



MORA GYMNASIUM

Inbjudan

Tränings- och informationsdagar vid Mora Gymnasium

SkidO och MTBO 28 september

Längdskidor 12 oktober

Vi inbjuder dig som går i åk 8 eller 9 till tränings- och informationsdagar på Mora gymnasium. På grund av resp. idrotts tävlings- och lägerprogram har vi två separata tränings- och informationsdagar. Om någon av ovanstående datum passar dig dåligt så välj gärna den andra för att komma och se verksamheten och ta del av informationen (som i stort sett är densamma båda dagarna). Vi inbjuder även föräldrar och klubbledare att delta.

Syftet med dagarna är att informera om vår verksamhet, dvs hur du på bästa sätt kan kombinera din fortsatta satsning på SKIDO, MTBO och LÄNGDSKIDOR med gymnasiestudier. Under dagarna kommer du att få träna i vår terräng, få information om vår verksamhet samtidigt som du får träffa gamla/nya kompisar. Du som vill, passa gärna på att delta på Vansbros OLTävlingar 29-30/9 alt på Dalarnas skidförbunds All-läger längdskidor lördag och söndag 13-14/10 i Grönklitt. Det gäller även för dig som bor utanför Dalarna. På All-lägret finns dessutom vi och våra äldre elever med som ledare. Mer info om All-lägret www.skidor.com/dalarna , alt dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se

Program

fredag 28/9 SkidO MTBO:	fredag 12/10 Längdskidor:
9.00 Sprintorientering. Du väljer själv om du gör det löpandes, cyklandes eller på rullskidor. Samling Mora Skidgymnasium. Tänk på synliga färgglada kläder samt SI-pinne!	9.00 Skidgångsintervaller. Teknik, lek och snabbhet. Tag med stavar. Samling Mora Skidgymnasium.
11.30 Lunch	11.30 Lunch
12.30 Information om Mora gymnasium- Elitidrott 14.30 Styrketräning inomhus, program med övningar att ta hem och träna på.	12.30 Information om Mora Gymnasium-Elitidrott 14.30 Styrketräning inomhus, program med övningar att ta hem och träna på.
Anmälan: Senast den 19 september till karl-johan.bjorkman@mora.se I anmälan ange: Namn, Klubb, födelseår och ev matallergier Mora gymnasium står för kostnaderna under dagen.	Anmälan: Senast den 3 oktober till sara.nordahl@mora.se I anmälan ange: <ul style="list-style-type: none">Namn, Klubb, födelseår och ev. matallergier Mora gymnasium står för kostnaderna under dagen

Logiförslag:

Mora Turistbyrå 0250-59 20 20.

Kung Gösta 0250-150 70

Mora parken 0250-27600

Frågor:

SkidO, MTBO: Karl-Johan Björkman per mail eller tel: 070-3717749

Längdskidor: Sara Nordahl pwe mail eller tel: 0250-26918

Hitta hit:

Våra lokaler hittar du på Stentorpsgatan 24. Klicka på länken för att hitta hit!

<https://www.hitta.se/kartan!~61.01342,14.56231,14z/tr!i=Xofi3s0h/search!q=Stentorpsgatan%2024%2C%20Mora!b=61.00688:14.53298,61.01996:14.59165!sg=true!t=combined!ai=1003916182!aic=61.01342:14.56231>

Välkommen till Mora gymnasium för inspirerande dagar!

SkidO/MTBO: Kalle Björkman, Håkan Löfström, Hanna Rost

Längdskidor: Sara Nordahl, Annlouise Almqvist, Krister Åkärbjär, David Frisk



„Kompetens för framtidens segrar”

Vi erbjuder en bra miljö för dig som vill kombinera en satsning på

LÄNGDSKIDOR, SkidO och MTBO med gymnasiestudier!