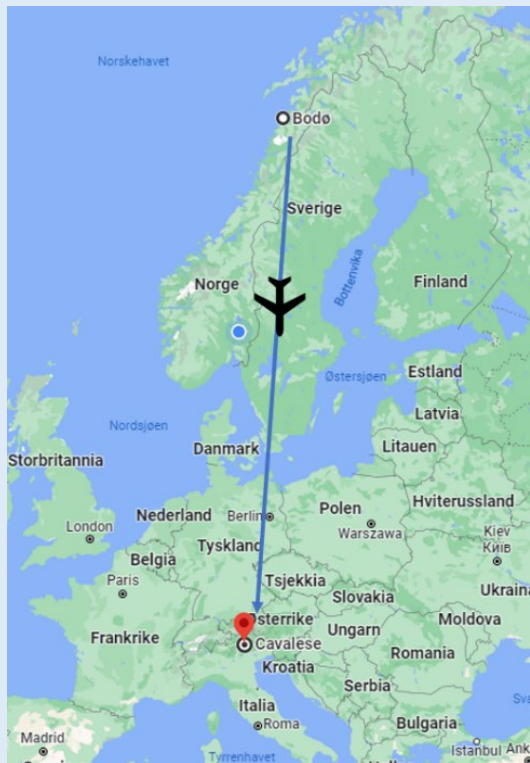


Leserbrev fra en skimamma som fikk være med juniorgjenget på Italiatur (22.2 – 2.3.2022)



Endelig, den 22.2.2022 var dagen kommet for tur til Nord Italia og treningssamling.

For 40 år siden var jeg (og Sverre) som 17 åring for første gang i Ramsau i Østerrike på treningssamling og for 10 år siden var jeg med en flott gjeng med skiungdommer til samme sted. Nå er jeg så heldig at jeg kunne reise igjen, med Lena og skivenner fra Bodø.

David ble hektet på i Oslo – og derfra reiste vi 12 løpere og 7 voksne støttespillere fra Innstranda IL og Tverlandet IL, til Milano, der bussen ventet for 4 timers kjøretur til Fiemme-dalen og skiparadiset.



Sammen med juniorer og trenere/foreldre i Tverlandet IL har vi gjennom treningsfellesskapet Bodø Langrenn forberedt og gledet oss lenge.

Det ble vel spennende – med to utsettelse som følge av pandemien – og en økende «Omikron-bølge» inn mot reisedagen. Det var såååå fortjent at vi klarte å holde oss friske alle sammen – også under reisen og oppholdet i Italia.

Endelig skulle ungdommen få oppleve det de har sett på utallige bilder på sosiale medier; *skiløpere i fantastiske omgivelser med sol, flotte skiløyper og store smil.*



~ *Glade skiløpere fra Bodø*

Endelig, etter nesten 4 år med flaskeinnsamling, salg av tennbriketter, hagearbeid, vasking av leiligheter og skiprepping for ivrige mosjonister, - og ikke minst – støtten fra klubben – får vi oppleve skiparadiset Passo di Lavaze.

~ *og det er fordi vi fortjener det!*





Vi bodde på hotell Corona ☺ i Cavalese. Cavalese er en kommune med ca. 4000 innbyggere i Trentino, og det viktigste sentrum i Fiemme-dalen. Vi bodde på et rolig hotell som vi hadde nesten for oss selv. Godt å gå til dekket bord ☺ Mye pasta og pizza, og lite stress i treningsdagen. Busstransport gjorde det hele enkelt. Presist og trygt til/ fra flyplassen i Milano, og til/fra de daglige treningsøktene.

Stedet er kjent for målgang for Marcialonga og som sted for VM (Val di Fiemme) i nordiske grener i 1991, 2003 og 2013, samt WC renn og Tour de ski, med blant annet Monsterbakken opp Alpe Cermis. I 2026 skal det arrangeres OL her.

Cavalese, nærmere bestemt Castello, er også hjemstedet til den nå 81 år gamle Francesco (Franco) Nones, som tok gull på tre-mila i Grenoble i 1968. Jeg, Sverre og Elin fikk hilse på i sportsbutikken hans i Castello.

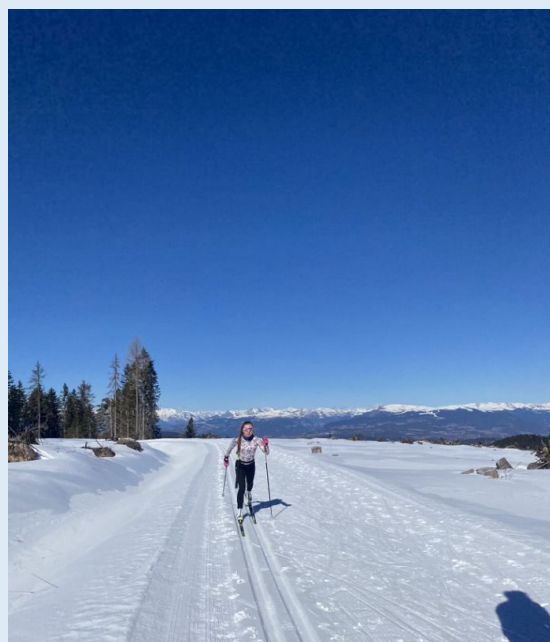
Trivelig mann som viste godt av Bodø. Han hadde vært i Mo i Rana i 1963 og konkurrert sammen med andre nasjonale skiløpere.



