



VÖRÅ SAMGYMNASIUM
VÖRÅ IDROTTSGYMNASIUM

Läger för skidskyttar i åk 9 som är intresserad av Vörå Idrottsgymnasium och Norrvalla folkhögskola

Avsikten med lägret är att studerande skall få bekanta sig med skolorna samt träningen vid Vörå idrottsgymnasium och Norrvalla folkhögskola samt pröva på elitidrottarens vardag. **Vörå Idrottsgymnasium har för avsikt att starta en professionell verksamhet i skidskytte från hösten 2019.** Lägrets träningarna hålls av skolans skidtränare. Vi håller också ett informationstillfälle för idrottare och föräldrar på tisdag kväll, och då kan ni också passa på att fråga upp allt ni funderar kring träning, skola, boende med mera.

Mat och logi (frukost, lunch, middag) ordnas på Campus Norrvalla och kostnaden för hela lägret är 95 €. **Anmälan till lägret senast 24.1.2019** genom att betala in 95 euro till mottagarens VSG profilkonto **FI8340550012042483 ange 1009 som referens och deltagarens namn i meddelade fältet. Om deltagare vill övernatta vid Norrvalla också från 3.2. till 4.2., betalas då samtidigt med anmälan 35 euro extra.**

Till lägret skall studerande ha med sig uppgifter/läxor från sin skola för att inte bli efter i undervisningen. Det finns studietider inplanerade och gymnasiets lärare övervakar läsningen och ger vid behov stöd. Som tränare under lägret fungerar Roland Villför och Matias Strandvall.

OBS: 1) De skidåkare som deltagit i framtidsgruppens skolläger tidigare skall i första hand välja lägret som hålls 27-30.01.2019. Det är möjligt att delta i bägge.
2) De som kommer från Södra Finland kan komma redan på söndag kväll ca 35 euro mer. Vi kan hämta från tåg eller buss.

Meddela senast 27.01.2019 till johan.nordmyr@edu.vora.fi när och hur ni kommer.

Programmet:

Måndagen 04.2.2019

08.00-08.30 Samling vid Norrvalla reception: inkvartering
09:00 Auditoriet: Information och Presentation
09:30-11.00 **Träning 1**
Skidåkning: Klassisk teknik (Diagonal och parstakning teknik)
11:15 Lunch
12-12:45 Alla gör sina läxor
12:55-14 Delta i gymnasiets undervisning
14- Vila
15:35-ca17 **Träning 2 med gymnasiet**
Skidåkning: skidcentrum (Fri stil innehåll 2 x10 min utan stavar)teknik
18:00 Middag
18:30-19.30 Egna läxor (på rummet eller/och i Minna Canth)
20-21 Lättare kvällsprogram med gymnasiets studerande och lite stretching.
21.00 Kvällsbit
22.00 Godnatt





VÖRÅ SAMGYMNASIUM
VÖRÅ IDROTTSGYMNASIUM

Tisdag 05.2.2019

06.45-07.30 Morgonmål

08:00-10.00 **Träning 3 med gymnasiet**

Skidåkning: skidcentrum Sprintträning fri stil ,i grupp 3-4 ggr sprintbana

11:05 Lunch

12:15-13 Auditoriet: *Idrottsgymnasiet – vill jag hit? vad krävs av mig?* Rolle och Matias

13-14 Alla gör sina läxor (lärare på plats: Johan, i auditoriet)

15:00 **Träning 4: Skidåkning klassisk uppföljning av måndagens träning.**

17:00 Middag (Norrvalla)

17.30-18.00 Information om skolorna (VSG+FHU) samt avslutning ,möjligheter till frågor

Roland Villför
Strandvall
Tränare längdskidåkning
längdskidåkning
Tel: 0407718988
Tel:0503421809

Matias

Tränare

