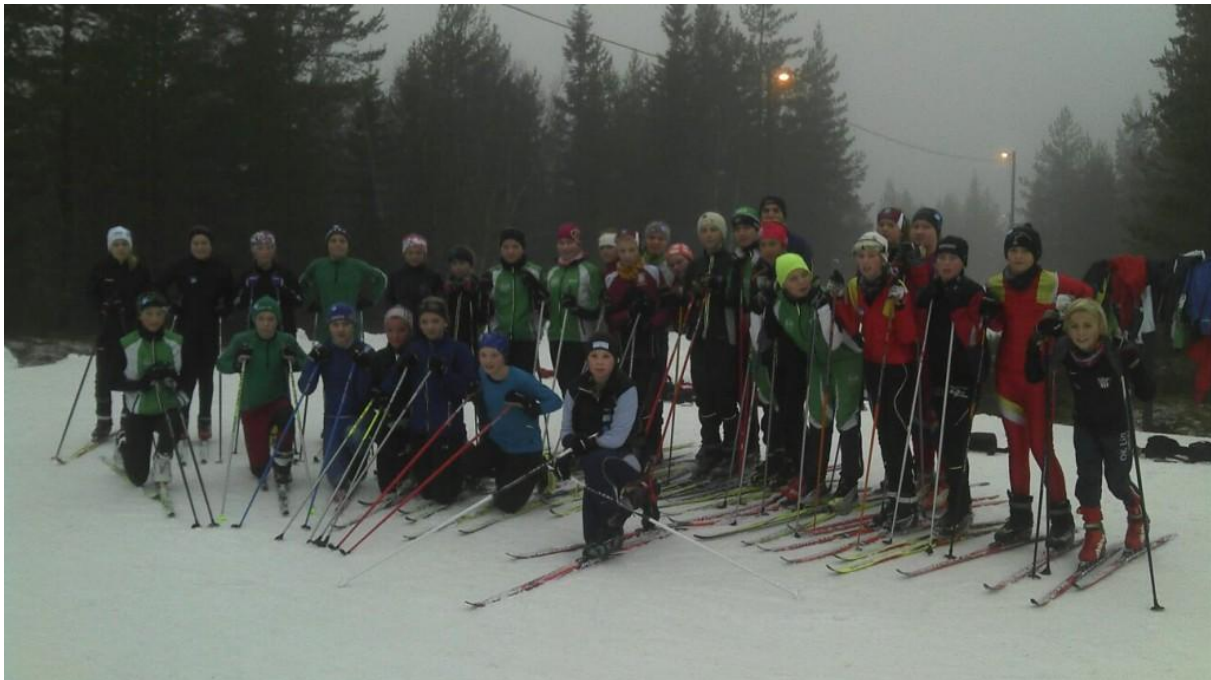
Vi hade förstärkt med ett nytt tränarnamn: Fredrik Persson f.d. Åsarna. Mycket lyckat, och som Fredrik jobbade med alla grupper, kul och mycket uppskattat av de aktiva och oss övriga ledare!

Fredag fm. körde alla Fri stil distans, det gällde då att hitta rätt i tekniken. Eftermiddag körde seniorerna klassiskt men Folksam fri stil. Vi fördjupade oss då i de tekniska detaljerna något, men det viktiga var att åka mycket skidor, Minusgrader och fin snö.

Lördag - nyvallat med klistergrund, de flesta, och klassisk åkning. 2 pass på vardera 2 timmar! Härligt tyckte alla! Nu började ljumskar verka och muskler tröttna. En härlig dag som avslutades med samling av Folksamgänget för planering, info och lärdom! Ylande vargar hördes lite senare över Orsaberget, kunde vintern vara här?

Söndag morgon, blött, regn, aj då! Men regnet upphörde och spåren var mycket fina efter förhållandena. Fri stil för de flesta sista passet. Det var mycket folk i spåren men alla fick plats och vi Upplänningar tog för oss bra, ser med tillförsikt fram emot en vinter hemma.

Tack alla som var med – tränare, klubbledare, föräldrar och alla Atleter!



Gruppen från Kalle-gruppen