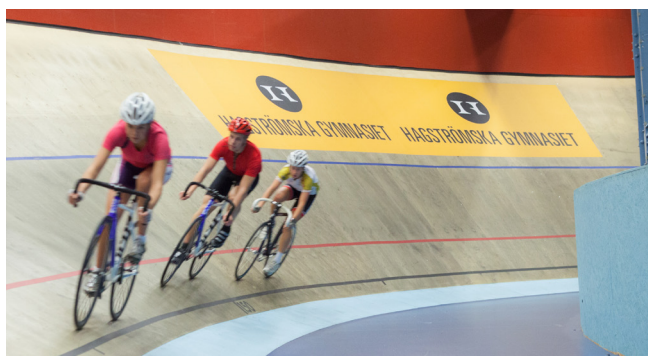




HAGSTRÖMSKA GYMNASIET

VÄLKOMMEN PÅ ÖPPET HUS 2016

Tränings- och informationsdag på Hagströmska Gymnasiet
Fredagen den 4:e November 2016, kl 08.45–17.00



Cykelsporten har en mycket stark tradition i Falun. Nu öppnar vi upp dörrarna för dig, kom och provcykla med oss!

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, Simning, Triathlon samt Individuellt upplägg (övriga idrotter).

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

FRAMTIDENS
SKOLA
REDAN
IDAG

HAGSTRÖMSKA GYMNASIET

Gruvgatan 2, 791 62 Falun | Tel 023-584 20 | hagstromska.falun@hagstromska.se | hagstromska.se



Tidschema fredag 4:e November 2016, kl 08.45–17.00

| Landsväg och Velodrom | Mountainbike och Cyclocross |
|---|--|
| 08:45 Samling på Velodromen | 08:45 Samling på Velodromen |
| 09:00-10:15 Information om Skolan, Träning och boende | 09:00-10:15 Information om Skolan, Träning och boende |
| 10:30 -12:15 Teori grundkurs | 10:30-12:00 Träning - Utvärdering av tekniska och fysiska egenskaper |
| 12:30 Lunch | 12:30 Lunch |
| 13:15 - 17:00 Praktik grundkurs | 13:30-17:00 Personliga samtal. De som ska hem och kommer längst bortifrån börjar med samtalen. |
| 15:00 20 minuter paus, med mellanmål | 17:00 Avslutning av Öppet hus och lägret tar vid. |
| 17:00 Avslutning av Öppet hus och lägret tar vid. | |

Vi kommer att ha individuella samtal med dig där du har möjlighet att ställa alla 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, Velodrom

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

Mountainbike, Cyclocross

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

Frågor

Kontakta våra tränare.

Landsväg, Velodrom

Peter Vingstedt
peter.vingstedt@hagstromska.se
0701-75 38 85

Mountainbike, Cyclocross

Marcus Johansson
marcus.johansson@hagstromska.se
0725-20 98 85

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

Anmälan

Skicka senast den 28:e oktober till berörd tränare. Om ni inte har möjlighet att komma den 4 nov - 6 nov 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