Vi har hatt 9 dager med ekstremt mye påfyll for både løpere og støtteapparat.



Det ble trent to økte hver dag. De fleste skiøktene har vært på Passo Di Lavaze og 1800 moh. Rolige økter i fantastiske løyper omringet av vakker natur.





Vi jobbet også mye med teknikk, filming og felles videoanalyse i etterkant. Det er utrolig mye læring. Et godt tips fra Vebjørn Moen var å få en diskusjon, der løpere og vi voksne ser og lærer sammen. Det ble bra! Vi har mye film som utøverne kan bruke fremover.

Økt 2 har vært rolig løpetur fra hotellet, ispedd lett styrke og bevegelsestrening.



Det ble selvsagt gjennomført testløp i VM løypene i Val Di Fiemme. Det var et stort høydepunkt for alle å trene på denne kjente skiarenaen.



~ Rennledelsen

«Det er en fryd å se det flotte samholdet som har utviklet seg de siste årene mellom løpere og foreldre i Innstranda og Tverlandet. Sammen blir vi sterkere og løperne våre løfter seg til nye nivåer»
Hilsen Sverre (pappa, reiseleder og trener)



~ Vi kommer til OL i 2026!

Alpindagen i Alpe Cermis må også nevnes. Lange nedfarter i et fantastisk anlegg som få har opplevd tidligere. Veldig artig – ja helt MAKALAUST!





«Veldig fornøyd med turen og opplevelsene. Har gledet meg til turen lenge, det har vært noe som jeg kunne se fram til når motivasjonen ikke har vært på topp. Veldig glad og takknemlig for at Sverre satte i gang dette tiltaket. Det har gjort oss mer samla gjennom alle årene når vi har hatt turen å se fram til i lag» Hilsen Lisa

I det hele tatt dette var en utrolig opplevelse - toppet med sol fra skyfri himmel. Det kunne ikke vært bedre. ☺☺☺☺



«En strålende samling for både skiløpere, trenere og foreldre. Masse trening, gode venner og minner for livet. Svært godt og viktig samarbeid på tvers av klubbene»
Hilsen Elin Haugland (mamma)

«Vi har venta i årevis på denne samlingen og endelig kom den. Samlinga har hjulpet med å holde motivasjon oppe førr mange, og ikke minst samle gjengen fra hver sin kant av Norge» Hilsen Frida



«Tusen takk til initiativtaker og reiseleder Sverre Haugland for en flott og vellykket treningssamling med ungdommen, som Team spilte vi alle hverandre gode og resulterte i et sterkt sosialt og faglig utbytte» Hilsen Roger B Leite (pappa)

«Fantastisk samling med opplevelser jeg IKKE vil glemme! Supre forhold og fantastisk vær» Hilsen David



«Treningsarbeidet jeg har fått gjennomført i Italia har vært helt fenomenalt! Jeg har fått godt utbytte, samt gode erfaringer rundt høydetrening. Dette er erfaringer som jeg kommer til å ta med videre. Jeg har passet på at kroppen har vært bra både med å se på puls, men også måle laktat. Høydepunktet på turen var nok første gang vi gikk på ski på Passo di Lavaze – på 1800 m høyde over havet. Samtidig som vi har trent godt har vi også hatt det gøy sosialt og spist mye god mat!» - Hilsen Vetle



«Dette har vært en opplevelse for livet--- og noe som helt klart burde gjentas» Hilsen Lena



«Veldig koselig treningssamling til Italia med fokus på det sosiale pluss å trene riktig. Fokus på både teknikk og intensitet» Hilsen Jensine



«Samhold, treningsglede og nydelige
skiløyper i Italia – minner for livet»
Hilsen Mads (pappa og trener)



«En nydelig tur der jeg fikk bli bedre kjent
med de andre i gruppa, og fint å se fornøyde
ungdom som fikk trent i lag med perfekte
forhold» Hilsen Elin S (mamma)





~ Glade og litt slitne skiløpere må ha litt mat på Gardermoen 😊



TUSEN TAKK SVERRE! – du sto på og holdt motivasjonen oppe gjennom nedstenginger og nedturer. Snakk om opptur!

Glad jeg fikk mulighet til å være med Lena mi og vennene. Fine ungdommer<3
Hilsen Marit Elveos