



Läger för studerande 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. Träningarna hålls av skolans tränare. Vi håller också ett informationstillfälle för såväl 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 (särskilt de som kommer längre bort ifrån), betalas samtidigt med anmälan 35 euro extra. Vid behov kan vi hämta från tåg eller buss. Meddela senast 27.01.2018 när och hur ni kommer till Vörå: joan.nordmyr@edu.vora.fi**

Till lägret skall studerande ha med sig uppgifter/läxor från sin skola för att inte bli efter i undervisningen. Det finns studietider inplanerade och gymnasiet lärare övervakar läsningen och ger vid behov stöd.

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.

De orienterare och friidrottare som deltagit i framtidsgruppens skolläger tidigare skall i första hand välja lägret som hålls 21.-24.1.2019. Det är möjligt att delta i bägge.

Måndagen 4.2.2019

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)

Orientering: Korta o-slingor

Friidrott: Koordination, kroppskontroll och styrketräning (gym)

11:15 Lunch

12-12:45 Alla gör sina läxor

12:55-14 Delta i gymnasiet undervisning

14- Vila

15:35-ca17 **Träning 2 med gymnasiet**

Skidåkning: skidcentrum (Fri stil innehåll 2 x10 min utan stavar) teknik

Orientering: Inne-orientering i Adidashallen

Friidrott: Snabbhetsträning i Botniahallen (bussen far 1530 från Norrvalla).

Eventuellt annan grenspecifik träning också, beroende på deltagarnas grenar.

18:00 Middag (Friidrottarna kommer 1830 till maten)

18:30-19.30 Egna läxor (på rummet eller/och i Minna Canth)

20-21 Lättare kvällsprogram med gymnasiet studerande och lite stretching.





VÖRÅ SAMGYMNASIUM
VÖRÅ IDROTTSGYMNASIUM

21.00 Kvällsbit
22.00 Godnatt

Tisdag 5.2.2019

06.45-07.30 Morgonmål

08:00-10.00 Träning 3 med gymnasiet

Skidåkning: Skidåkning Klassiskt/Löpning och "intensiven"

Orientering: styrketräning och "intensiven"

Friidrott: GU, stödträning (fötter, höft) samt "intensiven" (muskelkondis)

11:05 Lunch

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

13-14 Alla gör sina läxor (lärare/tränare på plats: i auditoriet)

15:00 Träning 4

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

Orientering: Simning/vattenlöpning

Friidrott: Simning/vattenlöpning eller längre länk utomhus

17:00 Middag (Norrvalla)

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

Vi ses !

Roland Villför
Tränare längdskidåkning
Tel: 0407718988

Matias Strandvall
Tränare längdskidåkning
Tel:0503421809

Mikael Bäck
Tränare orientering
Tel: 0503580685

Maritta Nurmi
Tränare orientering
Tel: 0503259920

Johan Nordmyr
Tränare friidrott
Tel:0503408398

Tom Andtbacka
Tränare friidrott
Tel: 0503531457

