Miljøsamlingen i oktober samlet over 50 personer i Arendal

For andre år på rad inviterte regionen ungdommer mellom 13-18 år til miljøsamling. I år ble miljøsamlingen avholdt i Arendal. Det deltok utøvere fra hele regionen, men de fleste kom fra sentrale Rogalandsområdet. Det var dobbelt så mange som deltok i år sammenlignet med i fjor. Formålet med samlingen er å skape et miljø blant de unge rytterne i regionen på tvers av klubber og sykkelgrener. Samlingen foregår uten sykkel. Samlingen kan også utvikle seg til et viktig møtested for trenere og ledere i sykkelklubbene. Tilbakemeldingene fra alle var at dette var et svært positivt tiltak.

Samlingen startet fredag ettermiddag. Som vanlig ved sykkelritt så er det innskrivning. De som hadde kjørt langveis fra var sultne og varm lapskausen stod klar til alle sammen.

I tillegg hadde vi invitert to unge foredragsholdere. Først ut var Tobias Halvorsen. Tobias er 16 år gammel og fra Kristiansand. Han går på sykkelgymnaset i Kongsvinger. På en treningsøkt for en måned siden opplevde han det store mareritet. Ved et spurtdrag var han så uheldig å hekte i treningskameraten. Begge veltet i 60 kilometer i timen. Det gikk hardest utover Tobias som landet på hodet og ble slått bevistløs. Han ble hentet med luftambulansen. Ulykken var svært alvorlig og han svevde mellom "liv og død" i nesten en uke. Han ble holdt i kunstig koma i en hel uke. Heldigvis har alt gått bra. Han har begynt å trene forsiktig igjen. Budskapet til Tobias er: Bruk alltid hjelm og lær dere førstehjelp!

Tobias foredrag ga fin overgang til Vegard Gimre sitt innlegg fra Sola. Vegard er utdannet kommisær. I tillegg er han valgt inn i sykkelforbundets ungdomsutvalg. Vegard fortalte om hva som førte til at han ble kommisær. Litt tilfeldig, men ble sterkt påvirket av å kunne sitte i dommerbilen under en etappe iTour des Fjords for noen år siden. Videre fortalt Vegard om oppgavene som kommisær. Det viktigste er å passe på sikkerheten for alle deltakere. Deretter å passe på at sykkelrittene og sykkelryttere følger de regler som gjelder for ulike type ritt.

Lørdag morgen kom nok litt brått på for noen. Is på bilrutene fortalte at det hadde vært en kald natt. Ungdommene skulle ha en fysisk økt ute. Styremedlem Cecilie Larsen ledet denne. Det var mange som var sliten etter denne økten. Mens ungdommene hadde fysisk aktiviteten var trenere og ledere samlet til gode diskusjoner for å avdekke forventninger til regionen og hvordan klubber og regionens styre kan samhandle bedre. Samtalene dreide seg om utdanning, utstyr/anlegg, arrangement/ritt og sportslig. Undertegnede synes for sin del at dette var svært gode diskusjoner som ga mye nyttig innspill til videre arbeid for regionstyret. Det er også verdt å nevne at tilsvarende diskusjoner vil foregå framover på ulike andre områder, men innen mange av de samme temaene.

Etter lunch kom Sondre Norland og Lene Byberg og holdt et motiverende foredrag om teknikktrening. Sondre Norland mente at rundbane terreng kunne nesten sammenlignes med skiskyting. Gå steinhardt ut, over terskel, inn mot standplass. Deretter skyte under sterkt press. Analogien til rundbane var sykling hardt oppover, over terskel for deretter å stupe ned i teknisk

krevende partier med høy puls hvor konsentrasjon og tekniske ferdigheter måtte klaffe 100%. Treningen burde legges opp etter slik konkurransene var. Trene hardt over terksel, deretter fortsette med koordinasjons øvelser i pausene som et eksempel.

Etter foredraget var det tid for andre fysiske økt for dagen. Den ble avholdt i speilsalen til Atletica. Atletica er et treningssenter i Sparebanken Sør Amfi hvor blant annet Arendal Cykleclub er en av eierne. Denne økta var mindre intensiv og la samtidig vekt på teambuilding.

På ettermiddagen var det to nye foredrag. Først med ernæringsfysiologen til Team Sparebanken Sør, Morten Mørland. Spennende foredrag som ble tatt ned på et folkelig forstående nivå. Spis nok og spis riktig var selvsagt budskapet. Trening over to timer krever en del drikke (0,5l) og en del mat (to brødskiver, en gel eller bar) per time. Enkelt å forstå. Etter Morten Mørland kom Fridtjof Røinås, også fra Team Sparebanken Sør. Fridtjof hadde nettopp kommet hjem fra Doha og kjørt VM i U23. U23-laget leverte kanskje tidenes råeste Norske lagprestasjon gjennom alle tider innen sykling. Her bør vi melde fra til Idrettsgallaen allerede. Fridtjof kunne fortelle om varmen der nede og at han også hadde besvimt på en treningstur i ørkenen - da var det nesten 45 grader. Fridtjof fortalte også om treningen sin fra ungdomstida og fram til han ble (nesten) proff i teamet, til stor motivasjon for de andre.

