

# RIG

RIKSIDROTTSGYMNASIUM

&

# NIU

NATIONELL  
IDROTTSUTBILDNING

Läsåret  
2025/2026



## RIKSIDROTTSGYMNASIUM OCH NATIONELL IDROTTSUTBILDNING

Gymnasieåren är en utvecklande period för en framtida elitidrottare. Samtidigt som mycket och rätt träning ska genomföras för framtiden är det viktigt att skolan sköts. Vi vill ge förutsättningar för en miljö som erbjuder både bra tränings- och studiemöjligheter anpassat till en idrottssatsning.

Svenska Orienteringsförbundet erbjuder två kvalitetssäkrade alternativ för att kombinera gymnasiestudier med elitidrottssatsning. Dessa alternativ är Riksidrottsgymnasium (RIG) och Nationell Idrottsutbildning (NIU) inom orienteringslöpning (OL), skidororientering (SkidO) och mountainbikeorientering (MTBO). Det finns fem skolor som erbjuder RIG, fyra i OL och en i SkidO. Vidare finns tio skolor certifierade med NIU, varav sju skolor erbjuder enbart OL, en skola erbjuder OL och SkidO, en skola OL och MTBO samt en skola endast SkidO.

Gemensamt för RIG och NIU är ämnet specialidrott, som kan läsas upp till 700 p. Vanligtvis läser eleven dock 400 p specialidrott (200 p individuellt val + 200 p programfördjupning). Ämnet specialidrott består av tränings- och tävlingslära samt idrottspecialisering. Vilka program som kan kombineras med ämnet specialidrott presenteras under respektive skola. Ämnet specialidrott innehåller både teoretiska och praktiska moment, vilket möjliggör att en del av träningen kan förläggas under schemalagd skoltid.

Det som särskiljer RIG från NIU är bland annat att RIG är riksrekryterande, vilket innebär att eleverna söker på likvärdiga premisser oavsett var de bor i landet och att de får inackorderingsstöd. NIU har lokalt och regionalt upptagningsområde. De tio NIU-certifierade skolorna är fördelade för att få en spridning av NIU över hela landet, med anpassning till hur antalet utövare är fördelade över landet. Om eleven inte bor på den aktuella NIU-orten så garanteras inte en förstahandsmottagning utan eleven blir mottagen i mån av plats. Anordnarkommun, det vill säga kommunen som har NIU och hemkommun, där eleven bor, kan via frivilligt samverkansavtal komma överens om och ge eleven rätten till förstahandsmottagning och inackorderingsstöd.

RIGs organisation, verksamhet samt träning är inriktad mot att utveckla eleven mot internationell elit. Det innebär dels att tränartätheten är större och ansvaret för hela den idrottsliga utvecklingen ligger på skolan. NIU vänder sig till dig som har ambition att bli elitidrottare på nationell eller högre nivå och NIU-verksamheten bygger på ett samarbete med en lokal förening. Kraven på socialt omhändertagande är också högre inom RIG där skolan ansvarar för såväl boende som idrottsliga och studiemässiga aspekter.

## RIG-/NIU-SKOLOR I LANDET

Älvsbyn: NIU + SkidO

Mora: RIG + NIU SkidO

Sandviken: RIG

Falun: NIU + MTBO

Uppsala: NIU

Sollentuna: NIU

Haninge: NIU

Hallsberg: RIG + NIU

Göteborg: RIG + NIU

Jönköping: NIU

Eksjö: RIG + NIU

Olofström: NIU



För frågor om RIG och NIU

Tomas Yngström, RIG/NIU-ansvarig  
tomas.yngstrom@orientering.se  
070-381 00 07

# ANSÖKNING OCH ANTAGNING

Den idrottsliga och studiemässiga antagningen följer samma principer. Huvudman för RIG och NIU kan vara både kommun och enskild huvudman.

## Gemensamt för såväl RIG som NIU:

- Antagningen görs i två steg. Först görs en ansökan på dina idrottsliga meriter och förutsättningar. Sedan görs den vanliga ansökan till gymnasieprogram på betygen
- Ansökan till RIG och NIU görs genom ansökningsformulär på Svenska Orienteringsförbundets hemsida.
- Du som har orientering som idrott kan söka till fyra RIG samt maximalt åtta av våra tio NIU-skolor. Du som har SkidO som idrott kan söka till ett RIG samt två NIU-skolor. Du som har MTBO som idrott kan söka till ett NIU.
- Elever rangordnar sina val utefter var de helst vill gå. Blir en elev antagen stryks övriga val.
- Ansökan via Svensk Orienteringsförbundets hemsida gäller RIG och NIU, men du måste även ansöka om och bli antagen på dina betyg till det gymnasieprogram du söker, för att få din RIG- eller NIU-plats. RIG och NIUs är öppen mellan 15 september och 15 oktober. Platserna på RIG och NIU är avsedda för elever som är svenska medborgare.

Efter ansökan kommer de mest meriterade sökande kallas till två dagars antagning. Antagningsdagar sker på vårt SkidO-RIG under vecka 42, på alla våra orienterings-RIG under vecka 43 och NIU-skolorna har sina intagningar under vecka 48.

I ansökan skall den sökande styrka en tid på 3000 meter och vid antagningsdagarna kommer skidorienterarna köra ett staktest och orienterarna en orienteringsbana och ett löptest.

- Senast 19 november får den sökande besked om hen kommit in på RIG.
- Senast 19 december får den sökande besked om hen kommit in på NIU.



