

## **Att skidåkare hämtar framgång genom träning på sommaren det är en uppländsk sanning.**

Sommar i Öregrund vad kan väll vara bättre? Träningsläger i Öregrund med skidkompisar från hela distriktet är bara bäst skulle det visa sig. Fyllda av spänd förväntan av hur många som detta år skulle komma till träningslägret spånade jag och Uffe om hur vi skulle lägga upp det hela. Ganska snart stod det klart att vi med råge skulle slå förra årets deltagarantal ó tolv åkare. När anmälningstiden gått talade anmälningarna sitt tydliga språk 33 anmälda åkare samt en rad ledare och föräldrar ur de representerade klubbarna Häverödal, Vassunda, Storvreta, Öregrund, Gimo och IK REX. Med Öregrunds IK och Hans Olof Claesson i spetsen som värdar var alltså förutsättningarna och förväntningarna i topp.

### **Lördag morgon 2.a Juli 2011 0900 samling i Öregrund.**

För de flesta hade nog lägret egentligen börjat kvällen innan med packning av diverse prylar, sovsäck, rullskidor, anteckningsbok mm i en salig blandning. Säkerligen fanns det nog även en lite fjärl i mer än en mage. 0900 och samling i Öregrund, många varma återseende ó det var ju ett tag sedan vi sågs senast. Snabbt lastades packningar in i Sven Persson hallen, och lika snabbt åkte löparkläderna på.

Distansträning i AI tempo under Robbans trygga och bestämda ledning, ingen fick springa före. Efter en kort inledning och en kortare sträckas löpning med stopp för rätta till strumpor och vätskebalten försvann vi ut på stigarna kring samhället.

Med vätskepauser var 15.e minut, och ett eller annat omtag av någon backe kantat med löp- och teknikinstruktioner kom vi längre och längre in i vildmarken. Som om det inte räckte med rötter, stenar ó hala sådan så började Robban snart leda oss rätt ut i snårskogen över stock och sten, under gren och över klippa, runt tall och gran.

Uffe var inte sämre han ó öNu måste ni fokusera på vad ni gör ó koncentrera er ö hördes han gång på gång högt kräva. Nästan framme vid stadion finns en av de få riktiga backarna på spåret och vad kan väl vara bättre än att avsluta passet med backträning ó bad skulle säkerligen många av åkarna tycka men men backträning ó mest teknik blev det. *öVäxla ned, intensivare steg, driv, driv upp över hela backen slappna av och sträck utö* ó det kommer många att komma ihåg i vinter.

Åter vid förläggningen och efter en rejäl dos vätska påbörjades del ett av styrketränningsprogrammet. Fem av tretton övningar gicks noggrant igenom för att sedan genomföras på ett utmärkt sätt. Sug in naveln ó spänn skinkorna lätt ó atletisk hållning ó kaxighet är numera ett mantra för åkarna. Vad det är fråga de som var med ó de kan om inte annat visa vad det är. Innan lunchen bad i Östersjön ó kallt, friskt och superbt ó bättre än backträning ó eller åtminstone lika bra.

God och näringsriktig lunch hämtad från golfklubben i Öregrund följt av en väl tilltagen stunds avslappning. Fixa med luftmadrassen mm.

Halv två ó nytt träningspass ó styrka, smidighet, rörlighet och explosivitet ó utrustning kläder för utomhusbruk samt en skidstav. Väl framme vid stadion stod det klart att Uffe och Robban inte nyttjat lunchvilan till vila ó en hinderbana hade vuxit fram på och omkring gräsplanen. Men den fick vänta till något senare under eftermiddagen.

Olympiskrörlighet ó vad hade de nu hittat på?

Samling på halvcirkel ta med staven ó nu krävs full fokusering ó hitta känslan ó koncentrera er på er själva. 45 minuter senare och efter många, många upprepningar ständigt med lite nya moment på slutet kunde vi alla konstatera att en stav är ganska tung särskilt när den skall långsamt och noga kontrollerat förflyttas tillsammans med kroppsörelser allt från bara fällning av överkroppen framåt genom kontrollerad och stark knäböj till helt sträckt och bakåt böjd rygg. Att övningen är hämtad från Svenska Skidförbundet och att elitåkare som Charlotte Kalla och Marcus Hellner använder just detta som rörlighets- och stabilitetsträning talar sitt tydliga språk.

Dags för lite fart och fläkt. Uffes traditionsenliga uppvärmning med inslag av styrka och smidighet tog vid där den olympiska rörligheten slutade. Snart nog började svettpärlorna i mer än en panna titta fram. Många var de muskelgrupper som fick sig en påhälsning i denna sammansatta och brett belastande övning. Åkarna höll till på tre lika långa ovala banor, där tempot hela tiden var det samma för de tre banorna. Och i mitten Uffe, där han trivs som bäst, noga och ihärdigt instruerande hur varje ny sträcka skulle avverkas, djupa knän och långhopp.

