

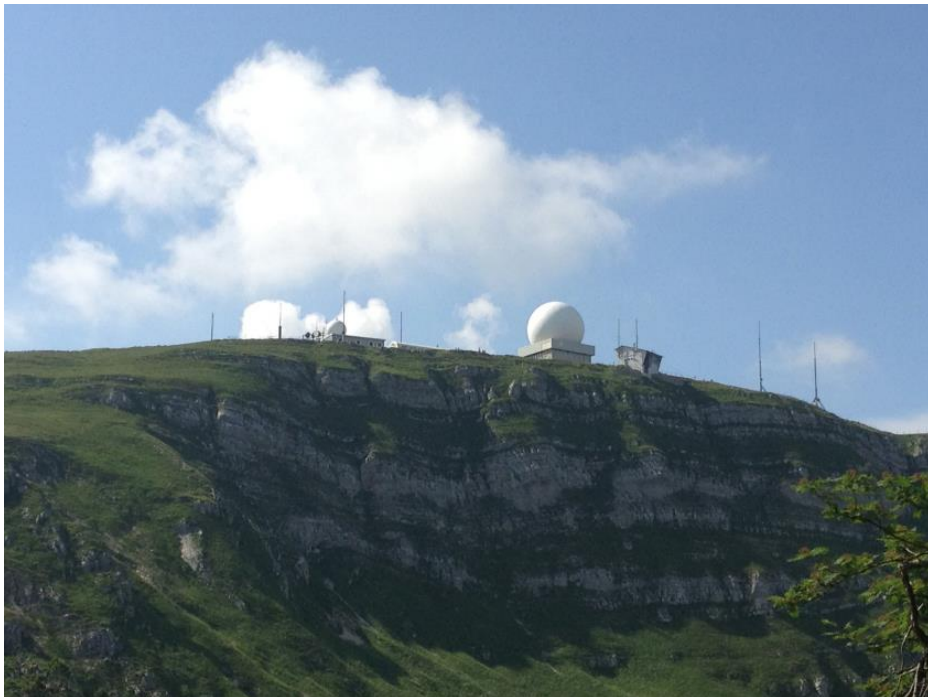
Treningsssamling i Premanon – Frankrike

Aleksander, Brage, Benjamin, Iver, Mathea, Kristin, Synne og Une ble under Liatoppen i vår trukket ut for å være deltakere på en treningsssamling i Frankrike. To trenere (Åshild og Hanne) og vi 8 utøvere dro ned til Frankrike sist lørdag for å se og lære hvordan de franske utøvere trener skiskyting. Treningsssamlingen varte i 5 dager, og vi trente sammen med 10 utøvere i alderen 15-16 år fra Frankrike.

Samlingen var veldig lærerik både for de norske og de franske. Samlingen foregikk i Premonon, som ligger ca 1000 moh. i Jurafjellene. Treningsfasilitetene der er veldig fine og vi ble tatt svært godt i mot der nede. Her kan du lese vårt reisebrev fra samlingen.

Dagsrapport søndag

Vi startet dagen kl:07.15 for å rekke frokosten som for det meste besto av cornflakes og yoghurt. Etter frokosten gjorde vi oss klare til 1. økt; basisskyting og rolig kombinasjon. Under økta gjorde vi oss litt bedre kjent med de franske utøvere og det splitter nye rulleskianlegget.



Da 1. økt var ferdig, dro vi til en lokal butikk – en slags «altmulig-butikk», hvor de solgte alt fra skateboards til tannbørster. På butikken hadde vi 15 minutter på å kjøpe alt det vi trengte for dagen. Men selv om de som jobbet på butikken var veldig hissige på å stenge, fant alle de tingene de trengte. Den som kanskje var mest stresset på butikken var Brage, som verken hadde sokker eller tannbørste. Baggen hans lå nemlig igjen i København.

