



Sommerbrev fra Varegg Fleridrett

Kjære alle medlemmer i Varegg Fleridrett!

Vi i Styret i Varegg Fleridrett setter stor pris på at det er så stor og god aktivitet i klubben vår, i alle idrettene (orientering, friidrett og ski) og i alle aldersgrupper. Vi vil benytte anledningen på tampen av vårsesongen til å fortelle dere litt om det som foregår i dette sommerbrevet.

Styret 2016/17 består av:

Leder: Hege Ommedal.

Nestleder og representant fra orientering: Lene Rykkje.

Kasserer: Britt Kjersti Jåstad.

Utøverrepresentant: Allan Cherry.

Leder skigruppe: Knut Grove.

Leder friidrettsgruppe: Børge B. Larsson.

Styremedlemmene er tilgjengelige for spørsmål, innspill og kommentarer, og du finner kontaktinformasjon til alle på Varegg.no: <http://varegg.no/kontakt-alle-styrer>

Det har vært en travel og aktiv vår med mye trening, mange sportslige arrangementer, store prestasjoner og kjempegode resultater. Orienterings- og friidrettsgruppen har oppsummert vårsesongen, og det er ikke småtterier. Du kan lese deres rapporter på de neste sidene.

Med denne hyggelige lesingen ønsker vi alle en riktig god sommer. Lykke til videre med trening og konkurranser og hjertelig velkommen til en aktiv og spennende høst.

Solskinshilsen fra

Lene, Allan, Børge, Britt Kjersti, Knut og Hege



Friidrett

Varegg har satt kraftige spor i første halvdel av 2016. Alt fra motbakkegjengene Fjellgeitene og i Melkesyre, ungdomsgruppen og Halfdans friidrettsgruppe.

Første kvartal var glimrende treningsmåneder med hodelykt i nærfjellene for å sette timer i banken og kvalitetssikre økter i Leikvanghallen med fokus på terskel.

Treningsløpene, eller den bitre konkurransen, i Fløyenkarusellen spisset seg også i år til løp etter løp frem til finalen 16. mars. Flere satt pers, og det ble løyperekord både i kvinne- og herreklassen. Vår egen Halfdan-Emil Færø forbedret sin egen løyperekord fra 9,59 til 9,47.

Arrangementet var en suksess, og markerte på mange måter avslutningen på intensive treningsmåneder med flere konkurranser i vente. Varegg har siden deltatt med friskuser i NM innendørs i Bærum, KM terrengløp på Skansemyren og NM terreng kort i Stavanger. Herfra tok Christina E. Hopland hjem en sølvmedalje.

Utover april siktet hele Varegg friidrett mot Holmenkollstafetten i Oslo. Her skulle det mønstres 3 lag. Forberedelsene startet med Fristafetten i Arna og fortsatte med terrengstafett på Skansemyren, Gneiststafetten og Askstafetten. En annen sterkt brikke i forberedelsen var BCM, løperne i blått imponerte både i antall og innsats. En glisende Jonathan Albon løp seirende fulldistansen til den imponerende tiden 2.26,20! 8. mai var vi samlet i strålende vær for Holmenkollstafetten, en stor opplevelse og arena som binder medlemmene tettere i prestasjon og kjennskap. Minnene er gode og sitter friskt.

For friidrettsgruppen markerte dette en ny periode i sesongen. Banesesongen og kniving om sekundene stod for tur, og vil vare til utpå høsten. Lokale stevner arrangert på Fana stadion, elitestevne på Hamar, Jessheim og i Stockholm har gitt løperne bakoversveis. Hjemvendte Tom Skjæråsen har levert skarpe 800m og løp i Stockholm inn til 1.57,65. Nylig hadde også o-løperne Håkon Westergård og Alan Cherry blitt fristet av tartanen og god temperatur på Fana stadion, begge leverte imponerende 3000-tider med hhv 8.43,49 og 8.57,75. Konkurransen internt i Varegg er med andre ord satt på spissen.

Andre travere som helst konkurrerer i skjønne omgivelser og motbakke har ukentlig hatt tøffe tilbud. Varegg stiller sterkt som vanlig og årets høydepunkt kom i juni i NM motbakke i Molden opp hvor en armada av Vareggløpere la inn en strålende innsats. Toppet med Stian Angermund-Vik sin gullmedalje og Thorbjørn Ludvigsen sin bronsemedalje. Varegg gratulerer!

I tillegg har vi vist oss frem på Løvstakken opp, Fløyen opp, Ulriken opp, Bergens råeste, Bergen Fjellmaraton, Besseggenløpet, Helteløpet, Chamonix. Her har vi tapetsert pallen med klassevinnere og andre- og tredjeplasseringer.

Nå er sommeren over oss, og for mange betyr det ekstra tid til konkurranser og trening. Først ut er Gøteborg med VU-spelen (världsungdomsspelen) på Nya Ullevi. Motbakkecupen fortsetter i juli med Hestanipen og Kvasshovden opp. Om tre måneder møtes vi hele Varegg i Stoltzen, lykke til med forberedelsene og god sommer!

Har du tid til å mimre eller leite etter gode lag- eller solopprestasjoner finner du både referat og bilder i arkivet.

