



## MORA GYMNASIUM

### Inbjudan till besöksdag den 8 oktober Längdskidor, skidorientering och skidskytte

Hej!

Mora gymnasium inbjuder dig som går i åk 9 och är intresserad av att söka skidgymnasium till en tränings- och informationsdag.

Syftet med dagen är att informera om vår verksamhet, dvs hur du på bästa sätt kan kombinera din fortsatta satsning på längdskidor, skidorientering och skidskytte med gymnasiestudier i Mora. Under dagen kommer du att få träna i vår terräng, få information om kombinationen skolan och idrott, träffa tränarna samtidigt som du får träffa gamla/nya kompisar. Du får även veta hur ansökan går till och hur vi gör vår antagningsprocess. Vi kommer även att ha en infoträff för föräldrar.

Dagen covidanpassas för att hålla Folkhälsomyndighetens riktlinjer och vi kan ev göra justeringar av programmet om riktlinjerna ändras.

#### Program med tider

Tider	
9:00	Samling Hemusgården, Mora skidstadion. Kom ombytt för träning
9:15	Skidgångsintervaller. Teknik, intervaller och spänst. Tag med stavar och vätskebalje. Dusch + ombyte till träningskläder för styrketräning inomhus.
9:30	Information för föräldrar om Mora Gymnasium-Elitidrott. Hemusgården
12:00	Lunch- för ungdomar. Hemusgården
12:45	Avresa ner till Mora gymnasium. Föräldrar behövs för transport. Rundvandring på skolan/ skidgym Information för ungdomar om Mora Gymnasium-Elitidrott. Aulan.
15:00	Styrketräning inomhus- Mora gymnasium
16:30	Dagens avslutas

#### Anmälan:

Senast fredag 1 oktober via vårt:

[Formulär](#)

#### Förslag på boende för er som söker logi:

Visit Dalarna 0771-626262

Hotell Kung Gösta 0250-150 70

Mora Parken hotell och camping 0250-27600

## Frågor och funderingar?

Tag kontakt med:

Sara Nordahl Programsamordnare skidgymnasiet

E-post: [sara.nordahl@mora.se](mailto:sara.nordahl@mora.se)

Telefon: 070-6498215

## Hitta hit:

Skidgymnasiets lokaler hittar du på Stentorpsgatan 24.

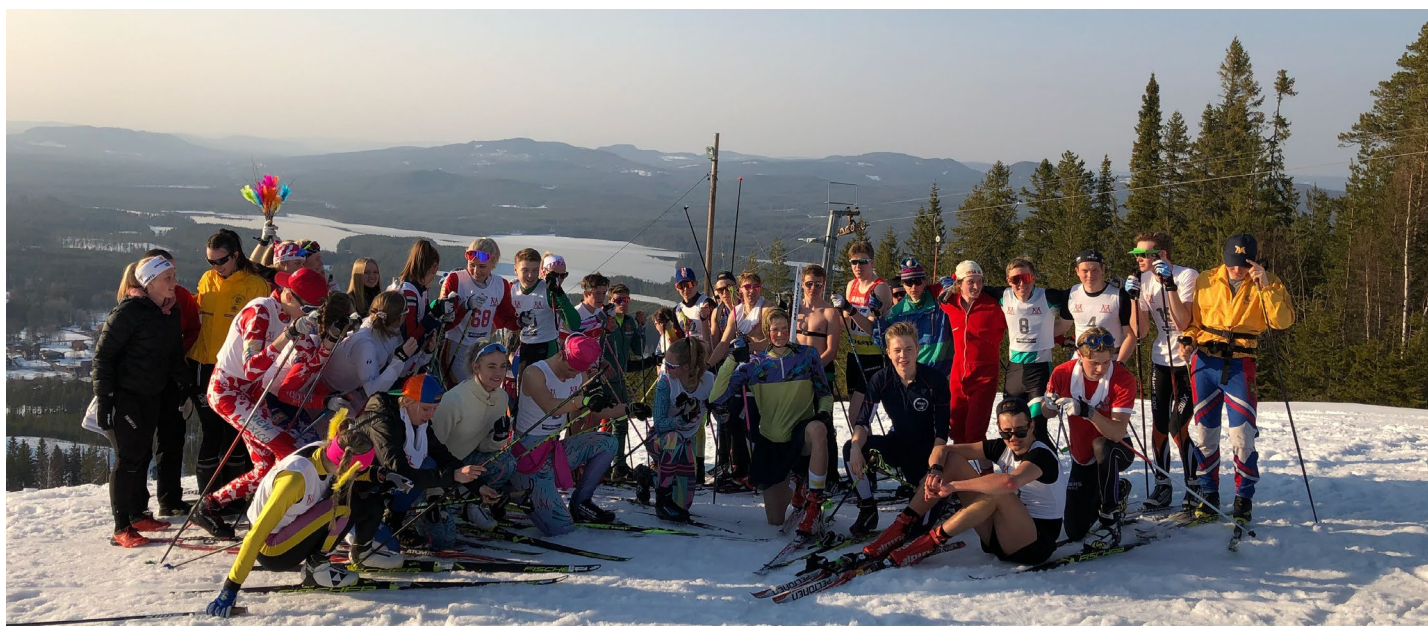
[Karta Skidgymnasiet](#)

Hemusgården, Mora skidstadion

[Karta Hemusgården](#)

## Välkommen till Mora gymnasium för en inspirerande dag!

Kalle Björkman, Rikard Tynell, Annlouise Almqvist, Krister Åkärbjär,  
Sara Nordahl, Andrei Lamov, David Frisk, Gilberto Panisi



*Figur 1 Skidelever i backen*

## ”Kompetens för framtids segrar”

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

Längdskidor, SkidO och skidskytte med gymnasiestudier!