## HUR GÅR ANTAGNINGEN TILL?

Vid antagning används RF:s intervjuguide där tränarna under antagningsdagen ställer frågor inom dessa kategorier:

- \* Presentation av sig själv
- \* Träningsbakgrund
- \* Kunskap om RIG/NIU
- \* Idrott, studier och det sociala
- \* Attityd, vilja, motivation, hängivenhet och drivkraft
- \* Förmåga att hantera påfrestningar och motstånd
- \* Life skills (livsfärdigheter)
- \* Samarbetsförmåga
- \* Självvärderingsförmåga

Under antagningsdagen bedöms eleverna enligt en bedömningsmatris som är likvärdig för alla våra orienteringsgymnasium. Denna matris innehåller bedömning inom:

- \* Idrottsspecifika kunskaper och färdigheter
- \* Idrottspsykologiska färdigheter och förutsättningar
- \* Sociala färdigheter och förutsättningar
- \* Organisatoriska färdigheter och förutsättningar

Resultaten från stora värdetävlingar anses viktigare än andra tävlingar. Förbundets RIG-/NIU-ansvarige Tomas Yngström vill, tillsammans med alla OLGY-tränare, dock betona att ett USM varken i år, eller tidigare år, är avgörande för vilka som blir antagna till våra gymnasier. Tränarna kommer precis som tidigare lägga stor vikt vid tiden och samtalen de får tillsammans med de sökande på antagningsdagen och kommer, om behov finns, även titta på de resultat som de sökande gjort under tidigare säsonger.





## INNEHÅLL

### RIKSIDROTTSGYMNASIUM, RIG

Eksjö, Eksjö gymnasium (OL).....	sid 8
Göteborg, Katrinelundsgymnasiet (OL) .....	sid 12
Hallsberg, Alléskolan (OL).....	sid 16
Mora, Mora gymnasium (SkidO) .....	sid 20
Sandviken, Bessemerskolan (OL).....	sid 24

### NATIONELL IDROTTSUTBILDNING, NIU

Eksjö, Eksjö gymnasium (OL).....	sid 8
Göteborg, Katrinelundsgymnasiet (OL) .....	sid 12
Hallsberg, Alléskolan (OL).....	sid 16
Mora, Mora gymnasium, (SkidO) .....	sid 20
Falun, Lugnet- och Kristinegymnasiet (OL och MTBO) .....	sid 28
Haninge, Fredrika Bremergymnasiet (OL) .....	sid 32
Jönköping, Sandagymnasiet (OL) .....	sid 36
Olofström, Nordenbergsskolan (OL).....	sid 40
Sollentuna, Rudbecks gymnasium (OL) .....	sid 44
Uppsala, Celsiusskolan (OL).....	sid 48
Älvsbyn, Älvsbyns gymnasium (OL och SkidO) .....	sid 52

# RIKSIDROTTSGYMNASIUM, RIG NATIONELL IDROTTSUTBILDNING, NIU



## EKSJÖ GYMNASIUM EKSJÖ

### Antal platser

8 st RIG + 3 st NIU per år, totalt 33 platser.

### Samarbetar med

Universitetet i Linköping och högskolan i Blekinge. Vi samarbetar även med Vätterbygdens nattcup och höglandsklubbarna samt övriga RIG på Höglandet.

### Program som går att förena med specialidrott orientering

BA, EE, EK, ES, HU, NA, SA, TE, VO.

### Så här organiseras specialidrotten hos oss

På Eksjö Gymnasium har du som elev 60 minuter OL-teori varje vecka. Samtliga elever läser 400 poäng inom specialidrotten. De elever som väljer att läsa fyra år kan läsa ytterligare 100 poäng. Vi erbjuder fem schemalagda träningspass i veckan. Träningarna är schemalagda på dagtid, varav ett pass är morgonpass. Utöver orienteringsträning så finns det goda möjligheter att utnyttja konstsnöspår, idrottshall, spinning lokal, gym och simhall som ligger på nära avstånd från skolan och boendet. Varannan vecka genomförs individuella träningsamtal. Där planeras träning för varje enskild individ utifrån de individuella målen. Alla RIG elever har möjlighet att välja att läsa sitt gymnasieprogram på tre eller fyra år. Väljer du att läsa fyra år kan du redan från skolstart i årskurs ett sprida ut studierna och få en jämnare arbetsbelastning, vilket ger en bättre harmoni mellan studier och elitsatsning. Varje år åker vi på 2-3 avgiftsfria läger.

### Kort beskrivning av verksamheten

Eksjö Gymnasium har cirka 700 elever som går på något av våra nio nationella program. Här är du som elev i centrum, hela tiden. Det är så vi funkar, så vi lär oss och så vi jobbar. Vi vill att du ska våga utmana dig själv och vara delaktig i din utveckling. Som stöd på vägen har du livsviktiga lärare, goda klasskamrater och modiga mentorer. Lägg till det bra teknik och IT-verktyg som underlättar för dig, oss och dina föräldrar. Våra elever har bra resultat. De senaste åren har vi placerat oss högre än riksgenomsnittet när det gäller andelen som är behöriga för högskolestudier. Det beror givetvis till stor del på våra lärare - och på dig! Gymnasiet är en viktig tid i varje människas liv. Det är här du blir vuxen. Det är här du blir kär och det är här du tar steget ut i verkligheten. Verkar det dramatiskt? Inte alls, det är en del av livet. Och vi är riktigt bra på att guida dig så att du kommer ut på andra sidan med båda fötterna på jorden.

## Lärare/tränare

Sven-Gunnar Bergander.

Linda Nordin.

Daniel Hájek.

Josh Beech.

