



Nyhetsbrev från Lycksele Skidgymnasium

Linn och Marcus i Utvecklingslandslaget!

När uttagningen stod klar för Sveriges landslag kommande säsong fanns två gamla Lycksele elever med i den nya satsningen, *Team 2014*, som sträcker sig fram till 2014, d.v.s. nästa OS. Team 2014 är det som förr brukade kallas för utvecklingslandslaget. Jag träffar Marcus Ottosson och Linn Sömskar i Sveg på deras första läger med nya teamet. Det har varit fem tuffa, roliga träningsdagar berättar Marcus. De har bl.a. kört löpning på bergen runt Sveg och varit på rullskidbanan. Bägge är självklart glada för uttagningen och vill inför nästa år förbättra sig så mycket som möjligt. Ifjol var Marcus uttagen till världscupen i Lahti och också ev. Falun men blev sjuk och missade det. Marcus stora mål nästa år är att få åka världscup. Linn, som är något år yngre håller med och vill ta steg för steg för att utvecklas och bli bättre. En viktig faktor som bägge nämner är vikten av att hitta en balans mellan träning och skola. Idag studerar bägge vid Umeå universitet, Marcus läser biomedicin och Linn miljö och hälsoskydd. Båda finns med bland dem som ingår i skidförbundets träningsgrupp och som har extra möjligheter att kunna anpassa sin studietakt. Lägre ska avslutas och Marcus och Linn skyndar in för att ta del av summering och framtida teamplaner, kanske blir det ett läger i Italien säger Marcus hoppfullt!



Marcus Ottosson och Linn Sömskar på läger i Sveg med Team 2014.

Text och Foto: Ingela Kälvedal

Linn och Marcus i utvecklingslandslaget	sid 1
Ännu ett år snart till ända	sid 2
Smakstart på nya träningsåret	sid 2
Bra med intagningar inför nästa år	sid 3
Olympier kommer till Lyckseles Sommarkidskola	sid 3

Ännu ett år snart till ända

Det gamla träningsåret är till ända och snart även detta läsår. Som vanligt har mycket vatten flutit under broarna. Vi började i höstas med att hälsa två nya kollegor välkomna till skidgymnasiet, Peter Jönsson och Cathrine Engman. Cathrine blev projektledare för vårt EU-projekt Gränsöverskridande skidgymnasium och så delade de på Elbert Karlssons tjänst eftersom Elbert fått erbjudande att bli ansvarig för längdskidverksamheten vid Umeå universitet. Peter jobbade halvtid och resterade del tränade han för sin egen satsning. Något som han till nästa år lägger ner och hoppas på att vara heltid på skidgymnasiet.

Höstterminen körde igång och eleverna var på hugget. Vi klarade oss relativt bra från de årliga höstförkylningarna och träningen flöt fint för de allra flesta.

Snön kom tidigt i år redan i första delen av oktober. Vi kunde fara till Svanamyran, ca 30min med buss enkel väg från Lycksele. Dit pendlade vi varje dag i höstmörkret och tränade på skogsbilvägar. Många dagar flera gånger om dagen. I våra hjärtan önskar vi oss både rullskidbana och konstsnö för att slippa alla dessa transporter. Snön dröjde i Lycksele och vi fortsatte att träna i Svanamyran så gott som ända fram till jul. När vi kom på första Sverige-cupen kändes inte eleverna riktigt vana vid vanlig skidspårsterräng efter all träning på skogsbilväg. Men de gjorde ända bra ifrån sig och viljan och insatsen har hela tiden varit mycket god.

Vårterminen innehöll mycket kyla och vårt JSM-läger som vi planerat ha i Storuman frös inne. Istället körde vi hemma-läger i Lycksele och

tränade en hel del inomhus. När JSM avgjordes i Hudiksvall v10 på sportlovet fick vi nästan en pallplacering! AnnaErika Hedman från Norsjö, tävlades för Skellefteå SK i D19-20 kom på en mycket stark fjärdeplats. Hon tampades med flera av tjejerna som varit ute på världscupen i år. AnnaErika går i årskurs tre så hon har också ett år kvar här i Lycksele, vilket vi är glada över!



Här ser vi AnnaErika på en träningstävling vid Svanamyran .

Text och foto: Ingela Kälvedal

Smakstart på nya träningsåret



Här är vi samlade i Klimpfjäll efter fredagkvällens fotbollsturnering.

Det var otroligt vackert att träna nere på sjön i solnedgången med fjällen i bakgrunden.

