

Verksamhetsberättelse skidsektion 2018-19

Skidsektionen växer! Några väljer göra annat men nya fyller på, så kul att följa utvecklingen, med både kunskaper och iver att vilja lära sig nytt. Vi smygstartar rullskidsäsongen i augusti några stycken sen drar den igång med teknik och kondition i septemberslutske, för att inte krocka med våra övriga aktiviteter i Team Kungälv.

Det stora målet för många är vasaloppet 90km där Helen Opperdoes blev bokningsansvarig och gjorde det med bravur.

12-15 pers valde att detta året ta sig längre bort och köra lopp i Italien. Marcialonga ett fantastiskt lopp som är riktigt kul att få göra. 70km i ganska lätt terräng men några få rejäla uppförslöpor men framför allt en sista backe som är mördande tung, 3km rätt upp i himlen.

Team Kungälvs segraren blev Helena Zetterlund stort Grattis.

Vasaloppet var ett större gäng som körde å alla gjorde bra ifrån sig. Någon körde sönder sin ljumske och nästan ett år efter så lider personen en av detta, 90km är långt å det är av vikt å träna dom muskler som används i respektive lopp, ta det med er.

Här nådde Helena Zetterlund sin drömgräns 6:59 med råge och blev Team Kungälvs snabbaste jag kanske rent av den snabbaste någonsin. Detta vet jag inte. Men stort Grattis till Tiden 5:40

För att nå dessa resultat så anordnades det träningar tisdag torsdag och något på vissa helger. Några av oss körde olika lopp runt om i Sverige samt att det årliga träningslägret helgen V4 i sälen men tekniktränare hyrdes in.

Stort Tack alla för er närvaro

Team Kungälvs skidsektion

Urban Johansson

Verksamhetsplan skidsektion 2019-20

Vi kommer att lägga mer vikt vid teknikträning. Mycket konor (slalom) balans, komma upp på stavarna, frekvens å lära oss nya stakningstekniken. Detta kommer vi att göra ihop med inhyrda tränare som kommer till oss, som Erik Bondesson en heldag (han bor i Kungälv så där kan man köpa privatlektioner av om man är intresserad) och Hakon från Fysion-outdoor en kväll i GBG där man får både teori och praktik. Vi lägger även ut lite av hans videor på Team Kungälvs FB sida med, där han på fantastiskt vis visar hur man kan träna sin skidkropp.

Tyskland står som önskemål att få besöka å köra långlopp samt givet Vasaloppet och helgen V4

Konditionsträning får var och en bjuda in till där. Men teknikträningen försöker Jan-Erik Engholm, Jussi Santonen samt Urban Johansson hålla i på tisdagar.

Lycka till!

Hälsningar Urban Johansson

Team Kungälv