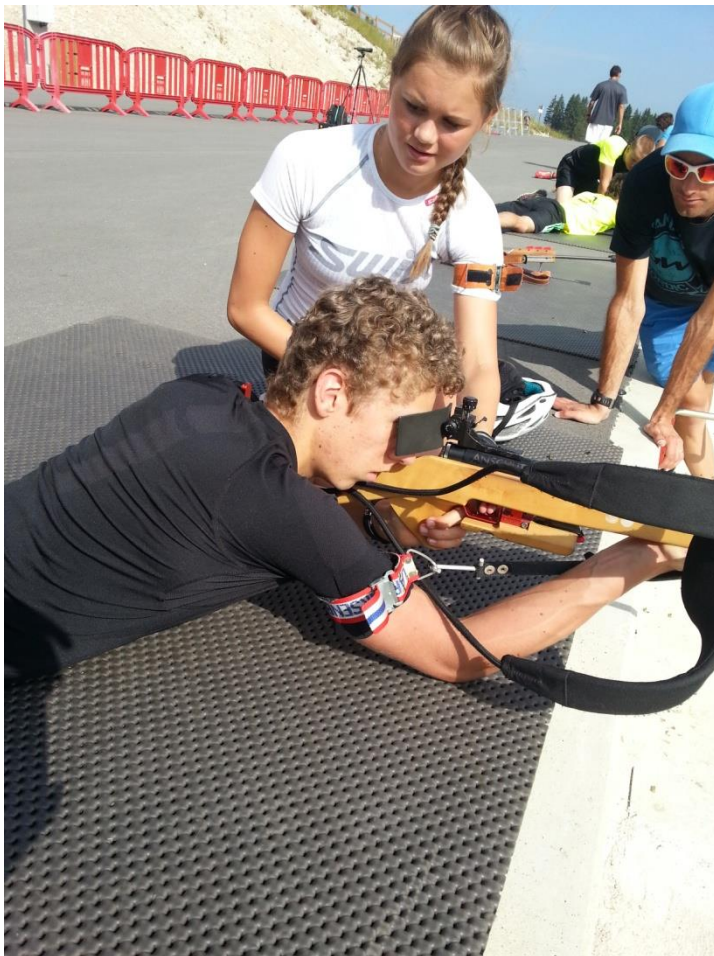
Etter at handleturen var over, var det tid for lunsj. Lunsjen var noe bedre enn frokosten, syntes i alle fall vi. Økt nummer 2 var en langtur som bestod for det meste av å gå opp til La Dôle, en fjelltopp på ca 1670 moh. i nærheten. For å komme på denne toppen måtte vi løpe helt til Sveits. Turen startet nemlig med å krysse grensen mellom Sveits og Frankrike. Det var en varm, men bra tur. Alle var fornøyde (bare se på bildet).



Da vi var ferdige med topturen dro vi tilbake til hotellet, hvor en velkomstdrink og litt mat stod for tur. Vi fikk også sett siste etappe av Tour de France, noe som alle så til å like – både franskmenn og nordmenn.

Dagsrapport mandag:

Vi våknet klokka halv åtte til en solfylt dag. Frokosten besto som vanlig av en skål med cornflakes. Første økta startet rundt kl. 9. Den ble ledet av de franske trenerne. Økta besto av basisskyting og rulleski kombinasjon. På basisskytinga lærte vi mange nye øvelser. Vi jobbet en fransk og en norsk utøver sammen, hvor én lå i stilling og én satt ved siden av for å trekke av. Etterpå jobbet vi hver for oss, da skøyt vi på papp en gang uten reim og en gang uten hullkorn.



Etter basisskytinga hadde vi rulleskikombinasjon. Da gikk vi rolig normal program, ligg – stå – ligg – stå med runder på 7 minutter. Etter det hadde vi rolig sprint program, ligg – stå. Til slutt hadde vi stafett hvor én fransk og én norsk utøver var på lag, vi hadde ett skudd i hvert magasin og skøyt helt til vi traff blinken for så å veksle, og sånn holdt vi på helt til vi hadde 10 treff.

Til lunsj spiste vi makaroni, kjøtt og salat. Etter lunsjen dro alle nordmennene til supermarkedet med minibussen, med en vill sjåfør! Når vi kom tilbake hadde vi digre

handleposer med bare «sunn mat». På andre økta begynte vi med å løpe rolig oppvarming i 20 minutter med den ville minibussjåføren, og så hadde vi sirkeltrening (styrke) med franske apekatter som trenere.



Vi hadde 11 forskjellige øvelser for mage, rygg, armer og bein med 3 runder uten pause. Etter det hadde vi fotballkamp, Norge mot Frankrike, vi vant 4-0. Det var en lett match! Vi er veldig fornøyd med økta, lærte nye øvelser også her.



Middagen besto av pastasalat, sjømat med ris, ost og plomme til dessert. På kvelden hadde vi norske et kort møte om morgendagen som hørtes veldig bra ut!

Dagsrapport tirsdag:

Vi sto opp til en slitsom dag etter tre dager med trening og «tæning». Vi startet med å spise frokost på rommet og rydde det sykt rotete rommet. Etter det gikk vi ned, spiste en loff skive så gikk vi opp igjen. Vi gjorde oss klare til den rolige turen (liksom).

Deretter begynte turen da vi gruste franskmennene på rulleski lett (barneskirenn).



