

Nyhetsbrev Gjøvik Toten Langrenn oktober 2021.

Siden forrige nyhetsbrev i månedsskiftet juni/juli har det skjedd mye. Juli ble riktignok en rolig måned, rent samlingsmessig. Juli er en måned med mye egentrening, men vi fikk gjennomført flere fellesøkter med godt utbytte i denne sommermåneden også.

August

I august var det full rulle med samlinger igjen. Seniorene og de eldste juniorene hadde samling på Beitostølen i starten av august. Fokuset på samlingen var mengdetrening og de fikk de lagt ned mange gode økter.

I uke 32 var det nærsamling for hele gjengen. Vi gjennomførte blant annet en sprintøkt i Karidalen, Lauvhøgda opp og flere gode langturer. Vi hadde også en alternativ økt i klatreparken på Øverby, etterfulgt av grilling.

27.-29. august var flere av utøverne med på Tour De Synnfjell. Det besto av en skøyteprolog fredag, motbakkeløpet Synnfjell opp på lørdag, og touren ble avsluttet med 17 km klassisk distanse på søndag.

I prologen fredag vant Sofie Granskogen Bjerregård klassen K17-18 år. Ingrid Dragerengen tok en 2. Plass og Andrine Fuglerud Flugstad ble nr. 3 i K19-20. Dorthe Ballangerud Seierstad ble nr. 3 i kvinner senior og Marius Vesterås Viken, Arngrim Sørumsaugen og Morten Ramstad tok henholdsvis 1., 2. Og 3. Plass.

På motbakkeløpet ble Andrine Fuglerud Flugstad nr. 3 i klassen K19-20. Marius Viken Vesterås vant seniorklassen og Arngrim Sørumsaugen ble nr.3.

På distanserenet ble Ingrid Dragerengen nr. 2 i K19-20. Marius Viken Vesterås og Karen Amalie Nordseth vant seniorklassene. Arngrim Sørumsaugen ble nr.2.

Sammenlagt vant Marius Viken Vesterås Tour de Synnfjell i seniorklassen, med Arngrim Sørumsaugen på 2. og Nils Henrik Kvale på 3.plass. Karen Amalie Nordseth ble nr. 2 sammenlagt i kvinner senior, og Ingrid Dragerengen nr. 2 og Andrine Fuglerud Flugstad nr. 3 sammenlagt i K19-20.

Med andre ord tok GTL mange pallplasseringer både på de enkelte rennene og sammenlagt i Tour De Synnfjell. En flott helg med konkurransetrening!

September

I september ansatte vi ny trener for å komplementere trenerteamet, etter at Anne Marthe Brenden ikke hadde anledning til å fornye sin kontrakt. Jonas Amundsen er 27 år og har selv satset langrenn og sykling, og deltar fortsatt i konkurranser. Han er i meget god form, og har de siste årene jobbet som skismører for NSF kombinert. Som formell bakgrunn har Jonas blant annet en bachelor i idrettsvitenskap med fordypning i helse og treningsfysiologi, samt praktisk pedagogisk utdanning. Jonas Amundsen har kommet godt inn i jobben og deltok på sin første samling nå i høstferien. Han har gjort et veldig godt inntrykk og kommet godt inn i gjengen.

I september var vi på 4- dagers samling på Mosetertoppen. Her gjennomførte vi blant annet ei sprintøkt i det fine rulleskianlegget. Vi inviterte andre juniorer i kretsen til økta, og fikk god matching av Lillehammer Skiklubb sine juniorer. Vi gjennomførte også en knalltøff intervalløkt i de bratte bakkene opp til Hafjelltoppen, fine langturer på rulleski nede i bygda og løpeturer innover fjellet. Vi hadde også en nærsamlingshelg denne måneden.

Oktober

I høstferieuka gjennomførte vi samling ved Storås skistadion i Stokke i Vestfold. Fokuset på samling var kapasitetstrening og teknikk. Det ble en veldig fin samling med strålende høstvær og gode treningsforhold. Vi fikk gått mye på rulleski på landeveiene i området og i rulleskianlegget på Storås.

Kommende helg blir det nærsamling, og så går det slag i slag med snøsamlinger, sesongåpning på Beitostølen for seniorenene i uke 46 og NC senior og junior-renn på Gålå i uke 47.

Nedenfor finner dere noen bilder fra siste periode.



Vår nye trener Jonas Amundsen er i god form!



Andrine Fuglerud Flugstad, Dorthe Ballangrud Seierstad og Tuva Johnnsen i elhguftsintervall i Totenvika i september.



Morten Ramstad og Arngrim Sørumshaugen i testløpet Lauhøgda opp i september.



Hanna Schjetne trener teknikk i Karidalen i august.



Fra

venstre Dorthe B. Seierstad og Karen Amalie Nordseth i rullerulleskiløypa på Beitostølen.



Kristoffer Alm Karsrud, Morten Ramstad og Ivar Dragerengen i rulleskiløypa på Beitostølen.



Marius Viken Vesterås, Nils Henrik Kvale og Arngrim Sørumshaugen i siste dag i Tour De Synfjell i august.