Total tränartjänst 320 %. 180 % elevhemspersonal.

## Kommunikationer till Eksjö

Du når Eksjö enkelt via järnvägsknuten Nässjö som ligger 20 minuters bussresa från Eksjö.

Buss och tåg går mellan Eksjö och Nässjö minst en gång i timmen.

## Öppet hus

Vi har öppet hus tisdag 24 september.

Intervjudagar v43 Killar tis-ons 22–23 oktober och Tjejer tor-fred 24–25 oktober.

## Boende

Eksjö Gymnasiums elevhem ligger precis vid skolan och har plats till alla elever. Möblerade enkelrum. Där finns det Internet till alla, TV-rum, samlingsal, bastu, tvätt- och torkrum. I hyran ingår helpension där frukost och kvällsmat serveras på elevhemmet och middagen serveras i skolans matsal. Personal finns tillgänglig under kväll, natt och morgon alla skoldagar.

## Information om skolan

Tomas Eliasson, gymnasiechef, [tomas.eliasson@eksjo.se](mailto:tomas.eliasson@eksjo.se), 0381-423 87.

## Information om specialidrott/träning

Sven-Gunnar Bergander, [svengunnar.bergander@eksjo.se](mailto:svengunnar.bergander@eksjo.se), 070-286 23 76.

## Hemsida

[www.eksjogymnasium.se](http://www.eksjogymnasium.se)

[www.eksjoolgy.se](http://www.eksjoolgy.se)

## Sociala medier

Instagram: [@eksjoolgy](https://www.instagram.com/eksjoolgy)



RIKSIDROTTSGYMNASIUM, RIG  
NATIONELL IDROTTSUTBILDNING, NIU



## ELITIDROTTSGYMNASIET KATRINELUND/BERNADOTTE GÖTEBORG

### Antal platser

4 st RIG + 4 st NIU per år, totalt 24 platser.

### Samarbetar med

Elitmiljö Göteborg, en satsning av SOFT och Göteborgs Orienteringsförbund (med start 2023). Elitmiljön omfattar OL-gymnasiet, den postgymnasiala miljön med en stor mängd unga satsande studenter och etablerade landslagslöpare som leds av Fredrik Bakkman & Andreas Thern, samt de lokala klubbmiljöerna. Utöver orienteringsverksamheterna finns också ett samarbete med Riksidrottsuniversitetet Chalmers/Göteborgs Universitet, RF Sisu samt det lokala toppelitprogrammet High Performance. Detta gör Göteborg till en elitmiljö av världsklass. Samarbetet mellan OLGU och den postgymnasiala elitorienteringsmiljön ger ökad kvalitet på träningarna och stor inspiration för unga satsande löpare!

Program som går att förena med specialidrott orientering  
Katrinelund: Ekonomi, Natur, Samhäll, Försäljning & Service (nytt)  
Bernadotte: Natur, Samhäll, Teknik (Bernadotte).

### Så här organiseras specialidrotten hos oss

#### Träningar

Vi erbjuder schemalagda träningar och teori på skoltid fyra dagar i veckan. Utöver skoltid erbjuds träningar i samarbete med elitmiljön eller din egen klubb för dig som bor hemma. Inom 10–30 minuters köravstånd från skolan finns en stor mängd olika kartområden med olika terrängtyper. På löpavstånd från skolan når vi Delsjöområdet samt ett flertal intressanta och utmanande sprintkartor.

#### Terräng

Närheten till havet håller mycket av snön borta, varför det finns goda möjligheter att träna teknik och löpning med kvalitet året runt. Göteborg har många olika terrängtyper som ska ge förutsättningar att utvecklas till en komplett orienterare. Vi har detaljerad kustterräng, flackare hällmarkterräng, kuperad inlandsterräng, orörd vildmark, kontinentala lövskogar och klurig sprintterräng - både platt & kuperad.

#### Kort beskrivning av verksamheten

Skolan är Göteborgs stads egna elitidrottsgymnasium med 14 olika idrotter, varav 4 RIG. Här finns över 600 idrottare som precis som du satsar på både skolan och idrotten. Skolan har en egen träningsanläggning med gym, spinning och rehabavdelning. Orienteringstränarna och anställda för Elitmiljö Göteborg bildar tillsammans med skolans fystränare, fysioterapeuter och övriga elevhälsan ett team för att stötta dig i din satsning. Skolan erbjuder frukost i samband med morgonträningarna samt möjlighet att ta med en matlåda från skollunchen för att äta på eftermiddagen. Verksamheten är centraliserad på Katrinelundsgymnasiet, men du som elev kan också välja att studera vid grannskolan Bernadotte.

## Lärare/tränare

Fredrik Bakkman (Specialidrottslärare & Tränare, 75 % samt 25 % Elitmiljö).

Lina Strand (Specialidrottslärare & Tränare, 100 %).

Maria Magnusson & Isac Ericsson (Tränare, totalt cirka 25 % OLG/Elitmiljön).

+ Skolans fysresursteam (2 st fysioterapeuter + 2 st gym/fystränare, bl a Marcus Algots-son styrketräning)

Andreas Thern (Elitmiljön).

## Kommunikationer till Göteborg

Sveriges näst största stad, med täta kommunikationer främst via tåg och buss, samt buss och spårvagn inom staden.

## Öppet hus

OLGY's Öppet hus är onsdagen 25 september (kvällstid). Det går att delta på plats samt digitalt. Information och anmälningslänk kommer delas i våra "kanaler" (Instagram + Göteborgs OF's hemsida) i september. Datum för skolorna, Katrinelunds- och Bernadottegymnasiets öppna hus kommer ni hitta på respektive gymnasies hemsida samt OLG's kanaler. Det kommer vara en kväll under hösten i november och en efter årsskiftet. Om datum ej passar dig och du önskar besöka oss vid annat tillfälle - kontakta oss.