<http://varegg.no/ski-friidrett/nyheter-arkiv>

Varegg Fleridrett/Friidrett ivrer for å vise sin allsidige aktivitet på sosiale medier og på nettsiden Varegg.no. Du er hjertelig velkommen til å sende bilder fra løp og fine løyper til infovaregg@gmail.com.



Bilde: Varegglagene i Holmenkollstafetten.

Orientering

Det har vært stor aktivitet i o-gruppen første halvår 2016, og vi har oppnådd mange flotte resultater på løp både i og utenfor Norge.

Året startet med kick-off treningssamling i Stavanger, og gjennom årets første kvartal har vi hatt mange gode treningsøkter i nærområdet vårt. Vinterens store sosiale samling var HOK sin skisamling i Strandebarm, hvor 37 Vareggere deltok sammen med andre løpere fra kretsen. I mars reiste 14 av våre ivrigste løpere til Slovenia for en siste finpuss før sesongstart.

Vårt store arrangement i 2016 har vært NM sprintorientering, individuelt og stafett. Dette ble gjennomført første helgen i mai på nytt kart over Nygårdshøyden og Nordnes. Arrangementet ble gjennomført med en fantastisk dugnadsånd fra medlemmene våre i hele Varegg Fleridrett og i samarbeid med Samnanger IL.

Her opplevde Varegg både sportslig og arrangementsmessig suksess! Løypelegger og ex-Varegger Niklas Profors hadde laget løyper med svært høy standard som Norges beste løpere fikk lov å bryne seg på. Solen skinte hele helgen. Og ikke minst - flere av våre egne løpere løp inn til veldig gode plasseringer. Juniorene Markus Kjærner-Semb og Kårhild Husby Nordstad la nervene igjen hjemme og innfridde på beste vis med henholdsvis bronsemedalje i H17-18 og 4. plass i D17-18.

I D21 utmerket Kristin Løfgren seg med en sterk 8. plass, mens Håkon Jarvis Westergård, Per Harald Havnen Johansen og Simen Jevne Arnesen fikk henholdsvis 13., 19., og 22. plass i H21. Styrk Almeland Bleie løp inn til 25. plass i H17-18.

Varegg gratulerer!

21.-28. mai ble EM i Tsjekia arrangert, hvor Alan Cherry gjorde det veldig bra, med henholdsvis 37. plass på langdistansen og 45. plass på mellomdistansen. Håkon Jarvis Westergård løp svært bra på sprintdistansen og sikret 6. plassen for Norge.

Varegg gratulerer!

Utover i sesongen har vi deltatt på mange andre mindre og større løp, blant annet pinseløpene i Kongsberg og flere kretsløp og KM i Hordaland. Vi har også deltatt på verdens to største orienteringsstafetter - Tiomila i Sverige og Jukola / Venla i Finland. Varegg-lagene gjennomførte med stil i begge stafettene.

Mange av ungdommene våre deltok også på Camp Stokke, en sosial treningssamling for o-ungdommer i hele Norge.

Vi har i tillegg arrangert nybegynnerkurs i vår - og håper selvfølgelig at noen av deltakerne her fortsetter på o-løp med oss til høsten!

Konkurransemessig ble vårsesongen avsluttet sist helg med tradisjonsrike O-festivalen, denne gangen i Sarpsborg og omegn. Uken etter har ungdomsløperne våre vært på treningssamling med HOK i hovedløpsrelevant terreng på Konnerud i Drammen, mens juniorene og seniorenene våre har trent til årets NM-uke i relevant terreng i Bodø og omegn.

Neste uke går vi inn i sommerferien, uten at vi på noen måte legger o-skoene på hylla av den grunn! Over 30 Vareggere reiser til Frankrike 8. juli for å delta på O-France sammen med over 2500 andre løpere fra hele verden. Andre Vareggere reiser på O-ringen i Sverige, på Sørlandsgaloppen eller som publikum under junior-VM i Sveits, hvor ex-Varegger Vegard Jarvis Westergård er en av løperne som skal representere Norge.

Varegg ønsker lykke til!

Treningsmessig går vi inn i en egentreningsperiode frem mot Hovedløpene som går av stabelen første helga i august. De organiserte treningene starter opp igjen mandag 15. august. Da bretter vi også opp ermene og setter inn et støt for å hente inn forspranget til Fana i Pokalkampen i Bergensregionen!

God o-sommer til alle :-)



- Bildet er fra årets Kompisstafett på Gullbotn -

Idrettsskole

Fra 20. til 24. juni arrangerte Varegg Fleridrett idrettsskole for barn i alderen 7 til 13. 38 barn var påmeldt med en stor overvekt av de yngste på 7 og 8 år. Idrettsskolen ble ledet av Kasper Valestrand i samarbeid med trenerne Ellen Lovise Grove, Constance Storvestre, Kristiane Ottesen, Svanhild Båtnes og Thea Tysnes. Slava bidro med tilrettelegging for orientering på Meyermarken.

Det var stor aktivitet hele uken med orientering, friidrett, sykling, tur i Stoltzen, tur på Fløien, lek og moro. Alt i meget vekslende vær. Våre flinke treningsledere ledet idrettsskolen med stødig hånd og fleksibilitet i tilrettelegging for deltakerne hele uken igjennom. Tusen takk til dere!

Vi takker også Mesterbakeren for gode boller på stoltzeturen og Fløibanen AS for gratisbilletter til Fløibanen.



Bilde: Et knippe deltagere på idrettsskolen 2016.