

Läger med SDP i Göteborg 6/8-9/8

I torsdags eftermiddag åkte jag och Wilhelm hem ifrån Hamar, där vi hade varit på ett is-läger sedan i söndags. På fredagsmorgonen runt sju-tiden bar det av hemifrån igen, den här gången mot Göteborg där vi kom att tillbringa resterande del av helgen. Egentligen startade lägret på torsdagen, men jag och Wilhelm dök upp på fredagsmorgonen.

På plats var Sverige med sina 12 aktiva, Finland med sina 11 aktiva och Danmark med sina 11 aktiva. Varje land hade också med sig ett antal ledare som var med. Vi bodde i Norges hus som ligger precis bredvid Scandinavium i Göteborg. Vi ungdomar bodde på källarvåningen och ledarna bodde i ett stort allrum ovanför. Vi har varit på det idrottsgymnasium som Bento jobbar på när vi har tränat och gjort tester.

Temat för det här lägret var koordination och stabilitet. Vi har kört två pass om dagen med lite olika sorters träning. På fredagsförmiddagen hade vi ett ganska långt pass som bestod av tre delar, en där vi hade styrketester, en där vi körde slideboard och en där vi hade specifika skridsko övningar som t.ex. kurvböj. Eftermiddagspasset var en blandning av koordination och bålstabilitet med Bento, ett riktigt tufft och svettigt pass!

Lördagen startade med att vi satte oss i minibussar och åkte mot okänd destination, som till slut visade sig att vara Mölndals roddklubb där Bento har tränat och tävlat i många år. Där körde vi bl.a. landskamp på roddmaskinerna och Sverige vann såklart! Vi fick även testa på att ro i de olika båtarna vilket var riktigt spännande och roligt. På eftermiddagen körde vi ett sorts imitationspass med flera olika stationer som var riktigt krävande och svettigt, anledningen till att det var så varmt i lokalerna berodde på att ventilationen var avstängd under skolans sommarlov.

På söndagen körde vi ett blandat pass, där en station var slideboard, en station var kurvgång och en var imitationsintervall. Efter såhär många dagar med tuff träning (7 dagar med Hamar) vill jag lova att benen var ganska trötta redan innan detta passet och efteråt var de inte fräschare!

Lägret som helhet har varit grymt kul, framförallt att träffa alla kompisar från andra delar av Sverige/Norden. Träningen har varit tuff och givande och samarbetet mellan de aktiva och tränarna har fungerat mycket bra. Avslutningsvis vill jag bara tacka alla som har bidragit till att lägret blev så bra som det blev!