## Boende

Bor du i Västkustsregionen gör de snabba kommunikationerna det möjligt att bo kvar hemma under din gymnasietid, vilket har flera fördelar. Skolan ligger centralt i Göteborg, mindre än 1000 m från tågstationer och bara 50 m från närmsta spårvagnshållplats. Skolan har från 2023 ett samarbete med Balder Fastigheter och förser RIG-elever med boende. Även NIU-elever i behov av boende har möjligheter på samma ställe. Kontakta oss vid behov. Det aktuella boendet (lägenheter, 22,5m2) ligger på Smörslottsgatan, i direkt anslutning till Delsjöområdet och 6 km cykelväg till skolan eller 15–20 minuter med kollektivtrafik.

## Information om skolan

Idrottssamordnare, Erika Eliasson [erika.eliasson@educ.goteborg.se](mailto:erika.eliasson@educ.goteborg.se).

## Information om specialidrott/träning

Lina Strand, 070 - 586 50 87, [lina.strand@educ.goteborg.se](mailto:lina.strand@educ.goteborg.se)

Fredrik Bakkman, 079 - 065 52 64. [fredrik.Bakkman@educ.goteborg.se](mailto:fredrik.Bakkman@educ.goteborg.se)

## Hemsida

Idrottsgymnasiet: [goteborg.se/wps/portal/enhetssida/katrinelundsgymnasiet/elitidrott/](https://goteborg.se/wps/portal/enhetssida/katrinelundsgymnasiet/elitidrott/)  
OL-gymnasiet (infosida): [svenskoriering.se/Distrikt/goteborgsorienteringsforbund/](https://svenskoriering.se/Distrikt/goteborgsorienteringsforbund/juniorsenior/OL-gymnasiet)  
juniorsenior/OL-gymnasiet

## Sociala medier

Instagram: [olgygoteborg](https://www.instagram.com/olgygoteborg)

ELITIDROTTSGYMNASIET  
KATRINELUND/BERNADOTTE  
GÖTEBORG





RIKSIDROTTSGYMNASIUM, RIG  
NATIONELL IDROTTSUTBILDNING, NIU

## ALLÉSKOLAN HALLSBERG

### Antal platser

6 st RIG + 4 st NIU per år, totalt 30 platser.

### Samarbetar med

Elitorientering Örebro Län och OK Tisaren.

### Program som går att förena med specialidrott orientering

På Alléskolan kan du som orienteringselev välja mellan 10 olika gymnasieprogram. Programmen är följande: BA, BF, EE, EK, FS, IN, NA, RL, SA samt TE.

### Så här organiseras specialidrotten hos oss

På Alléskolan och OLG Y Hallsberg finns utbildningsplatser inom både RIG och NIU. Vi tar varje år in 6 elever på RIG-platser och ytterligare 4 elever på NIU-platser. Vid studier som orienteringselev på Alléskolan läser du 400 poäng i ämnet specialidrott. För RIG-elever finns det möjlighet att ansöka om att fördela studierna över fyra år och då läses även ytterligare 100 poäng specialidrott under det sista fjärde året.

Varje vecka erbjuds 4-5 gemensamma träningar samt 1-2 schemalagda teoretiska pass. Onsdagar och torsdagar ligger fokus på orienteringsteknik. Här satsar vi på hög kvalitet där varje elev har en egen GPS-tracker från Livelox och sedan kombinerar vi så klart även med uppföljning löpandes i skogen.

Övriga träningspass är blandat utbud med styrketräning, löpning och övrig konditionsträning. Vintertid erbjuder vi även 1 pass längdskidåkning varje vecka och använder då konstsnöspåren i Ånnaboda eller Zinkgruvan.

### Kort beskrivning av verksamheten

Alléskolan är Örebro läns största skola med cirka 1500 elever. Förutom RIG/NIU orientering finns även NIU inom fotboll och bågskytte samt ytterligare ett antal lokala idrottsprofiler. Vi har mycket fina lokaler för idrottsverksamhet som alla ligger samlade runt skolområdet. Det är allt från friidrottsbana, gym, träningsstudio, simbassäng och konstgräsplan.

På Alléskolan finns också ett starkt elevvårdsteam innefattande skolläkare, skolsköterska, kurator samt studie- och yrkesvägledare till hjälp för våra elever. Under de senaste åren har skolan genomgått en hel del renoveringar och nybyggnationer och kan erbjuda en modern och trivsamt skolmiljö.

I tränargruppen på OLG Y Hallsberg finns flera personer med pedagogisk utbildning och några av oss tränare har kombinerade anställningar som även innefattar undervisning i andra gymnasieämnen. Detta gör att det blir en nära koppling till skolan vilket vi tycker är viktigt.

## Lärare/tränare

Tomas Hallmén	+ tränare Elitorientering Örebro Län
Anders Holm	+ undervisning matematik samt idrott och hälsa
Marlena Jansson	+ ansvarig elevboendet
Martin Sand	+ undervisning samhällskunskap och historia
Oskar André	+ landslagstränare/samordnare Elitorientering Örebro Län
Martin Regborn	uppföljning i skog två pass varje vecka

Total tränarställning är 300 % samt ytterligare resurser för elevboendet

## Kommunikationer till Hallsberg

Att resa till Hallsberg är ofta enkelt och smidigt. Via Hallsbergs järnvägsstation finns ett stort nätverk av resvägar och du når snabbt många orter runt om i Sverige.

