

NT sporten

Best på lokal sport!

Telefon: 77 83 79 13 / 95 90 98 10

Telefaks: 77 83 61 33

E-post: sporten@nye-troms.no

Sportsleder: Ivar Løvland. E-post: ivar@nye-troms.no

Rullet i vei på sommerføre

SETERMOEN: Unge håpefulle Troms-alpinister hadde i helga kretssamling på Setermoen. De trente blant annet på teknikk ved hjelp av rulle-skøyter.

Kari Anne Skoglund

Hanna Heggås og Villemo Sofie Oppdal (begge 12 år) har drevet aktivt med alpint i henholdsvis fire og ti år, og i helga var de med på kretssamling på Setermoen sammen med over 20 unge alpinister fra Troms. Lørdag formiddag var det rulleskøyter som sto på treningsprogrammet.

– Vi får øvd på svinger og god balanse. Det er viktig å få til i både alpint og på rulleskøyter, så det er en nyttig måte å trene på nå før snøen kommer og vi kan trene i bakken, sier Villemo.

Gruppen som Hanna og Villemo trente sammen med var mellom 11 og 13 år. Det neste som sto på planen for gruppen de trente sammen med, var sykling og utholdenhet.

– Vi får trent på mye av det vi trenger til skisporet, sier Hanna.

Fokus på «snøkontakt»

Til rulleskøytetreninga hadde de hentet inn ekspert hjelp av rollerbladere som vet hva de driver med.

– Rulleskøyter er egentlig helt perfekt. Her får vi testet balanse og hoftebevegelser, og man svinger ikke, så det er helt optimalt, forklarer Tor Arvid Semb, en av trenerne under kretssamlingen.

På samlingen var rulleskøyter bare en av mange aktiviteter de holdt på med, og til aktivitetene ble ord som snøkontakt benyttet.

– Vi kjører øvelser som er lett overførbare til skisporet. Vi bruker de samme begrepene som vi bruker i alpint. Selv om det ikke er så veldig mye snø å ha kontakt med ennå, sier trenerne.

– Morsomt

Hanna og Villemo representerer Bardu alpinklubb. I helga trente de sammen med alpinister fra hele Troms.



FØLGER MED: Villemo Sofie Oppdal følger med på instruksene trener Tor Arvid Semb gir de unge alpinistene under kretssamlingen på Setermoen i helga. Her er det rulleskøyter som blir tatt i bruk for å øve på balanse og teknikk som kan relateres til skibakken.

– Den yngste før oss i klubben går i 9. klasse. Det er noen år mellom oss, og da er det litt ekstra morsomt å være på kretssamling sammen med flere som er like gamle som oss, forteller Bardujentene.

Tidligere på dagen hadde de blant annet trent på balanseferdigheter inne i idrettshallen. Utholdenhet, spenst og styrke ble trent både ute i marka med allsidige aktiviteter inne i militærleiren, og på sykkel. Mens den yngste gruppen brynte seg på skøyter med hjul, var den andre gruppen opptatt med ei utfordrende hinderløype. Den andre gruppen besto av 14-15-åringene og oppover.

– Vi er til samme seks trenere, og vi har med oss 23 løpere fra kretsen i fylket, sier Semb.

Årets mål: Landsfinalen

Tidligere i høst hadde jentene vært på treningsamling på Riksgränsen, og med det er sesongen i gang for dem. Nå

venter de bare på at det snøen skal komme, og de kan kjøre på ski igjen.

– Målet for sesongen er helt klart landsfinalen, sier Hanna.

Det er den største landsdekkende konkurransen i alpint for 12-13-åringene. Dit kommer de beste fra hver krets.

– Jeg kom til landsfinalen i fjor, og dit vil jeg igjen, sier Villemo.

– Jeg kom ikke med i fjor, men i år vil jeg ikke være igjen hjemme, sier Hanna.

– Vi trener mye sammen, pusher og er støttespillere for hverandre, så jeg håper virkelig vi begge to kommer til landsfinalen i år. Det var ikke helt det samme å være i landsfinalen uten Hanna, så i år håper vi at vi begge kommer dit, sier Villemo.

TEKNIKK SOM ER KJENT FRA SKIBAKKEN:

Hanna Heggås viser at hemmeligheten for å ta svinger på rulleskøyter faktisk er å finne i hofta. Det er på ingen måte ukjent fra alpinbakken.



Vi får trent på mye av det vi trenger til skisporet

Hanna Heggås (12)

”