

TRENERRAPPORT SESONGEN 2014-2015

GRUPPE 13 ÅR – JUNIOR

Treningsgruppen har bestått av 4 jenter og 9 gutter. Alle har vist stor treningsglede og hatt veldig godt oppmøte på alle fellestreninger, noe som også gjenspeiler det gode miljøet som er i gruppen.

Vi har hatt 3-4 fellestreninger i uken siden mai-måned. Disse har bestått av 2 styrketreninger i uken + intervalltrening og en langtur på rulleski eller løp.

Vi har fortsatt med den type styrketrening som vi startet opp med i 2013 som går på utholdene styrke og det vi ser så langt i sesongen er at alle har økt sin styrke betraktelig noe som også gjenspeiler på resultatene så langt i sesongen. De fleste av løperne har lagt ned mange treningstimer i sommer og høst for å være godt rustet til sesongen starter. Vi har et «slagord» som vi bruker i treningen der det heter «ingen fremgang uten smerte».

Vintersesongen 2014 ga TFL mange gode prestasjoner på landsbasis.

Marius Svendsby som går på NTG Lillehammer hadde en god sesong som sitt beste resultat hadde han på Norges Cup Sjusjøen med en 5. plass. Han hadde stabile, gode resultat videre i Norges Cupen med 18. plass på Gålå og i NM Junior i Mo i Rana ble det 21. plass i klassisk og nr 24 i fristil. Sammenlagt i Norges Cup kom Marius på 26. plass av 200 stk. En god prestasjon.

Petter Stokkeland var vår eneste deltaker i Hovedlandsrennet som han gjennomførte med en 32. plass av 340 deltakere som er en bra prestasjon selv om Petter ikke var fornøyd med resultatet. Og han var bare 1 sek fra å gå videre til kvartfinale i sprinten. I BDO-Cupen som er for Oslo-Akershus og Østfold ble Petter nr 5 sammenlagt, en meget sterk prestasjon. Ungdomsbirken ble en stor opptur for Petter. Her gikk han inn til 6. plass bare 6 sek fra 1. plassen, en kjempeprestasjon.

Marcus Syversen markerte seg i Marcialonga med å bli nr 303 av ca 7.000 deltakere og med en vanskelig startposisjon pga at dette var første gangen han deltok måtte han stille i de bakre rekker men Marcus ble nest beste av Haldens løpere som deltok, bare slått av evigunge Bredo Glomsrød.

2014 ga oss 6 KM titler noe som er veldig bra. Her er de som ble kretsmestere:

KM normaldistanse ble Marius Svendsby og Petter Stokkeland Kretsmestre. Og sølv til Martine Svendsby og Øyvind Tøger Mo.

KM Sprint ble Marius Svendsby Kretsmester. Og det ble 2. plass til Petter Stokkeland -Martine Svendsby og Øyvind Tøger Mo.

KM Stafett ble det Kretsmesterskap til Josefine Bakke og Martine Svendsby. Og Johan Unneberg og Øyvind Mo ble kretsmestre i G13-14 år. Marcus Syversen og Petter Stokkeland ble også kretsmestre i M19-20 år.

Rulleskisesongen sommer og høst har våre løpere gått flere sterke løp med mange førsteplasser, noe som bekrefter at de har trent godt og er godt forberedt til sesongen 2015.

Skisesongen 2014-2015 er kommet godt i gang med flere renn i desember og januar 2015. Petter Stokkeland har startet sesongen meget sterkt med seier i Natrustilløpet og ny seier i Golsrennet. Søndag 14. desember gikk han inn til ny seier igjen på Sjusjøen bedre kan det ikke gjøres. Petter deltok nå i januar i Oslo Skifestival med å bli nr 2 på 5 km fristil og nr 3 på 5 km klassisk jaktstart. Her var det bare tå-tuppen som fratok Petter andre plassen i sterk konkurranse med mange løpere.

Det er ikke bare Petter som går fort på ski i TFL. På Sjusjøen 14. desember gikk også Martine Svendsby inn til en meget sterk 5. plass av 30 startende og med bare 3 sek fra «pallen». Veldig bra av Martine. I klasse G15 år hadde vi med 3 stk løpere hvor alle hevdet seg bra, med Filip Holt som den beste med en oppløftende 8. plass og Øyvind Mo og Johan Unneberg ble nr 20 og 22 av 50 startende.

Marius Svendsby har også sesongdebutert på Gålå med å bli nr 18 i junior 18 år. På Lygnarennene gikk Marius inn til en 10. plass. Norges Cup første renn i 2015 gikk på Lygna helgen 16. – 18. januar her ble det en 18. og 19. plass til Marius.

KM 2015 Spydeberg:

Her fikk TFL hele 6 KM mestere.

Marius Svendsby i M 18 år og Petter Stokkeland i G16 år og Josefine Bakke i J15 år. Men det var også andre som gikk fort på lørdag. Johan Unneberg i G15 år gikk et «knall løp» og ble nr 2 bare 11 sek fra KM tittel og med Filip Holt på 4 plass og Øyvind Tøger Mo på 7 plass. I J15 ble det også 4. plass til Nora Høyven Andersen og i G16 år gikk Håkon Skar inn til en 9. plass.

På søndagens KM sprint ble det 3 nye KM mestere til TFL. Marius Svendsby og Petter Stokkeland tok sine andre KM titler og en ny KM mester ble Filip Holt i G15 år. Her ble også Øyvind Tøger Mo nr 5 og Johan Unneberg nr 7. I J15 ble det pallplass på Josefine Bakke med en 3. plass. Og i G16 år ble det 15. plass til Håkon Skar. Dette er sterke prestasjoner av guttene i 15 år's klassen når vi vet at de har ligget syke med kraftig influensa og feber i uka før KM.

La oss håpe at sesongen fortsetter like godt som den har startet !

*Hans Lie
Trener*