## Boende

Elevboendet ligger nära järnvägsstationen och skolan. Hyran är 33.000 kr/läsår. Eleverna bor tillsammans i en samma trappuppgång och boendet liknar mindre studentkorridorer. Alla bor i eget rum, men delar gruppvis kök, dusch och andra gemensamhetsutrymmen. På elevboendet ligger även "orienteringskontoret", några mindre undervisningslokaler samt samlingsrum och TV-rum. Elevboendet är bemannat av tränare under dagtid samt två kvällar varje vecka. Eleverna äter frukost hemma och lunch i skolan. Två dagar i veckan äter vi gemensam middag efter träningen. Resterande dagar lagar eleverna middag på egen hand i sina kökslag.

## Information om skolan

Lukas Wingren, ansvarig rektor, lukas.wingren@alleskolan.eu, 0582-354 20.

## Information om specialidrott/träning

Anders Holm, programansvarig, anders.holm@alleskolan.eu, 070-416 36 75.

## Öppet hus

Vi planerar för öppet hus måndagen den 30 september. Då är du välkommen att besöka oss för att få mer information om vår utbildning. Mer info om öppet hus finns på vår hemsida.

## Hemsidor

[www.olgyhallsberg.se](http://www.olgyhallsberg.se)  
[www.alleskolan.eu](http://www.alleskolan.eu)

## Sociala medier

Instagram: @hallsbergsolgy



ALLÉSKOLAN  
HALLSBERG

RIKSIDROTTSGYMNASIUM, RIG  
NATIONELL IDROTTSUTBILDNING, NIU



## MORA GYMNASIUM MORA

### Antal platser

4 st RIG + 4 st NIU per år, totalt 24 platser.

### Samarbetar med

IFK Mora OK, Högskolan Dalarna, Dala Sports Academy och LIVI.

### Program som går att förena med specialidrott SkidO

BA, BF, EE, EK, NA, RL, SA, TE.

### Så här organiseras specialidrotten hos oss

Hos oss läser eleverna 700 p specialidrott fördelat på kurserna Idrottsspecialisering 300 p och Tränings- och tävlingslära 300 p samt kursen idrottsledarskap 100 p. Varje årskurs har minst två träningstillfällen på förmiddagarna och ett på eftermiddagarna. För dessa pass finns 3 h tillgängligt och de ingår i specialidrottskurserna och har därför obligatorisk närvaro. Utöver detta så erbjuds tre frivilliga ledarledda pass i veckan. Vi samarbetar med längdskidgymnasiet (RIG och NIU) samt skidskyttegymnasiet (NIU). I den fysiska träningen utan karta sparras dessa tre idrotter på så gott som alla pass, detta för att få bästa möjliga sparring och kvalitet på träningen för våra elever. En gång i veckan är det schemalagt en timmes teorilektion för respektive årskurs. Alla studieplaner är upplagda på 4 år med möjlighet att läsa på 3 år. Möjlighet finns även att söka utökat program för att få med sig ytterligare kurser för vidare studier.

### Kort beskrivning av verksamheten

På Mora gymnasium går cirka 1100 elever varav cirka 370 är idrottselever. Utöver skidorientering erbjuder skolan RIG och NIU längdskidor, NIU Skidskytte, NIU innebandy, NIU ishockey, LIU fotboll och en friskvårdsprofil.

Från läsårsstart 2024-25 får vi helt nya lokaler med testlabb, eget stort gym, lekionsallar, kök, samlingsrum, omklädningsrum, vallabodar etc.

Inom en radie av tre kilometer finns ett antal kommunala anläggningar som används vid specialidrottsundervisningen. Vintertid har vi tillgång till konstsnöspår.

## Lärare/tränare

Kalle Björkman (SkidO)  
Håkan Löfström Snihs (SkidO)  
Hanna Rost (SkidO)  
Caroline Abrahamsson (Teori)

Total tränartjänst 230 %

## Kommunikationer till Mora

Mora är beläget vid Siljan i hjärtat av Dalarna. En knutpunkt i vägnätet med bara 30 mil till Stockholm och Oslo. Mora har järnvägsförbindelser mot Borlänge med cirka 20 avgångar per dygn. Flygförbindelse med Stockholm (året om). Det finns många bussförbindelser i alla väderstreck (året om).

## Öppet hus och Info/besöksdagar

Kommer att kommuniceras via våran Facebook och vårt Instagram

## Boende

Det finns en boendesamordnare som eleverna kan ringa vid behov. Eleverna bor i egna lägenheter i kommunala bostadsbolagets lägenheter, med vilka vi har ett avtal att tillgodose bostadsbehovet. Samtliga lägenheter ligger inom 500 m från skolan.

## Information om skolan

Idrottschefstjänsten håller på och tillsätts sommaren 2024.

## Information om specialidrott/träning

Karl Johan Björkman, karl-johan.bjorkman@mora.se, 070-371 77 49, 0250-267 26.

## Hemsida

[www.moragymnasium.se/utbildningar/idrottsutbildningar/skidorientering-rig-niu.html](http://www.moragymnasium.se/utbildningar/idrottsutbildningar/skidorientering-rig-niu.html)

## Sociala medier

Facebook: MORA Gymnasium Längdskidor SkidO  
Instagram: @moraskidgym



## BESSEMERSKOLAN SANDVIKEN

### Antal platser

8 st RIG per år, totalt 32 platser.

### Samarbetar med

Samtliga klubbar i Gästrikland, Dala Sports Academy, Jernvallen Multicenter, Högbo Bruk.

