



TINGSHOLMS
GYMNASIET

LÄNGD SKIDOR



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET®
SWEDISH SKI ASSOCIATION



ULRICEHAMNS
KOMMUN

Välkommen till

Sveriges sydligaste skidgymnasium med träningssmöjligheter i världsklass!

Tingholmsgymnasiet är godkänt som Nationell idrottsutbildning av Svenska skidförbundet. Vi har bedrivit skidgymnasium sedan början av 80-talet och Ulricehamn har fostrat många skidåkare genom åren. Erfarenhet, kunskap och engagemang sitter i väggarna på Tingholmsgymnasiet.

*Skideleven Kristina Axelsson,
Scandic Cup i Ulricehamn.*



Närhet till Lassa lyckan



Skidanläggningen på friluftsområdet Lassalyckan ligger några hundra meter från Tingsholmsskolan och är en världscupsarena och ett vasaloppscenter.

Konstsnowanläggningen är bland de fem största i Norden. Preparering sker dagligen för klassiskt och fristil. Vid tillräcklig mängd natursnö finns spårlängder upp mot två mil.

Lassalyckan erbjuder också barmarksträning i krävande miljö och bra möjligheter för rullskidsträning finns i Ulricehamns kuperade stadsterräng och asfalterade banvallar.

Skideleverna som föråkare på världscuptävlingarna i Ulricehamn.



Tingsholmsgymnasiet

Vi erbjuder elva nationella program som du kan läsa mer om på vår hemsida, www.ulricehamn.se/tingsholm. Skolan ligger högt upp i Ulricehamn nära fritidsområdet Lassalyckan där det finns ishallar, fotbollsplaner, sim- och sporthall och längdsskidanläggning.

Tingsholmsgymnasiet kännetecknas av en lugn och trygg studiemiljö och ett växande studentliv med olika elevföreningar. Här stöttar och hjälper vi varandra och du får alltid hjälp av våra lärare och möjlighet till extra stöd i Studieverkstan. Det tror vi är orsaken till att våra elever de senaste åren haft bland de bästa studieresultaten i vår region Sjuhärad.

Boende

Eleverna bor i egna lägenheter som är i direkt anslutning till skolan. Detta får eleverna hjälp att ordna tillsammans med vår kurator och det kommunala bostadsbolaget STUBO. Inackorderingsbidrag ansöks via hemkommunen, vid avslag finansierar Ulricehamns kommun detta. Skidgymnasiets elever serveras utöver skollunch också middag fyra dagar i veckan för att orka med både skola och träning.

Lokaler

Skidgymnasiet har fräscha lokaler där eleverna har plats att förvara sitt material, men även utrymme för att se teknikfilm från dagens pass, träffa tränarna och de andra skidkompisarna. På skolan har vi tillgång till ett välutrustat gym alla veckans dagar. Skolan har en egen vallabod vid skidstadion på Lassalyckan. Där vallar vi inför varje träning och eleverna har åtkomst till vallaboden även kvällstid för egen skidvård.

Träningsläger

Tre till fyra gånger per läsår åker vi på läger. Efter skolstarten åker vi på ett uppstartsläger där vi fokuserar på att lära känna varandra, samarbeta och givetvis träna tillsammans. I slutet av hösten åker vi på två stycken snöläger för att komma väl förberedda till tävlingspremiären. Ofta avslutar vi läsåret med ett läger i närområdet där vi fokuserar på att få en riktigt bra start på sommarens träning. På alla läger bor vi bra med helpension för att kunna fokusera på bra återhämtning mellan passen.

Lärarna på skolan är vana att hjälpa eleverna att planera för skolarbetet under perioder med mycket resor och träning/tävling. Om man har ett prov som ligger just under ett läger finns det möjlighet att skriva det under lägret eller skriva det i studieverkstan på en tidpunkt som passar.

Studieupplägg och antagning

Du läser ditt gymnasieprogram under fyra år, och förutom de kurser som ingår i valt program läser du ämnet specialidrott (700 p).

