

Hallo i nedslagsfeltet!

Her i Valdres skin sola og våren snik seg på, medan eg nyt dei siste vekene av folkehøgskulelivet. Sjølv om eg elsker snø og vinter, må eg faktisk innrømme at det er litt deilig med mildevêr og bare vegar. No har eg endeleg fått dratt fram sykkelen etter ein lang vinter, og om ikkje lenge skal det spelast fotball på gras igjen.

Dette er også tida for flotte toppturar, noko eg sjølvsagt har nytta meg av siste tida. Då eg var heime i påska vart det tur både til Skårasalen og Brunstadhornet saman med venar frå folkehøgskulen. På Skårasalen måtte vi dessverre snu grunna dårleg sikt, medan turen til Brunstadhornet ga oss strålande sol, nydelege snøforhold og sjølvsagt fantastisk utsikt. Få stader i verda kan måle seg med Velledalsfjella på slike finevêrsdagar som denne!



Frå toppen av Brunstadhornet

Strandafjellet fekk òg besøk fleire dagar i påska og viste seg frå si beste side, sjølv om det til tider var alt for mange folk der. Men til tross for dei utruleg fine skidagane, vil eg faktisk påstå at det var vel så kjekt å vere med på fotballtreningar igjen!



Solsleiking på toppen av Egga på Strandafjellet.

Etter påskeferien har det stått enda fleire toppturar på planen. For to veker sidan var vi på Bitihorn, og førre veke hadde vi toppturveke på Sunnmøre med bedehuset på Sæbø som base. Første dagen var vi ei lita gruppe som gjekk på Skårasalen, og denne gongen kom eg heldigvis til toppen, sjølv om vi vassa i slaps første delen og vinden blåste relativt kraftig på toppen. Men når turen byr på litt utfordringar, blir mestringskjensla desto større, og i alle fall for meg som slett ikkje har like god toppturform som dei sprekingane eg gjekk med. Merkeleg nok er eg ikkje alt for glad i toppturar, kanskje nettopp fordi eg ikkje klarar å gå så fort oppover som eg skulle ønskje. Men heldigvis elsker eg å stå på toppen av fjell, sjå på utsikta og renne ned ei lang fjellside, noko som gjer meg veldig motivert til å trene opp ”toppturkondisen min”.



Strålande topptur til Bitihorn!



På den nedste delen av turen til Skårasalen regna det ganske mykje og vi vassa lenge i vatn.

Neste dag var vi mange som gjekk Sylvkallen, som var ein litt kortare tur med eit litt roligere tempo. Og til tider kika faktisk sola fram også. Men på ein måte trivst eg vel så godt på dei turane der ein får litt tøffe vêrtilhøve, då blir ein liksom litt ekstra gira.

Men det har ikkje berre dreia seg om toppturar siste tida. Laurdag for to veker sidan var heile skulen heiagjeng på Ridderrennet på Beitostølen, eit renn for folk med ulike funksjonshemmingar. Frå folkehøgskulen deltok elevane som går på linja *Bo og Fritid*, saman med støttekontaktane sine. I tillegg deltok kjente fjes som Cato Zahl Pedersen og fleire frå tv-serien *Ingen Grenser*, medan kronprinsparet og mange kjendisar stilte opp som ledsagarar. Vêret var upåklageleg og atmosfæra var på topp, men det beste var utan tvil å sjå dei store smila til deltakarane når dei passerte målstreken!



Ridderrennet på Beitostølen var ein suksess!

Denne veka har klassa mellom anna vore på ein sykkeltur, klatra i fjellveggen ved sidan av skulen, stått på ski på Filefjell og vore med å arrangert ein aktivitetsdag for funksjonshemma barn i Valdres og for klassekameratane deira. Og i går var det duka for sponsorkjøp på skulen, der alle pengane vi samlar inn går til skulen sitt bistandsprosjekt i Tanzania.



Skileik på Filefjell



Fekk prøve å spele innebandy med elektrisk stol under aktivitetsdagen for funksjonshemma.



*Ein har ikkje meir moro enn ein lagar sjølv!
Under sponsorløpet kledde vi oss ut som ei "kjempemor" og dottera hennar.
Eg spaserar med stavar under pleddet.*

Sidan sist har eg òg fått prøvd å kite, då klassa var kitekurs på Bergsjøstølen i Ål. Første dagen var det nesten ikkje noko vind, men vi fekk leike oss litt på små treningskitar. Neste dag fekk vi prøve dei største kitane, noko som slett ikkje var lett å manøvrere for meg som er liten og lett. Eg letta frå bakken heile tida, og hadde nesten ikkje noko bakkekontakt. Eg fekk heldigvis litt hjelp til å bli haldt nede, men fleire gongar mista eg kontrollen slik at vinden tok tak i kiten, og eg flaug framover. Etter litt knall og fall gjekk eg over til mindre storleikar, og fekk prøve å kite medan eg hadde ski på beina. Alt i alt var det veldig kjekt å ha prøvd kiting, men det er kanskje ikkje den aktiviteten eg ivrar etter å prøve att med det aller fyrste.



Trening med små kitar.



Bålkos utanfor telta på kitekurs.

Ein aktivitet som eg derimot har blitt ganske så hekta på siste tida er hoppetau! Intervalltrening med hoppetau er både kjekt og ein får opp kondisen ganske fort. Elles går det litt i både styrketrening og innandørsfotball, og eg er inne i ein god treningsperiode etter at kroppen var ganske så nedbrote etter turen til Himalaya.

Mi personlege form på ein skala frå 1-10 er i skrivande stund vurdert til 6,7.

- Christina