### Program som går att förena med specialidrott orientering

Barn och fritid, Bygg och anläggning, El och energi, Ekonomi, Estet-Media, Fordon och transport, Försäljning och service, Industritekniska, Naturvetenskap, Samhällsvetenskap, Teknik samt Vård och omsorg.

### Så här organiseras specialidrotten hos oss

På Bessemerskolan i Sandviken läser du 500 p specialidrott om du går 3 år och 600 p specialidrott om du väljer att ansöka om ett 4e studieår. Hos oss läses de båda kurserna inom specialidrott, nämligen idrottsspecialisering och tränings- och tävlingslära, parallellt med varandra under hela året.

I Sandviken har vi fyra lektionstillfällen i veckan där vi behandlar olika träningsformer såsom orientering, styrketräning, distanssträning, intervallträning och teori. Utöver lektionstillfällen finns det möjligheter att utnyttja bland annat konstsnöspår, gym och simhall som ligger nära skolan och boendet. Hos oss i Sandviken finns även ett styrketräningskoncept med Redcord, MAQ och skivstångsträning.

Eleverna genomför individuella träningssamtal med tränarna där träningen planeras för varje individ utifrån deras mål och förutsättningar.

### Kort beskrivning av verksamheten

Vid Bessemerskolan läser du tillsammans med cirka 1200 andra elever på något av de 12 program som finns att söka till. Utöver orientering finns även bandy och innebandy som NIU. För att tillgodose de behov som finns hos eleverna vad gäller träningslokaler har vi ett gym på elevboendet men även ett gym på skolan, simbassänger samt en nybyggd friidrottshall att utnyttja under vintertid och en utomhusbana för sommartid. Inför vintern har vi tillgång till konstsnöspår i Högbo.

Hos oss i Sandviken sätter vi dig och dina mål i fokus för att du ska utvecklas efter dina egna förutsättningar både som människa och orienterare. För att uppnå detta tror vi att vår gemensamma värdegrund är ett viktigt medel för att hjälpas åt att lyfta varandra. Vi jobbar även mycket med skydds nätet runt eleven där bland annat Jernvallen Multicenter, som är ett rehabcenter där du som elev på orienteringsgymnasiet får hjälp inom några dagar, är en viktig pusselbit som en aktör utanför övriga skolan. Utöver det har vi ett nära samarbete med elevhälsan på skolan.

När du går i Sandviken möter du ett ungt tränarteam som är nyfikna, ambitiösa och engagerade. Vi tror på dig som individ!

## Lärare/tränare

Emma Bergström (Vikarie Simon Lundin under 2024)

Eskil Kinneber

Olivia Nilsson

Total tränartjänst 300 %.

## Kommunikationer till Sandviken

Reser till Sandviken gör du smidigast via tåg eller buss.

## Öppet hus

Välkommen på öppet hus 3 oktober klockan 12–16.

Vi börjar med information om vår verksamhet för att sedan springa en sprint i närområdet. Inbjudan till öppet hus kommer ut på vår instagram: @olgysandviken.

Anmälan: Olivia Nilsson, [olivia.nilsson@edu.sandviken.se](mailto:olivia.nilsson@edu.sandviken.se).

## Boende

Boendet vid orienteringsgymnasiet i Sandviken ligger cirka 900 meter från skolan där du bor tillsammans med en eller två kompisar i en lägenhet. I lägenheten delar ni gemensamma utrymmen som kök, toalett och vardagsrum.

Vid boendet finns även en gemensam samlingslokal där vår boendesamordnare Maria finns tillgänglig under dagtid samt en kväll i veckan. På helgerna turas alla instruktörer, Maria samt extra resurser på skolan om att ha helgjour från fredag kväll till måndag morgon.

## Information om skolan

Eva Aronsson, [eva.aronsson@edu.sandviken.se](mailto:eva.aronsson@edu.sandviken.se), 026-24 15 69.

## Information om specialidrott/träning

Eskil Kinneberg, [eskil.kinneberg@edu.sandviken.se](mailto:eskil.kinneberg@edu.sandviken.se), 072 - 880 60 57

Olivia Nilsson, [olivia.nilsson@edu.sandviken.se](mailto:olivia.nilsson@edu.sandviken.se), 072 - 880 62 92

Simon Lundin, [simon.lundin@edu.sandviken.se](mailto:simon.lundin@edu.sandviken.se), 070 - 301 32 89

## Hemsida

[www.bessemerskolan.se](http://www.bessemerskolan.se)

## Sociala medier

Instagram: @olgysandviken





## LUGNET OCH KRISTINEGYMNASIET FALUN

### Antal platser

8 st OL (NIU) + 4 st MTBO (NIU) per år, totalt 36 platser.

### Samarbetar med

Vi samordnar träningar med Dala Sports Academy (DSA) Elit orientering.

Dalaklubbarna låter oss generöst nyttja bra kartor till våra teknikträningar. Träningsutbyte sker även med OLG Y Sandviken.

### Program som går att förena med specialidrott orientering/MTBO

Natur, Teknik, Samhäll, Ekonomi, Barn- och fritid, Bygg- och anläggningsprogrammet.

### Så här organiseras specialidrotten hos oss

Syftet med våra idrottsutbildningar är att du under gymnasietiden ska kunna må bra samtidigt som du bedriver en elitidrottsutbildning och skaffar dig en bra grund att stå på inför yrkeslivet eller fortsatta högskolestudier. Ambitionen är att stötta dig som elev i din utvecklingsprocess, från där du är just nu mot dina uppsatta mål. Vår träningsfilosofi bygger på att ha en hållbar helhet med progression, variation och individualisering, samt att vi alltid har ett tydligt syfte med varje träning. Vi skapar goda möjligheter för dig att utvecklas både under gymnasietiden och vidare i din fortsatta idrottsutbildning.