Etter gode foredrag om ernæring og trening smakte det godt med pizza og brus.

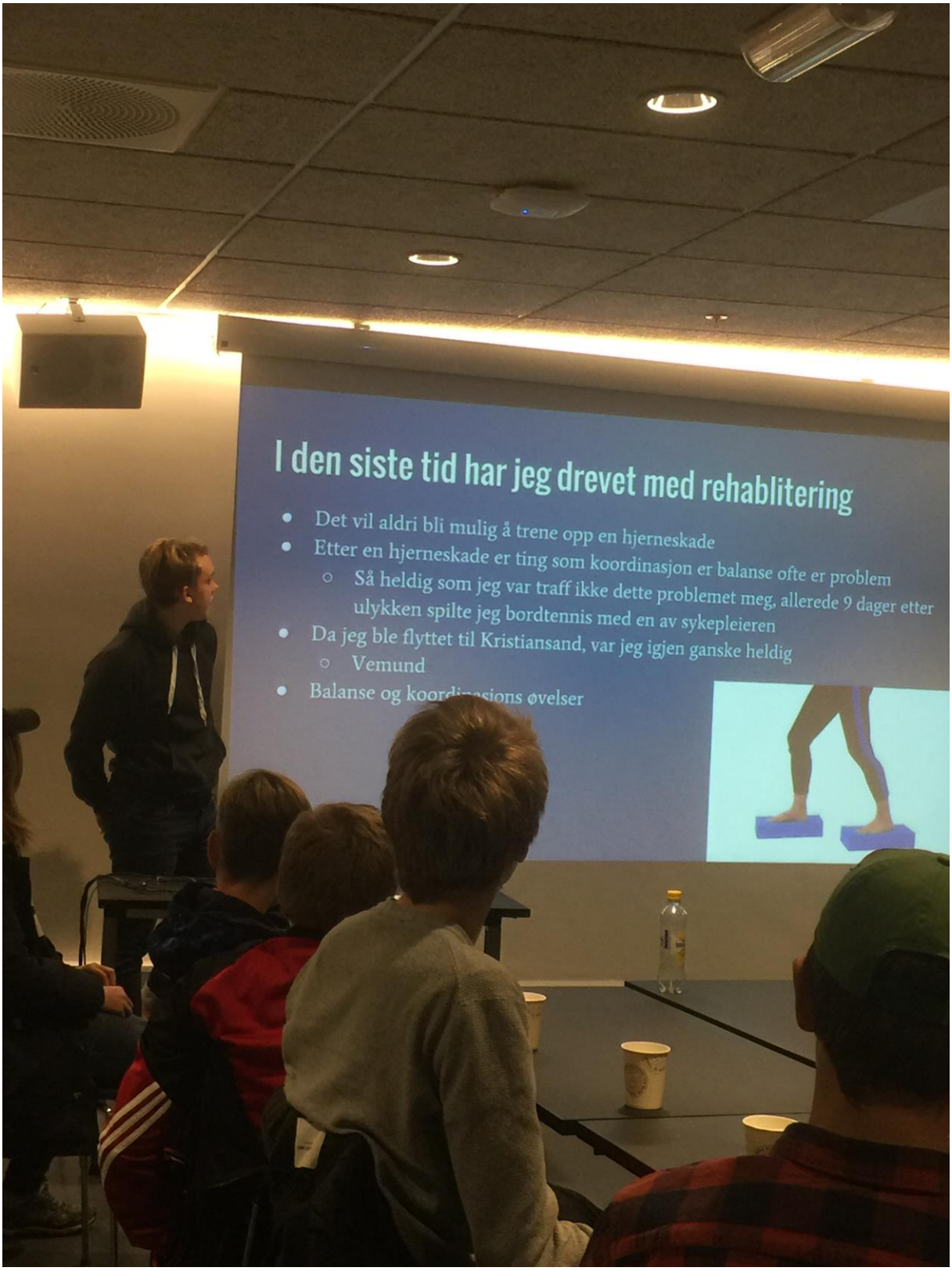
Kvelden ble også brukt til høytidelig utdeling av premier og trøyer for Regionscupene tidligere i år. Gratulerer til stolte trøyevinnere i cup'ene.

Søndag formiddag var viet til en tretimers lang økt i kanskje en av Norges fineste turnhaller. Ungdommene ble delt i to hvor den ene gruppen hadde basistrening og den andre hadde innføring i enkelte turnøvelser. Halvveis byttet gruppene. Denne økta ble ledet av fantastiske trenere fra Arendals turnforening, Marte Fossestøl (også trener på Atletica) og Tarik Batlak (også fysioterapeut).

