

Alliansloppet

Trollhättan, 23.–27. august

Af Sigrid Høyer Staugaard
Fotos Rune Dahl Mortensen

Vi mødtes fredag eftermiddag for derefter at tage med bussen til Trollhättan.



Vi ankom sent om aftenen og overnattede på hotel til lørdag. Lørdag morgen havde vi god tid, for vi skulle først starte kl. 11. En time før start tog vi ned på pladsen for at gøre os klar. Tiden inden vi startede føltes ret lang. Alle vi børn kørte afsted på samme tid ud på den 16 km lange tur.



I starten var der en lidt længere bakke, men ellers var ruten relativt flad. Midtvejs var der en vækststation, hvor det var rart at få noget at drikke. De sidste 2 km var næsten de hårdeste, fordi man bare glædede sig til at komme i mål og smide sig på jorden. ☺ Vi der havde prøvet det før kom i mål efter godt og vel en times tid, hvilket var et helt kvarter hurtigere end sidste år. De andre kørte også hurtigt og kom lidt efter.

Da vi kom i mål var der saftvand og proteinbar'er og andre lækkerier. De voksne skulle først starte noget senere end os, så der var masser af tid til at gå rundt på pladsen og se de mange boder, der var stillet op.

Ca. ved 17-tiden kørte vi igen fra Trollhättan på vej tilbage mod Danmark. Det var en lang tur, så der var rigelig tid til at spise noget af det slik, som man havde fået i boderne. ☺

Vi hyggede os meget og ikke mindst på vej hjem i bussen, hvor der blev grinet af alt fra platte jokes til mærkelige grimasser.

Rulleski-camp

4.–7. august på Høje Sandbjerg
Af Leonora Ishøi Rønhede



Jeg hedder Leonora Ishøi Rønhede, er medlem af KS og er 9 år. Jeg har været på rulleski-camp på Høje Sandbjerg i Holte fra den 4. august til den 7. august.

Det var rigtig sjovt, for vi var 17 børn mellem 9 og 15 år, og Theresia, Ditte Marie, Lærke, Sigrid og Niller var vores trænere.

Da vi kom torsdag aften skulle vi ud og løbe med stave, det var rigtig sjovt og rigtig hårdt.

Hver morgen blev vi vækket kl. 07:15 og skulle tage løbetøj på og stå klar kl. 07:30.

En af morgenerne var vi ude og spille fodbold og kaste med fjerbolde i stedet for at løbe. Vi var også ude og stå på rulleski hver dag, hvor vi nogle dage havde teknisk træning mens de store børn rullede en lang tur.

En af dagene var vi også ude og køre MTB, det var også rigtig sjovt men samtidig rigtig uhyggeligt, især når det gik ned ad bakke.

Vi fik morgenmad kl. 08:00 og frokost kl. 12:00 og aftensmad kl. 19:00. Der var der også et badminton-net og en line man kunne balancere på. Vi skulle i seng kl. 22:00.

En aften blev en pige ved med at snakke efter sengetid, så derfor skulle hun ud at løbe natløb, og da hun kom tilbage, var hun helt færdig og sov med det samme.

Alt i alt har det bare været en rigtig sjov rulleski-camp.

Rulleski Camp 2016

Af Ditte-Marie Berg-Sørensen

17 unge fra 9–15 år og deres trænere mødtes på den årlige Rulleski Camp, som KS og og Danmarks Skiforbund havde tilrettelagt på Høje Sandbjerg-lejren nær Holte.

Udover træning på rulleski blev der løbetrænet og lavet masser af anden fysisk træning i de tre dage – og selvfølgelig også en masse andre sjove aktiviteter.

Ved 17-tiden, torsdag den 4. august rullede en masse biler ind på parkeringspladsen ved Akademisk Skytteforening i Holte.

De første 8 piger havde en fest, de kunne nemlig helt selv vælge, hvor de ville sove, men da pige nummer 9 meldte sin ankomst, opstod der et mindre problem, nemlig at der ikke var flere ledige sovepladser. Og så måtte 3 piger hente hver sin madras fra trænerværrelset.