Etter å ha gått 1 time og 10 minutter på rulleski, var vi klare for å fylle på med masse drikke og barer! Etter at Brage hadde blitt kjørt med bil for å hente skoene, som var den ene tingen han skulle huske, var det rett ut i skogen der vi hadde med en fransk

trener som ikke kunne lese kart... Det var opp slalåmbakken og ned slalåmbakken ett par ganger, før den franske treneren skjønnte kartet. Når vi kom på rett kjøer stoppet vi ved en liten dam, som man bruker til å lage kunstsno med, for å ta drikke. Der spurte den franske treneren om vi ville bade i dammen som var gjerdet inn. Vi sa ja og hoppet over gjerdet og stupte uti vannet. 2 minutter etter var det over gjerdet igjen og få på seg joggesko. Etter 20 meter kom vi til et skilt, som satt fast i gjerdet vi akkurat hadde hoppet over, der det sto «no swimming». Den franske treneren pekte på skiltet lo og sa «woops» 😊 Vi løp i skogen en stund og endte opp på en asfaltvei der franskmannen enda en gang ikke klarte å lese kartet. Var ute så lenge at Åshild til slutt ringte og ledet oss i riktig retning. Da var det bare ca 7 kilometer igjen til stadion. Alle vi norske gutta løp i bar overkropp så begynte det å regne så det gjorde dritvondt på skuldrene og overkroppen... Alle kom seg til stadion i god behold 😊 Da var det tid for lunsj der vi fikk en pose med forskjellig god mat blant annet bagett med ost og skinke.

Så var det tid for en skyteøkt der det var masse poengskyting og det var guttene mot jentene. På slutten av økten fikk vi vite at det var jentene som hadde vunnet 😊 Det var jo selvfølgelig planlagt fra guttenes side. For nå er vi jo i Frankrike, og der er man gentleman og lar jentene komme først 😊

Etterpå var det tilbake til stedet der vi bor. Vi spiste middag som endelig var noe vi alle likte veldig godt! Det var pasta og kjøttdeig med tomatsaus på menyen i dag 😊 Etter en bra dag avsluttet vi med volleyball i gymsalen, der det var de franske mot de norske. Og selvfølgelig vet alle hvem som vant, selvsagt vikingene fra nord!

Dagsrapport onsdag:

Etter frokost på rommet og 9-timers søvn var alle de norske utøverne superklare for en hardøkt, som de norske trenerne hadde planlagt nøye. Åshild og Hanne hjalp hverandre med å få forklart hva økta inneholdt på engelsk. Vi startet med å tørrtrene i 5 minutter. Deretter hadde vi «zeroing», altså innskyting, som gjorde at alle kom midt i blinken. Videre fortsatte økta med oppvarming, og så 5x5 min hardintervaller som egentlig skulle være i sone 4, men som de fleste kjørte i sone 5. Etter en hard og tung bakke opp til skyteplassen ble pulsen høy og skytingen vanskelig. Men de fleste

klarte å skyte på rett blink... Planen etterpå var utjogging, men halvparten av det norske teamet brukte tiden på å ringe foreldre og snakke med Lois, en av de franske trenerne. Vi ville kjøpe den populære og gode franske kolben.

Etter en god lunsj, hadde vi litt tid før vi skulle på tur. Men først reiste vi i minibanken, for å ta ut masse euro for kolbene. Etter en handletur, var vi halvklare for nye eventyr. Det eneste vi visste var at vi skulle ha fritidsklær. Vi kjørte innover en ukjent vei med den beste sjåføren, Fred. Vi til et gammelt fort, og i den gode duften fra fransk muggenost gikk vi bortover mot dit vi skulle. De produserte nemlig ost i fortet nå. Da vi så at det var en klatrepark var det både negative og positive reaksjoner fra det norske laget. Vi fikk instruksjon på fransk, som ble oversatt til fransk-engelsk. Deretter fikk vi prøve oss i løypene. Det var mange folk, så det var lett å komme i kø. Flere av de norske prøvde løypen som het «noir». Det var en løype som burde hatt navnet: «ekstremt tung, ikke tren hardøkt før du prøver denne løypa».



Men med flinke fotografer fikk vi mange kule bilder. Etterpå kjørte vi med den beste sjåføren, som stoppet på veien for å kjøpe godteri til oss, og snakket på fransk, som selvsagt fikk Mathea og Kristin til å hyl-skrike-gråte-le.

Etterpå hadde vi møte der flere av de norske fikk prøve seg på engelsken sin, utenom Mathea, som ikke klarte å si ett ord. Som vanlig flørtet Brage med de franske jentene på både fransk og engelsk. Vi fikk gaver av det franske laget, og de franske utøverne fikk norsk sjokolade, som de var svært fornøyde med. På kvelden koste de norske utøverne seg sammen.

For å få størst mulig plass i de overfylte og overvektige baggene til jentene, prøvde vi å spise så mye godteri og brus som mulig. Som vanlig var vi veldig flinke til å legge oss, og la oss selvsagt presist. Vi gledet oss til å stå opp kl. 7 neste morgen, og selvfølgelig var det mange timer senere enn da vi la oss... Neste dag var reisedag. Dagen var lang, men alle kom vel hjem ☺



Skrevet av Aleksander, Brage, Synne, Kristin, Iver, Benjamin, Mathea og Une