



## 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. Detta läger är för er som är **friidrottare eller orienterare**.

Mat och logi (frukost, lunch, middag) ordnas på Campus Norrvalla och kostnaden för hela lägret är 95 €. **Anmälan till lägret senast 17.1.2020** genom att betala in 95 euro till mottagarens VSG profilkonto **FI8340550012042483** och **skriv deltagarens namn i meddelade fältet**. Om deltagare vill övernatta vid Norrvalla också från 2.2 till 3.2 (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 27.01.2020** när och hur ni kommer till Vörå: [johan.nordmyr@edu.vora.fi](mailto:johan.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 gymnasiets lärare övervakar läsningen och ger vid behov stöd.

**De orienterare och friidrottare som deltagit** i idrottens skolläger tidigare skall i första hand välja lägret som hålls 3-6.2.2020. Det är möjligt att delta i bägge.

### Preliminärt program:

#### Måndag 3.2.2020

08.00-08.30 Samling vid Norrvalla reception: inkvartering

08:30 Auditoriet: Information och Presentation

#### 09:00 **Träning 1**

Orientering: Allmän fysträning

Friidrott: Allmän fysträning

11:00 Lunch

12-13:30 Alla gör sina läxor

14:45 Vi besöker internatet (rundtur), därefter direkt till botniahallen – ta med det du behöver!

15:20/15:30 Buss till botniahallen/Vasa avgår, 15:20 från Norrvalla

#### **Träning 2**

Orientering: orientering i Vasa

Friidrott: Snabbhetsträning i Botniahallen. Även annan grenspecifik träning också, beroende på deltagarnas grenar.





**VÖRÅ SAMGYMNASIUM**  
**VÖRÅ IDROTTSGYMNASIUM**

18:30 Middag (Friidrottarna och orienterarna kommer 1830 till maten)  
19:30 Egna läxor  
21:00 Kvällsbit  
22:00 Godnatt

**Tisdag 4.2.2020**

06.45-07.30 Morgonmål

**08:00-10.00 Träning 3**

Orientering: grenträning/orientering

Friidrott: Intensiven med mera tillsammans med idrottsgymnasiet

11:00 Lunch

12:30-13 Auditoriet: *Idrottsgymnasiet – vill jag hit? vad krävs av mig?* Tränarna

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

**15:15 Träning 4**

Orientering och friidrott tillsammans: utmanande konditionsträning i simhallen

17:00 Middag (Norrvala)

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

Vi ses !

Mikael Bäck  
Tränare orientering  
Tel: 0503580685

Maritta Nurmi  
Tränare orientering  
Tel: 0503259920

Johan Nordmyr  
Tränare friidrott  
Tel:0503408398

Tom Andtbacka  
Tränare friidrott  
Tel: 0503531457

