



## HAGSTRÖMSKA GYMNASIET

# Välkommen på en träningsdag och Öppet Hus 21 oktober 2017

**Vi på Hagströmska Gymnasiet Längdskidor bjuder nu in alla  
längdskidintresserade ungdomar födda 99-04 till en  
träningsdag och öppet hus**

**När: Lördagen den 21 oktober 2017**

Den 21:a oktober ges möjlighet för alla längdskidintresserade ungdomar födda 99-04 att vara med på en träningsdag tillsammans med de elitaktiva skidåkarna på Hagströmska Gymnasiet. Under dagen kommer båda tränarna att vara med på passen och efter lunchen ges möjlighet för den som vill att titta runt i den miljö som våra elever normalt befinner sig i, alltså våra träningslokaler och skolan. Ett mer detaljerat schema med tider och samlingsplats hittar du på nästa sida.

På Hagströmska gymnasiet 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. Hos oss har alla idrottselever schemalagd träning vid fyra tillfällen på dagtid i veckan. Våra erfarna tränare vet vad som krävs för att framgångsrikt kunna kombinera idrott med studier och de verkligen brinner för att hjälpa dig att utvecklas till en bättre skidåkare.

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 2011 har vi även skidgymnasium på skolan. Förutom längdskidor finns utövare i följande idrotter på skolan: *Fotboll, Innebandy, Bandy, Triathlon, Cykel, Ishockey, Tennis, Alpint, Simning och Handboll*. Som idrottselev kan du kombinera din träning med studier på samtliga av skolans program. Skolan har nio stycken program:

- Bygg- och anläggningsprogrammet
- Ekonomiprogrammet
- Estetiska programmet
- Fordons- och transportprogrammet

Hagströmska gymnasiet

Adress

Webb [www.hagstromska.se](http://www.hagstromska.se)

Fax 023-150 52 Telefon 023-584 20

E-post: [hagstromska.falun@hagstromska.se](mailto:hagstromska.falun@hagstromska.se)



## HAGSTRÖMSKA GYMNASIET

- Industritekniska programmet
- Naturvetenskapliga programmet
- Samhällsvetenskapliga programmet
- Teknikprogrammet
- Barn- och fritidsprogrammet

### Tidschema den 21:a oktober

09:45	Samling utanför entrén till Jalas arena på Lugnet.
10:00	Träningspass 1. Stavgångsintervaller i Mördarbacken. (Utrustning: löparskor och stavar)
12:00	Gemensam lunch för de som vill (var och en betalar för sin egen lunch)
13:00	För den som vill finns möjlighet att se gym och skola.
15:00	Träningspass 2. Distans Rullskidor klassiskt. (Utrustning: Klassisk rullskidutrustning, hjälm och reflexväst)
16:30	Dagen avslutas.

### Ta med följande utrustning:

Träningskläder  
Rullskidor klassiskt + stavar  
Hjälm  
Reflexväst  
Stavgångsstavar  
Löparskor

Anmälan sker till Emma Eriksson: [emma.eriksson@hagstromska.se](mailto:emma.eriksson@hagstromska.se) alt.070-518 28 82  
Ange namn, klubb och kontaktuppgifter vid er anmälan

**Vi vill ha din anmälan senast måndag 16 oktober!**

### Frågor

Kontakta oss gärna vid frågor och funderingar

Emma Eriksson  
[emma.eriksson@hagstromska.se](mailto:emma.eriksson@hagstromska.se)  
Tel: 070-518 28 82

Tommy Gabrielsson  
[tommy.gabrielsson@hagstromska.se](mailto:tommy.gabrielsson@hagstromska.se)  
Tel: 073-575 21 08

**Varmt välkommen hälsar vi på Hagströmska Gymnasiet!**