



HAGSTRÖMSKA GYMNASIET

Välkommen på extra Öppet Hus 2013

Vi på Hagströmska Gymnasiet vill ge dig möjligheten att komma till oss på en extra:

Träningsdag och informationsdag hos oss.

När: Fredagen den 15:e november 2013

Kl 08:30-15:00

Här i Falun möts du av en skola där idrott är viktigt och du ges optimala förutsättningar för att kunna kombinera en förstklassig gymnasieutbildning med din idrottssatsning. Du kommer att ha schemalagd träning på dagtid och våra professionella tränare vet vad som krävs för att framgångsrikt kunna kombinera idrott med studier och de brinner för att hjälpa dig att utvecklas vidare inom din gren.

Hagströmska gymnasiet är en gymnasieskola som är belägen mitt i centrala Falun, där du som elev kan förena din idrott med samtliga program som skolan erbjuder. Sedan hösten 2009 har vi en idrottssatsning på skolan, där vi i nuläget erbjuder följande idrotter: Fotboll, Innebandy, Cykel, Ishockey, Alpint, Bandy, Tennis, Längdskidåkning, Triathlon samt Individuellt upplägg (övriga idrotter). Till hösten 2014 planerar vi att starta Simning och Backhoppning. Som idrottselev kan du kombinera din träning med studier på samtliga av skolans program. Skolan har åtta stycken program:

- Bygg- och anläggningsprogrammet
- Ekonomiprogrammet
- Estetiska programmet
- Fordons- och transportprogrammet
- Industritekniska programmet
- Naturvetenskapsprogrammet
- Samhällsvetenskapsprogrammet
- Teknikprogrammet

Boende

Vi tar emot elever från hela Sverige och vi erbjuder boende i studentlägenheter i Falun. Studenterna bor i området Kvarnberget vilket är en gångtur på tre minuter till velodromen, som är utgångspunkten för träningen.

Tidschema fredag 15:e november

08:30-09:00 Samling vid Velodromen i Falun (<http://kartor.eniro.se/m/9Fbrs>)

09:00-12:00 Inomhustester (Spurttest och Max test, all in)

12:00-13:00 Lunch och information om skolan

13:00-15:00 Personliga samtal

15:00 Dagen avslutas

Vi kommer att ha individuella samtal med dig där du har möjlighet att ställa alla frågor som du kan tänkas ha. Du kommer även att få möjligheten att visa dina fysiska förmågor genom ett antal tester där vi bedömer din nuvarande kapacitet.

Vi kommer också att köra ett test som avser att mäta era fysiska färdigheter. För er som är sjuka, skadade eller av annan anledning inte vill delta i testerna så är detta helt okej. Vi ser dock gärna att du deltar om du har den möjligheten.

Praktisk information

För att kunna genomföra de aktiviteter vi har inplanerat behöver du följande medtagen utrustning:

- Kortärmad tröja
- Kortbyxor (helst cykelbyxor med blöja)
- (Landsväg och MTB XC Cyklister) Cykelskor med funktionen SPD (inget annat, det kommer finnas låneskor om du inte äger några) och sockar
- (BMX, Slopestyle och DH cyklister tar med BMX alt. dirtcykel)
- Handduk och övriga duschartiklar

Frågor

Kontakta vår Idrottsrektor Christine Alexandersson christine.alexandersson@hagstromska.se eller på telefon 023-584 26

Tränare

Tommy Johanson tommy.johanson@ya.se

Lars-Åke Östlin lars-ake.ostlin@dalaidrotten.se

Marcus Johansson marcus.johansson@hagstromska.se

Anmälan

Sker senast måndagen den 11:e november till: anmalan.falun@hagstromska.se

I anmälan skriver du;

- Namn
- Adress
- Telefonnummer,
- Idrott (vid lagidrott position)
- Specialkost.

Varmt Välkommen

Hälsar vi på Hagströmska Gymnasiet