



## MORA GYMNASIUM

### Inbjudan Besöksdag 11 oktober Mora Gymnasium- längdskidor

Hej!

Vi inbjuder dig som går i åk 8 eller 9 till tränings- och informationsdag på Mora gymnasium. Vi hoppas även att du tar med föräldrar och klubbledare.

Syftet med dagen är att informera om vår verksamhet, dvs hur du på bästa sätt kan kombinera din fortsatta satsning på längdskidor med gymnasiestudier. Under dagen kommer du att få träna i vår terräng, få information om skolan och skidgymnasiet, träffa tränarna samtidigt som du får träffa gamla/nya kompisar. Du som vill, passa gärna på att delta på Dalarnas skidförbunds All-läger längdskidor lördag och söndag 12-13/10 i Grönklitt. Då får du träna med våra elever som är ledare på lägret, samt träna på bl. a. Grönklitts nya rullskidbana. Även du som tävlar för klubb utanför Dalarna är välkommen på lägret. Mer info och anmälan till All-lägret se:

<https://dalarna.skidor.com/Nyheter/Aktuellt-DalarnasSF/2019/langdallager20192/>

#### Program med ca tider

<b>8:15 Samling Mora skidgymnasium, se länk nedan. Kom ombytt för träning</b>
<b>8.30 Skidgångsintervaller, Gesunda. Teknik, intervaller och spänst. Tag med stavar.</b>
<b>Dusch</b>
<b>11.15 Lunch på skolan</b>
<b>12.00 Information om Mora Gymnasium-Elitidrott. Skola och Skidgymnasium</b>
<b>14.30-15:30 Styrketräning utomhus.</b>
<b>16:00 Dagen avslutas</b>

#### Anmälan:

Senast den 3 oktober till sara.nordahl@mora.se

I anmälan ange:

- 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 0250-2760

### Frågor:

Kan du inte komma den 10 oktober så har skidO/MTBO träningsdag 4 oktober som du är välkommen på. Inbjudan hittar du här:

<https://www.moragymnasium.se/mora-gymnasium/utbildning/skid-och-mountainbike-orientering/>

Du är även välkommen hit på praon några dagar om du så önskar och det passar.

Tag kontakt med Sara Nordahl:

mail [sara.nordahl@mora.se](mailto:sara.nordahl@mora.se) eller tel: 0250-26918

### Hitta hit:

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

<https://www.google.se/maps/place/Mora+Skidgym/@61.0136064,14.5603514,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x4667db638883a3f1:0xe49b5ab8eb85b0be!8m2!3d61.0136064!4d14.5625401>

## Välkommen till Mora gymnasium på en inspirerande dag!

Sara Nordahl, Annlouise Almqvist, Krister Åkärbjär, David Frisk, Jesper Arnesson



### ”Kompetens för framtids segrar”

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

LÄNGDSKIDOR, SkidO och MTBO med gymnasiestudier!