Kurser

De kurser som ingår i specialidrott är:

Idrottsspecialisering 1, 100 poäng

Idrottsspecialisering 2, 100 poäng

Idrottsspecialisering 3, 100 poäng

Tränings- och tävlingslära 1, 100 poäng

Tränings- och tävlingslära 2, 100 poäng

Tränings- och tävlingslära 3, 100 poäng

Idrottsledarskap, 100 poäng

Av dessa 700 poäng ingår 400 poäng i programstrukturer, 300 poäng sker som utökade studier. Du har fyra-fem träningspass i veckan på skoltid under fyra år.

Antagningskrav

Du söker idrottsprofil redan till årskurs 1. Valet är allt annat än nybörjarkurser. Du måste vara beredd att satsa hundra procent. När du ansöker ser vi till dina idrottsmässiga prestationer och vitsord från tränare. Till NIU längdskidor ansöker du hos Svenska Skidförbundet senast den 1 december det år du går i nian.

Ansökan

Du gör din ansökan till Nationell idrottsutbildning på webben.
www.antagning.skidor.com



Raka spåret mot eliten



Klockan är strax efter åtta på morgonen och eleverna på skidgymnasiet har haft en genomgång med sina tränare i skolans vallabod. Ett träningspass väntar i de nypistade spåren på Las-salyckans skidanläggning, solen har gått upp bakom trädtopparna och himlen är klarblå. Att vara skidelev och ha skidåkning på schemat en sådan här dag är inte helt fel!

EN AV DEM som har gått på skidgymnasiet är Johanna Hagström från Falköping. Innan gymnasiet höll hon på med orientering, men när det blev dags att välja utbildning föll valet på längdskidor och skidgymnasiet.

- Jag släppte orienteringen och satsade på längdskidor! Jag sökte faktiskt till Mora och Ulricehamn, men så kände jag att Mora var lite för långt bort. Jag tänkte också att i Ulricehamn är det väldigt bra tränare och bra träningsmiljö, säger Johanna.

JUST DENNA MORGON är förhållandena idealiska, men även när det inte är vinter finns det gott om träningsmöjligheter i krävande miljö. Ulricehamn är en backig stad och kan bjuda på hårda rullskidpass. Johanna berättar att hon harutvecklats mycket genom att ha haft skidåkning och träning på schemat och att det är en bra mix i träningen.

- Jag har lärt mig otroligt mycket. Det har varit den perioden jag har fått lära mig mest, och jag vet att under första året

var det mycket nya grejer och jag lärde mig väldigt mycket. Jag har blivit mer skidåkare faktiskt, säger hon och tillägger:

- Vissa pass är det verkligen att kämpa sig genom och man undrar varför man håller på med det här. Men jag tycker verkligen att det är kul, och jag lever ju för det!

JOHANNA TRÄNAR målmedvetet och berättar att hon har siktet inställt mot att bli en etablerad elitåkare och ses också som en av skidsveriges nya talanger.

- Mitt mål är att komma med i landslaget och till OS och ta medalj!

Men Johanna har redan stora framgångar på sin meritlista och har också tävlat internationellt. Hon har tagit guld på ungdoms-OS i Lillehammer och under vintern 2017 fått dra på sig landslagsdräkten för att tävla i junior-VM och världscupen i Falun 2018. På bilden intill visar hon med stolthet upp sin bronsmedalj från ungdoms-VM.

- Man blir stolt när man får bära den, menar hon, det kändes häftigt att tävla för Sverige, man fick lite extra energi!

JOHANNA ÄR MED i det så kallade utvecklingslandslaget och här ser hon en stor fördel att kunna ha tillgång till skidförbundet, där åkarna får ta del av forskning och framsteg som görs inom skidområdet, förutom möjligheten att träna tillsammans. Att det finns någon som också tror på en tänker Johanna kanske är det viktigaste.

Även om Johanna lämnat sin gymnasietid bakom sig har hon fortfarande stor kontakt med Ulricehamn då hon tävlar för Ulricehamns IF. Som del i utvecklingslandslaget har hon också varit i Ulricehamn på träningsläger. Vi ser fram emot att få se henne både i Ulricehamn och på de internationella arenorna framöver!



TRÄNARE



Linda Andersson
linda.andersson2@ulricehamn.se
072-183 08 98



Marcus Wadell
marcus.wadell@ulricehamn.se
070-282 59 48