

Annorlunda sommarskidläger



Senaste veckan har Göteborgs och Dalarnas skidförbund arrangerat ett annorlunda skidläger på en liten ö på Västkusten. Ungdomarna har förutom rullskidåkning, löpning och styrketräning fått prova på både segling och kajakpaddling.

Lägret startade med rullskidåkning i Göteborg, på fredag förmiddag. Förutom teknikbanor, doppboll och stafetter körde några av ungdomarna backintervall. Efter en god lunch transporterade sig alla ut till den lilla ön Krokholmen som ligger utanför Tjörn, ca 6 mil norr om Göteborg. Där tillbringade vi fyra dagar med mycket kul samvaro och rolig träning.



Lördagen bjöd på soligt väder och på förmiddagen stod paddling, styrketräning, balans och olympisk rörlighet på programmet. På eftermiddagen tog vi båten till en annan ö, där ungdomarna körde olika former av intervallträning, som avslutades med ”Tusenfotingen” i vattnet, bara ett av lägrets annorlunda inslag. Många av ungdomarna och några av ledarna hoppade från den höga klippan på 8,5m. Modigt! Söndagens fokus var rullskidåkning med både teknik, lek och intervallträning, och på ön bedrevs paddlingsövningar och styrka. På eftermiddagen startade det stora ösregnet och de flesta provade bastun. På måndagen klarnade

det upp och vi kunde planenligt genomföra löpning med fokus på snabbhet och reaktion. Efter flera dagars hård träning med pass på 2-3h var alla glada för eftermiddagens fria aktiviteter med bastubad, krabbfiske, segling, paddling och kamraträddning. På kvällen körde vi Krokholmsstafetten där alla ungdomarna blev indelade i lag och körde en krävande hinderbana på ön. Det var mycket jobbigt, men det var det värt, sa några av ungdomarna efteråt, för det var ju så roligt!!



Sista dagen på lägret genomfördes ett längre löppass med en spännande grottklättning, och efter det avslutades lägret med ett besök på Liseberg. På onsdagen satte sig ett gäng trötta men mycket nöjda ungdomar på tåget för att resa hem till Dalarna, och redan då startade kontakten med Göteborgarna via sms och facebook. Förutom bra träning skapade lägret en fantastisk sammanhållning mellan ungdomarna och alla åkte därifrån med många nya kompisar. Detta är vi ledare otroligt nöjda med! Det har varit några fantastiska dagar och vi ledare är så glada för de fina ungdomar som var med och gjorde lägret till en sådan fin upplevelse!

Av: My Buskqvist