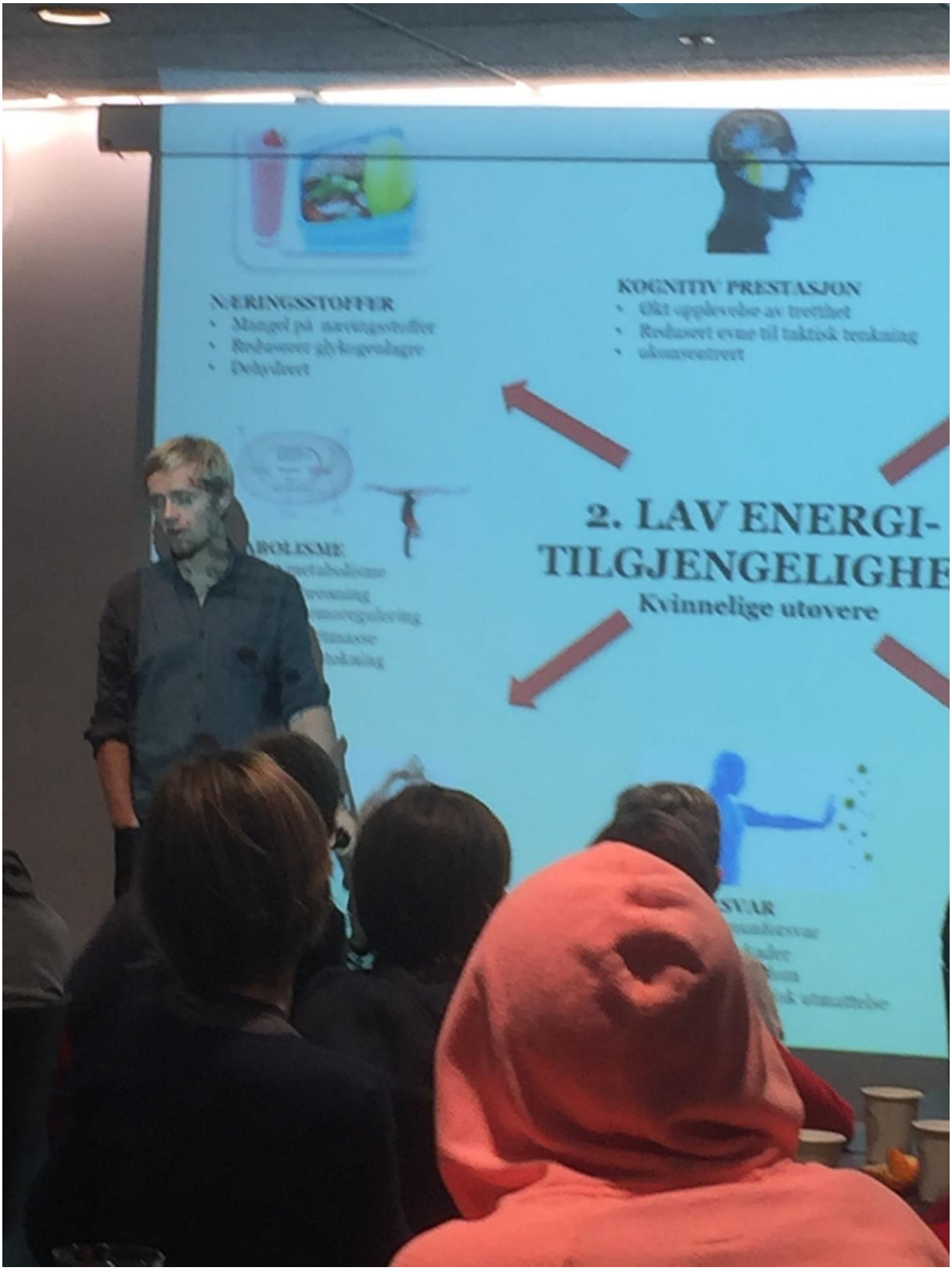
Etter brødmat- og pizza-reste lunch dro alle hjem til sitt.

Neste år blir samlingen i Rogaland og vi ønsker alle velkommen igjen samt mange flere!

Liten miljørapport av Terje (som gleder seg til neste år allerede)


I den siste tid har jeg drevet med rehablitering
Det vil aldri bli mulig å trene opp en hjerneskade
Etter en hjerneskade er ting som koordinasjon er balanse ofte er problem
Så heldig som jeg var traff ikke dette problemet meg, allerede 9 dager etter ulykken spilte jeg bordtennis med en av sykepleieren
Da jeg ble flyttet til Kristiansand, var jeg igjen ganske heldig
Vemund
Balanse og koordinasions øvelser

NISSAN
SPØRSMÅL? SONORE OG LENE
TALEN
TOPPEN


KOGNITIV PRESTASJON
Økt opplevelse av trøtthet
Redusert evne til taktisk tenkning
2. LAV ENERGI-
TILGJENGELIGHE
Kvinnelige utøvere

SØR
SØR
SØR

SPAR BANKEN SØR AMFI
PE-Redskaber