**OL:** Vi har tre träningar och en teorilektion i veckan på skoltid. Träningen bedrivs grenspecifikt och består i huvudsak av orienteringsteknik, intervallträning, distansträning och styrketräning. En gång i veckan åker vi minibuss till varierande terrängområden och tekniktränar på högkvalitativa kartor, med efterföljande analyser i Livelox för att du som elev ska reflektera över ditt agerande och lära dig så mycket som möjligt av dina lopp.

**MTBO:** För våra mountainbikeidrottare ingår även cykelträning och MTBO-träning. Tre träningar per vecka både utomhus och inomhus och en teorilektion. På måndagar går det huvudsakligen MTBO-träning på närmare kartor samt längre bort där vi kan träna andra typer av terräng. De här passen brukar vi samåka med OL med skolans minibussar. Onsdagar och fredagar är för specifika cykel- och styrketräningar.

Träningskvaliteten är hög även på de pass som utgår från Lugnet, tack vare närliggande kartor och träningsanläggningar. Tack vare Lugnets alla idrottsanläggningar kan vi träna i princip allt vi vill. Det finns löparbana (inne+ute), gym, simbassäng (inne+ute), markerade cykelleder för MTB, skidspår/rullskidbana i toppklass samt möjlighet att träna skidorientering. Till våra idrottsutbildningar har vi en anställd fysioterapeut som vid behov snabbt kan göra undersökningar och ge rehabprogram. Han ansvarar även för en träningsgrupp där skadade elever från alla idrotter kan träna rehab och alternativ träning tillsammans på lektionstid, vilket ökar motivationen i ett tufft läge.

## Kort beskrivning av verksamheten

Kristine- och Lugnetgymnasiet har tillsammans ca 1800 elever (varav ca 400 är idrotts elever). Kristinegymnasiet ligger i Falu stadskärna medan Lugnetgymnasiet ligger på Lugnet. Vi har idag ett RIG i friidrott och NIU i orientering, MTBO, friidrott, fotboll, innebandy, gymnastik, styrkelyft samt olympisk tyngdlyftning.

## Lärare/tränare på OL

Josefin Aronsson  
Didrik Leandersson  
Ludvig Åhlund  
Total OL-tränartjänst 150 %.

## Lärare/tränare på MTBO

Andrei Lamov 50 %.

## Kommunikationer till Falun

Falun har centralt belägen tåg- och busstation med bra förbindelser. I Borlänge finns även Dala Airport som du når med 20 minuters bilresa från Falun.

## Öppet hus

23 september, måndagen efter Swedish League-finalen i Gyllbergen, Borlänge. För mer info, se hemsida och Instagram.

## Boende

Skolan erbjuder i mån av plats boende i korridorssrum eller egen/delad lägenhet till inflyttade elever, där elever som har längst till sin hemort erbjuds boende först. Vår samordnare Andrei Lamov finns som stöd för våra elever vad gäller boende, transporter och andra praktiska saker som behöver ordnas kring elevens studiegång. Kristine- och Lugnetgymnasiet erbjuder alla sina NIU- och RIG-elever hjälp med boende i samarbete med Falu kommun.

## Information om skolan

Mikael Söderberg, Rektor Idrottsutbildningarna, [mikael.soderberg@falun.se](mailto:mikael.soderberg@falun.se)

