



TINGSHOLMS  
GYMNASIET

# LÄNGD SKIDOR

RIKSIDROTTSGYMNASIUM ULRICEHAMN

Välkommen till

## Sveriges sydligaste skidgymnasium med träningsmöjligheter i världsklass!

Tingholmsgymnasiet är godkänt som Riksidrotts-gymnasium och 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.





An aerial photograph of the Lassalyckan winter sports area in Sweden during the golden hour of sunset. The scene is dominated by snow-covered terrain, with several large, modern buildings and a parking lot in the center. In the background, a large body of water is visible, surrounded by forested hills. The sky is a warm, golden color, and the overall atmosphere is serene and picturesque.

# Närhet till friluftsområdet Lassalyckan

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

Konstsnoanläggningen är bland de största i Norden och preparering sker under säsongen dagligen för klassiskt och fristil. Vid tillräcklig mängd natursnö finns spårlängder upp mot två mil.

Lassalyckan erbjuder också barmarksträning i krävande miljö för löpning och MTB. Här finns också en rullskidbana på 3,3 km.

Dessutom finns på området ishallar, fotbollsplaner, fotbollshall, sim- och sporthall, tennishall, boulehall, padelhall, gym, wakeboard, golfbana, discgolfbana, hotell, sportbutik med mera.





Lassalyckans rullskidbana

## Tingsholmsgymnasiet

Vi erbjuder nio nationella program som går att kombinera med skidgymnasiet och som du kan läsa mer om på vår hemsida, [www.ulricehamn.se/tingsholm](http://www.ulricehamn.se/tingsholm). Skolan ligger högt upp i Ulricehamn nära fritidsområdet Lassalyckan.

Tingsholmsgymnasiet kännetecknas av en lugn och trygg studiemiljö. Här stöttar och hjälper vi varandra och du får alltid hjälp av våra lärare och möjlighet till extra stöd i det vi kallar studieverkstan.

Medicinska tester genomförs regelbundet av extern part, men vi har också samarbete med skolans vård- och omsorgsprogram.

## Lokaler

Skidgymnasiet har fräscha lokaler där eleverna har plats att förvara sin utrustning, men även utrymme för att se teknikfilm från dagens pass, träffa tränarna och de andra skidkompisarna. Eleverna har alla dagar i veckan tillgång till ett välutrustat gym samt ett eget skidgym med rullband och stakmaskiner. Torkrum för träningskläder och en egen verkstad för cykelservice finns. Skolan har också en egen vallabod vid skidstadion på Lassalyckan. Där vallar vi inför träning och alla har åtkomst till vallaboden även kvällstid för egen skidvård.

## Boende

Eleverna bor i egna lägenheter som ofta ligger i närheten av skolan. Skolan kan hjälpa till att förmedla kontakten med olika bostadsbolag. Inackorderingsbidrag ansöks via hemkommunen, vid avslag finansierar Ulricehamns kommun detta. Utöver skollunch erbjuds skidgymnasiets elever middag fyra dagar i veckan för att orka med både skola och träning.

## Träningsläger

Tre till fyra gånger per läsår åker vi på läger, både snö och barmark. Efter skolstarten åker vi på ett uppstartsläger där vi fokuserar på att lära känna varandra, samarbeta och givetvis träna tillsammans. Under hösten har vi två läger där vi på annan ort fokuserar på bra träning in mot säsongen. 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 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.

## Kurser

De kurser som ingår i ämnet specialidrott är:

Idrottsspecialisering 1, 100 poäng  
Idrottsspecialisering 2, 100 poäng  
Idrottsspecialisering 3, 100 poäng  
Tränings- och tävlingslära 1, 100 poäng

200 poäng ingår i individuellt val, 200 poäng sker som utökade studier. Du har fem träningspass i veckan på skoltid under fyra år, oavsett om du går RIG eller NIU.

## Antagningskrav

Skidgymnasiet kräver att du håller en viss nivå. Du måste vara beredd att satsa hundra procent. När du ansöker ser vi till dina idrottmässiga prestationer och vitsord från tränare. Till RIG och NIU längdskidor ansöker du hos Svenska skidförbundet under perioden 1 oktober till 1 december.

## Ansökan

Du gör din ansökan till NIU eller RIG på Svenska skidförbundets hemsida: [ansokan.skidor.com](http://ansokan.skidor.com). Gymnasieprogram väljs via din lokala antagning i hemkommunen.



Världscupen i Ulricehamn



*Från Tingsholmsgymnasiet till landslaget:*

## Johanna Hagström

När Johanna började skidgymnasiet hade hon målet redan inställt. Drömmen om att en gång dra på sig sverigedräkten och vara en i landslaget skulle också sedan bli verklighet. Idag är hon en etablerad åkare i landslaget och grunden fick hon på Tingsholmsgymnasiet. Även om hon lämnat sin gymnasietid bakom sig har hon fortfarande stor kontakt med Ulricehamn då hon tävlar för klubben Ulricehamns IF.



TINGSHOLMS  
IDROTTSFÖRENING

## Utvecklingsmiljö Väst

Efter gymnasiet har du möjlighet att forstätta din elitsatsning genom att ingå i Utvecklingsmiljö Väst (UMV)

UMV drivs av Tingsholms IF och Tingsholmsgymnasiet med stöd av Svenska skidförbundet. Du arbetar eller studerar på deltid och tränar resterande tid i UMV. Utöver den dagliga träningen på hemmaplan åker vi också på givande och utvecklande träningsläger.

Mer info på: [www.ulricehamn.se/utvecklingsmiljo](http://www.ulricehamn.se/utvecklingsmiljo)

## Följ oss på instagram!

Är du nyfiken på hur livet på skidgymnasiet och UMV är ska du följa oss på instagram!



[ulricehamns\\_skidgymnasium](https://www.instagram.com/ulricehamns_skidgymnasium)



[utvecklingsmiljo\\_vast](https://www.instagram.com/utvecklingsmiljo_vast)



Tre Rosors väg  
523 86 Ulricehamn

[www.ulricehamn.se/tingsholm](http://www.ulricehamn.se/tingsholm)

Kontaktuppgifter till tränare på skidgymnasiet hittar du på  
[www.ulricehamn/langdskidor](http://www.ulricehamn/langdskidor)



**ULRICEHAMNS  
KOMMUN**