



**Här i Falun möts du av en skola där idrott är viktig. Här får du optimala förutsättningar för att kombinera en förstklassig gymnasieutbildning med din idrottsatsning.**

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 utveckla dig inom just 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 skolan en idrottsatsning där vi i nuläget erbjuder följande idrotter: fotboll, innebandy, cykel, ishockey, alpint, bandy, tennis, längdskidåkning, simning, triathlon samt individuellt upplägg (övriga idrotter).

### Program

- Bygg- och anläggningsprogrammet
- Barn- och fritidsprogrammet
- 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 centralt belägna lägenheter med närhet till både träning och skola. Det vi erbjuder är större lägenheter (3:or och 4:or) som delas av flera elever.

**Kom och besök gymnasiet där flera OS- och VM-guldmedaljörer har fostrats!**

**FRAMTIDENS SKOLA REDAN IDAG**

Välkommen på

# ÖPPET HUS!

Tränings- och informationsdag på Hagströmska Gymnasiet

**Fredag 3 november 2017, kl 08.45–17.00**



### Landsväg och Velodrom

- 08:45**  
Samling på Velodromen.
- 09:00–10:15**  
Information om skolan, träning och boende.
- 10:30–12:15**  
Teori grundkurs.
- 12:30**  
Lunch.
- 13:15–17:00**  
Praktik grundkurs.
- 15:00**  
20 minuter paus, med mellanmål.
- 17:00**  
Avslutning av Öppet Hus och lägret tar vid.



### Mountainbike och Cyclocross

- 08:45**  
Samling på Velodromen.
- 09:00–10:15**  
Information om skolan, träning och boende.
- 10:30–12:00**  
Träning - utvärdering av tekniska och fysiska egenskaper.
- 12:30**  
Lunch.
- 13:30–17:00**  
Personliga samtal. De som ska hem och kommer längst bortifrån börjar.
- 17:00**  
Avslutning av Öppet Hus och lägret tar vid.

**Vi kommer att ha individuella samtal med dig där du har möjlighet att ställa frågor som du kan tänkas ha. Under träningstillfället kommer du att få möjligheten att visa dina fysiska och tekniska förmågor där vi bedömer din nuvarande kapacitet. För er som är sjuka, skadade eller av annan anledning inte vill delta på träningstillfället 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 inplanerade behöver du följande utrustning med dig:

#### Landsväg och Velodrom

- Kortärmad tröja
- Cykelbyxor
- Hjälms
- Cykelskor med Shimanos landsvägsklossar (inget annat, det kommer finnas låneskor om du inte äger några), sockar
- Handduk och övriga duschartiklar

#### Mountainbike och Cyclocross

- Cykelkläder för cykel utomhus i rådande väder
- Fungerande mountainbike
- Hjälms
- Handduk och övriga duschartiklar

### Frågor? Kontakta våra tränare:

**Landsväg och Velodrom**  
Peter Vingstedt  
peter.vingstedt@hagstromska.se  
0701-75 38 85

**Mountainbike och Cyclocross**  
Marcus Johansson  
marcus.johansson@hagstromska.se  
0725-20 98 85

Henrik Jansson  
henrik.jansson@hagstromska.se  
0707-97 40 73

### Anmälan

Sker senast den 27 oktober till berörd tränare. Om ni inte har möjlighet att komma den 4-6 november finns det möjlighet att besöka oss vid andra tillfällen under hösten och våren. Vänligen kontakta oss för mer info. I anmälan skriver du:

- Namn
- Adress
- Telefonnummer
- Gren
- Specialkost

**Varmt välkommen!**

Hälsar vi på Hagströmska Gymnasiet