Efter en kortare vätskepaus var det så dags för att verkligen testa på lite smidighet ó hinderbana. Mer än en djup suck drogs när insikten om jobbigheten infann sig. Efter genomgång av vart och ett av de tretton hindren samt en omgång prova på gick åkarna in med liv och lust i att forcera respektive hinder. Efter ca två minuter i AII - AIII tempo var banan avklarad, och kroppen full med syra och förbränningsrester. Ej tillåtna att sätta sig ned utan med uppmaningen promenera en kortare sträcka naturligtvis i atletisk hållning var det dags för varv nummer två med flera upprepningar. Passet i hinderbanan avslutades med två maxfartsvarv, självfallet med en kortare aktiv vila mellan varven

Efter en stunds avslappning, bara ligga ned och sträcka ut och vara nöjd med sig själv var det dags för en sakta jogg tillbaka till förläggningen för dusch och middag. Kvällens aktiviteter förutom att prata med kompisar, kaka en kvällsmacka, hälsa tvillingarna Häggström välkomna så var det ju dags för den traditionsenliga femkampen. Bilder därifrån ó nejnej. Men så mycket kan väl yppas att segern gick traditionsenligt till samma lag som förra året.

Efter en god natts sömn ó störd endast av ett smärre fnitter från IK REX och Storvretas madrasser, snarkningar från en av rexarnas, och en av häverödalingarnas madrasser så förflöt natten precis som de brukar ó alldeles för fort. Frukost, tandborstning och bitvis träningsvärks fyllda muskler ó en perfekt morgon på ett träningsläger. Helt plötsligt fanns ytterligare en ledare på plats, Janne Petterson från Häverödal som vaknat upp på söndagsmorgonen med en stor nyfikenhet i kroppen om vad som försiggår ute i Öregrund. Sagt och gjort han satte sig i bilen och åkte till Öregrund ó till oss. 0900 inleddes det tredje och sista passet i Öregrund. Del två på Uffes och Robbans sommarstyrka ó samma besvärjelser som under gårdagen ó ösug in

naveln ó spenn skinkorna lätt ó gissa om det kändes. Sex övningar och vi har nu stiftat bekantskap med både hundar, plankor och båtar.

Dags för Uffe och drill på rullskidor. Genom tillgång till återvinningsstationen och asfaltskytorna precis utanför förläggningen var förutsättningarna för teknik på rullskidor toppen. Rullskidor på, hjälm på handskar på, reflexväst inte på alla ó hemläxa till vissa till nästa gång. Efter en kort genomgång samt genomåkning av banan var det så bara att sätta igång och träna upp rullskidfärdigheterna.

- Slalom mellan koner,
- Hopp över hopprep,
- Lyft en skida i taget,
- In på återvinningsstationen, upp över rampen, skar högersväng, trampa, trampa, accelerera, ny höger sväng upp över rampen igen, skarp vänstersväng – trampa, trampa,
- Accelerera, ut från återvinningsstationen och så vidare.

Uffes fantasi vad gäller hinder för rullskidåkare är i det närmaste obegränsad.

Samling inne på återvinningsstationen för instruktion i kurvtagningsteknik. *öNi måste våga ta kurvan tight och använda farten som ni får ó se kurvan som en hjälp inte som ett hinder. Jag vill se att ni jobbar aktivt genom hela svängen* Uffes kommentarer och instruktioner visade sig vara nyttiga och på sin plats. Nytt hinder precis innan slut på varvet ó en Janne som kräver att vi skall stanna ó nu när farten var så god. Efter en kortare vätskepaus var det dags för sprintstarter tre och tre samt fyra och fyra. Att vi kommer att få se många rafflande och fartfyllda starter i vinter råder det inga tvivel om. Ytterligare en kortare vätskepaus följt av två snabba varv på banan var det dags för en distansrunda för de äldre (98or och äldre, frivilligt för 99orna). Väl tillbaka i förläggningen återstod bara ombyte (dusch och bad), lunch och packning och förbereda för avfärd. Genom en kortsamling förmedlades vad som är planerat för hösten. På menyn finns ett förflyttningssläger i Jannes regi, en träningsdag vid Luftstridsskolan i Robbans regi, snöläger i Idre i Uffes regi och sedan tävlingar fram till riksfinalerna i Kalle och Folksam. Håll koll på USF hemsida.

Slutligen vill vi Uffe och Robban tacka för den här gången.

Tack alla åkare för fin och proffsig attityd och en anda av att köpa läget och att kämpa på.

Tack alla föräldrar och klubbledare för att ni sponsrar era ungdomar med tid och skjutsning

Tack Hans Olof Claesson och Öregrunds IK för toppenservice ó vi preliminärbokar traditionsenligt sommarläger för nästa sommar direkt.

Tack Hans-Olof och Ulf för fina fotografier

Vid pennan Ulf J och Robert Gustafsson

*Tack för oss och ha en riktigt god och skön träningsommar!*