Text och foto: Ingela Kälvedal

Det nya träningsåret har dragit igång med buller och brak i månadsskiftet april/maj. Någon veckas avslappnad träning hanns dock med efter att tävlings-säsongen är slut. Bland det första vi sen gjorde på det nya året var att köra fysioter på idrottsmedicin i Umeå för att få fram pulskurvorna som ska styra farten på passen för våra elever. Det ligger till grund för sommarträningen, sen gör vi nya tester på hösten. I år kunde vi tack vare vårt EU-projekt gränsöverskridande Skidgymnasium fara till Klimpfjäll och Stekenjokk på skidlager. Snön hade knappt hunnit smälta här hemma i Lycksele men det blev ett fantas-

tiskt läger och fina minnen för våra elever. Väl hemkomna igen har träningen rullat på och vi haft en multidag med cykel, löpning, rullskidor och orientering. Vi kunde konstatera att orientering är något vi får fokusera på till hösten för det blev en väldigt lång träningsdag :)

Vi har också hunnit med vår årliga vårutflykt som vi gör med en övernattnig ute. Då är fokus mest på att hinna umgås och ha trevligt tillsammans även om det brukar vara någon form av fysisk aktivitet också. I år vandrade vi ena dagen och åkte rullskidor den andra. Vi sov i Tannbergsskolans torp som byggarna har rustat. Där finns också färdiga samarbetsövningar som vi testade. Då gällde det att verkligen att hjälpas åt och lita på varandra.

Den här näst sista veckan på skolan har vi hemmatestar med styrke-och spästövningar samt löpning 3000m.

Sen är det inte mycket kvar av skolan utan ett långt sommarlov med massor av träning väntar! "Det är på sommaren som skidåkaren byggs." (ett klassiskt gammalt skiduttryck.)

Bra med intagningar inför nästa år

Som vanligt är intagningsarbetet ett tufft arbete som kräver mycket tid. Årets intagning inget undantag. Men vi har fått god respons och är väldigt nöjda över de elever som har valt att börja hos oss på Tannbergsskolan nästa år. Det är totalt sju elever som kommer. Tre tjejer och fyra killar. I och med att träningsåret startar i slutet på april/början på maj för oss längdskidåkare så har vi bjudit in våra nya till bl.a. våra tester på idrottsmedicin i Umeå. Dessa tester ligger till grund för planeringen av träningen till sommaren och för att ge våra nya elever en så bra start som möjligt planerar vi tillsammans med dem deras sommarträning, precis som för de elever som redan går på skolan.

I år bjöd vi också in våra nya till vårt snöläger som vi hade genom vårt EU-projekt Gränsöverskridande skidgymnasium. Alla kunde vara med och det var väldigt roligt både för oss tränare men också för alla elever att få lära känna våra ”årskursnollar” som vi kallade dem för. Våra ”nollar” tränade på bra och kom bra in i gruppen så till hösten när vi startar om igen känner alla varandra åtminstone lite grann.



Här kämpar till vänster Ewelina Tellström, åk noll med Sara Willner åk 3 i fotbollsturneringen vi körde på lägret.



Här är det Lina Öberg i åk 4 och Andreas Hasselström ”åk noll” som tampas om bollen på vårt första pass i Klimpjäll nu i vår.

Text och Foto: Ingela Kälvedal

Olympier kommer till Lyckseles Sommarskidskola

Nu jobbas det febrilt med Lyckseles sommarskidskola. Den äger rum direkt efter skolavslutningen och börjar på lördag den 12 juni. Den håller på sex dagar till torsdag den 17 juni. Det är våra årskurs tre elever som är ledare tillsammans med oss tränare. Det är en del i deras teoriundervisning med praktiskt ledarskap. Teorin får lägga upp och planera hela sommarskidskolan med stöd av oss tränare. En nyttig lärdom och de allra flesta utvecklas enormt mycket över att få vara med och ta ett större

ansvar. De får också större förståelse och inblick i våra jobb som tränare och kan komma på sig själva när de busar för mycket :)

I år på sommarskidskolan kommer Johan och Anna Ohlsson att hälsa på oss en dag. De ska hålla i ett rullskidpass och även ha en föreläsning. Det är väldigt roligt att det passar i deras tigha program att komma till oss så det är vi väldigt glada för.

Tillslut vill bara önska alla våra läsare:

En riktigt skön sommar!



Text och foto: Ingela Kälvedal



LYCKSELE KOMMUN

Lycksele Skidgymnasium
Tannbergsskolan
921 33 Lycksele

Telefon: 0950-166 00
Tränare: Cathrine Engman 070-669 90 28
Peter Jönsson 070-484 65 69
Ingela Kälvedal: 070-525 81 79
Ove Vesterberg: 070-399 35 35
Ansvarig utgivare: Rektor Annika Hällgren

”Lyckas i Lycksele”

Vi finns på nätet!
www.lycksele-skidgymnasium.se