

Skiing on SNOW is the best!



*Skeikampen i uge 49
Kagerup 16. januar
og Bruksvallarna i uge 7*

Af Theresia Schnurr og Benjamin Wilkins

Endelig er det vinter!

Børnene fra rulleskitræningen kunne næsten ikke vente på at komme på sne.

Allerede ugerne inden begyndte de at fable om vores træningstur til Skei i Norge og at »... de vil i hvert fald stå på ski, spise pandekager og drikke varm chokolade hver dag!«

Teknisk træning og intervaller

Der var i alt tilmeldt 25 børn og juniorer på turen. Vi var 3 trænere – Benjamin og jeg for børnene (8–14 år) og min søster Johanna, som bor i Bayern i Tyskland og træner juniorer i nordisk kombination.

Vort program for den lange weekend var teknisk træning samt intervaltræning.

Det var sjovt og seriøst

Vi havde det rigtig sjovt. Der var fokus på »... en lang glidefase« samt »... nedfarer

med sjove parcours og hop«. (Se fotos) Selvfølgelig havde vi også nogle spændende stafetter og en afsluttende konkurrence på tid, 2 km for de små og 6 km for juniorerne. Der var præmier for alle samt varm chokolade og vafler om aftenen.

Fremskridt fra sidste år

Det er sjovt for os trænere at se, hvordan børnene har udviklet deres teknik og fået mere fart. Skei-turen var en stor succes, og vi håber på en endnu større tilslutning til næste år.

Så skete det helt fantastiske ...

Det blev januar og vi fik sne i Danmark! Så de to efterfølgende weekends flyttede vi vores rulle-træning fra Fælledparken til Gribskov .

Efter en rigtig hård træning endte vi begge gange hos Benjamin, som bor i Kagerup,

og fik varm chokolade. Tak til Benjamin!

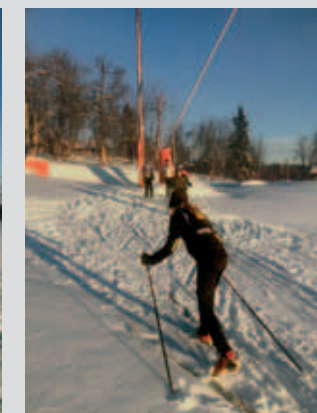
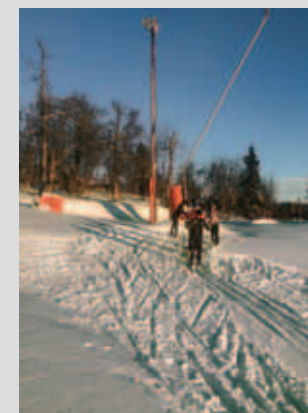
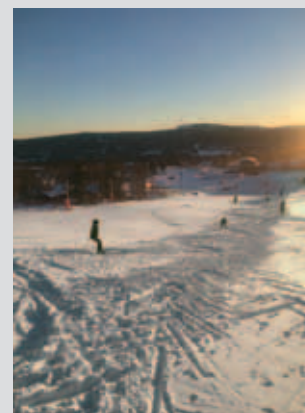
Vinteren er ikke forbi endnu, så vi krydser fingrer og håber på endnu et lag sne i Danmark

Og til allersidst tog Benjamin med rulle-børnene og nogle forældre til Bruksvallarna i uge 7, så de kunne få noget god træning på sne – »... because skiing on snow is simply the best! «

Bruksvallarna

Det var en glimrende tur. Nogle forældre var en lille smule misundelige over, at deres børn nu næsten er hurtigere end de selv er ☺.

Det er blevet klart, at de børn som træner ugentligt på rulleski har gjort store fremskridt. Men det vigtigste af alt er, at vi har det sjovt. Jeg er meget stolt af, hvad vort trænersteam: Ditte-Marie, Niels-Ulrik og Benjamin har lykkedes med at præstere.



En krævende parcours – nedad med mange hurtige sving, og så opad hurtigst muligt.