Da alle havde fået sig en soveplads, stod den på løb med stave, noget de færreste deltagere havde prøvet før. På dette tidspunkt var det sol og varme, så langt størstedelen af deltagerne havde t-shirt og shorts på, men lige pludselig fik vi en kæmpe skylle, og så fik vi da ellers benene på nakken.

Klokken 7.15 fredag morgen stod den på morgenvækning og klokken 7.30 var der morgenløb. Morgenløbet bestod af en tur til toppen af Høje Sandbjerg. Da der havde været lidt uro på pigeværrelset dagen før, var der nogle tøser, der skulle løbe 3 gange op, mens resten slap med 1 og lavede diverse strækøvelser i morgensolen og til stille musik.

Efter morgenmaden var der lagt op til dagens rulleski træning. Vi startede med fælles opvarmning og leg, og derefter kørte de ældre en længere rute sammen med Niels Ulrik og Theresia, mens at de yngre legede lidt ekstra med Lærke og mig, før vi vendte snuden hjemad.



Om eftermiddagen var der cirkeltræning, med en masse forskellige poster, masser af smil, grin og så en smule sved. OG – ej at forglemme – en dejlig spilleliste fra 2005.

Om aftenen var der lidt for meget uro på pigernes værelse, så den nat overnattede alle telefoner + iPads på trænerværrelset.

Lørdag morgen var der igen morgenløb, denne gang var alle dog med til strækøvelserne.

Om formiddagen stod den på Mountainbike i Rude Skov. Her blev børnene delt efter hvem der var sikre på en mountainbike og dem der var knap så sikre.

De sikre kørte en lang tur og de hurtigste fik kørt hele det blå spor i Rude Skov og fik også kørt Niels Ulrik træt. De knap så sikre kørte en smule på sporet, men kørte derudover på store brede skovstier.

Om eftermiddagen var der rulleski teknik og for de ældste var der også lidt sprint.

Da det blev aften, var der aftenhygge med fodboldkamp, hvor både børn, enkelte forældre og Theresia var med.

Men da det var sidste aften og der ikke var ro på pigeværrelset klokken 22.30, var der lige nogle der skulle ud og løbe en lille tur i skoven, kun oplyst af 2 pandelamper. Løbeturen var dog mest en straf for os trænere, da vi lige havde set frem til en god nats søvn uden de helt store problemer.

Så da det blev søndag morgen, stod den på morgenfodbold og stræk. Efter morgenmaden kørte de ældste deltagere, også dem der skal med til Allianceloppet, en længere tur på 13 km med Theresia, mens at resten legede og øvede balance med Niels Ulrik og mig.

Efter frokost stod den på oprydning for alle, små som store. Børnene havde hver fået et område som de skulle stå for, så ved frokostbordet blev der på pigebordet diskuteret, om det var værst at få badet eller toiletet. De fandt aldrig ud af hvad der var værst, men begge dele blev rengjort.

Da klokken nærmede sig 14, blev de meget trætte børn hentet og var klar til en rigtig lang middagslur. Vi trænere siger mange tusinde tak til de forældre, der hjalp med madlavning og oprydning den sidste dag, og så siger vi også tak, fordi vi måtte låne jeres skønne unger og køre dem helt flade med diverse aktiviteter 😊

DM i rulleski 2016

I Kongevejssløbet 18. september var det rullepigerne fra KS' lørdagstræning, som 'stjal billedet' blandt de unge løbere.

Vi møder op og får startnummer og chip. Bagefter går vi over til det sted, hvor vi skal starte og gør os klar. Og så går løbet i gang!

Når alle er færdige går vi over i hallen og spiser og får medaljer. I vores klasse var vi 3 piger, der fik medaljer.



Prinsesse Marie var der også for at skyde løbet i gang. Og vi hilste også på hende og fik taget billeder sammen med hende.



*... rulle-hilsen fra
Laura, Signe og Leonora*