## Information om specialidrott/träning

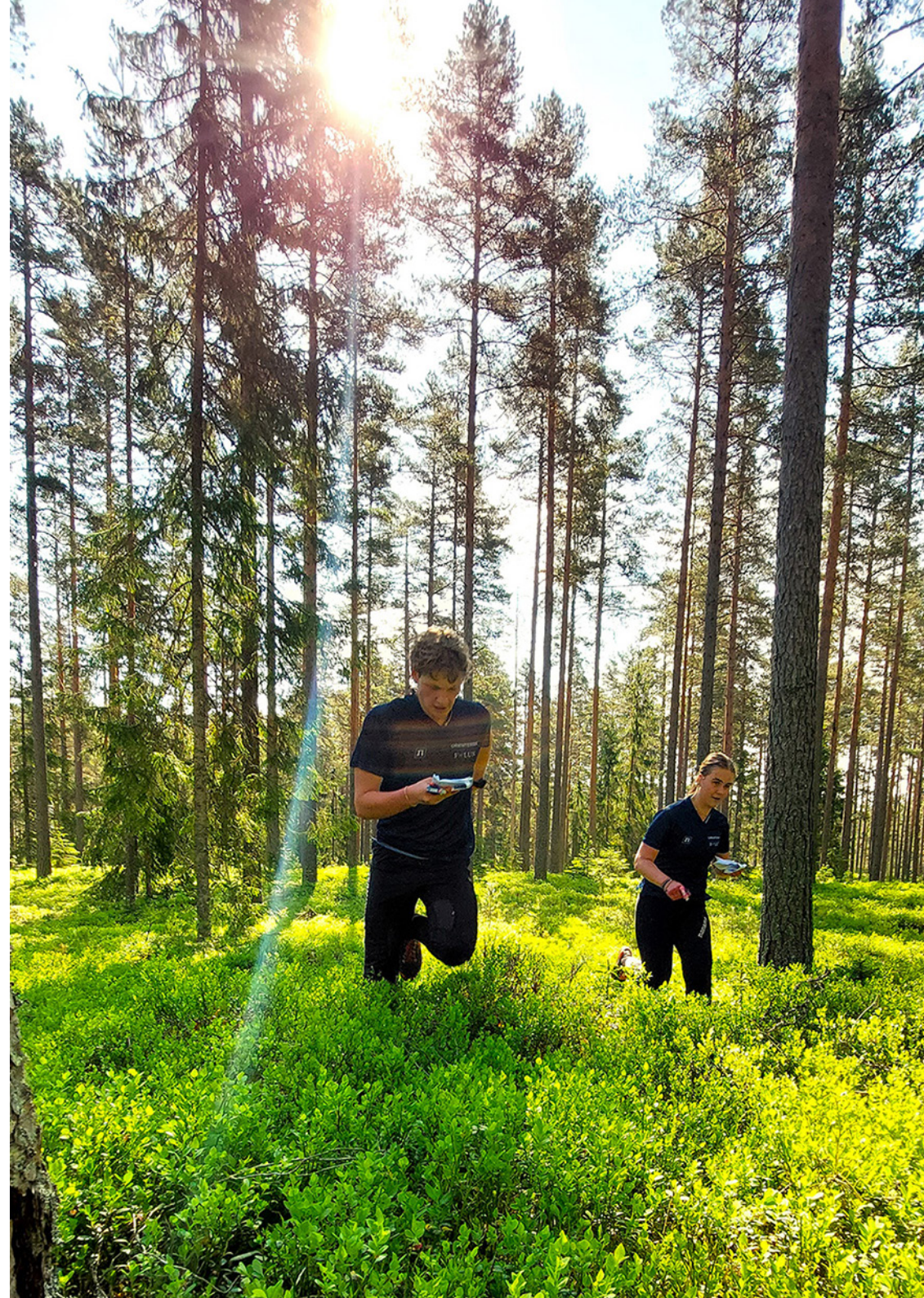
Camilla Granelid, förstelärare specialidrott: [camilla.granelid@falun.se](mailto:camilla.granelid@falun.se)  
Didrik Leandersson, lärare/tränare OL: [didrik.leandersson@falun.se](mailto:didrik.leandersson@falun.se)  
Andrei Lamov, lärare/tränare MTBO, boendesamordnare: [andrei.lamov@falun.se](mailto:andrei.lamov@falun.se)

## Hemsida

[/www.falun.se/utbildning--barnomsorg/gymnasium/kommunala-gymnasieskolor/idrottsutbildningar/nationell-idrottsutbildning.html](http://www.falun.se/utbildning--barnomsorg/gymnasium/kommunala-gymnasieskolor/idrottsutbildningar/nationell-idrottsutbildning.html)

## Sociala medier

Instagram: [@olgyfalun](https://www.instagram.com/olgyfalun), [@mtbo\\_falugy](https://www.instagram.com/mtbo_falugy)





## NATIONELL IDROTTSUTBILDNING, NIU



## FREDRIKA BREMERGYMNASIET HANINGE

### Antal platser

9 st NIU per år, totalt 27 platser.

### Samarbetar med

Stockholms Orienteringsförbund, Friskis & Svettis Haninge, Actic Haninge och Athletes Academy.

### Program som går att förena med specialidrott orientering

Vi erbjuder sex olika program EK, NA, TE, SA, BF och HA, mer info på [www.fredrika.se](http://www.fredrika.se).

### Så här organiseras specialidrotten hos oss

Eleverna erbjuds 3–4 träningar/lektioner under skoltid. Vårt mål är att bygga en atletisk idrottare för en hållbar utveckling över tid. Träningen anpassas till säsongen och innehåller ol-teknik, styrka/rörlighet, löpskolning, snabbhet, rehabträning och uthållighetsträning av olika slag. Det finns även möjlighet att genomföra prehab/rehab-träning med sjukgymnast. Teoripass genomförs varje vecka under år 1 och vid behov under år 2 och 3. Merparten av eleverna tränar med sina "hemmaföreningar" på kvällstid.

Vi har perfekta träningsmöjligheter för orientering med många närbelägna kartor med tekniskt krävande terräng och mycket god tillgång till träningslokaler. Vi erbjuder god medicinsk service med anställd sjukgymnast och nära samverkan med naprapat. Skolan har tre involverade tränare (cirka 160 %). Under varje termin genomförs ett flertal individuella samtal med fokus på individuell utveckling, utifrån olika ambition och förutsättningar. Vi genomför även ett flertal olika tester som utgångspunkt för att du ska få den träning du behöver för att utvecklas på bästa sätt.

### Kort beskrivning av verksamheten

Fredrika Bremergymnasiet är en modern, populär och trygg skola med god sammanhållning. Vi är en stor gymnasieskola där många utbildningar och möjligheter finns samlade. Skolan har sammanlagt 8 idrotter som går att kombinera med gymnasiestudier.

### Lärare/tränare

Maria von Schmalensee jobbar 70 % med orientering.

Robert Wallsten jobbar 70 % med orientering.

Ruslan Glebov jobbar som uppföljare vid vissa teknikpass.

Total tränartjänst 160 %.

### Kommunikationer till Haninge

Pendeltåg 25 min från Stockholm C till Handen.

### Öppet hus

Vi bjuder in till öppet hus/träning den 2 oktober klockan 15.00.

### Boende

Skolans elevboende består av ett antal lägenheter nära skolan, där eleverna bor

3-5 elever tillsammans, med eget rum och gemensamt vardagsrum/kök/badrum.

Middagslåda från skolans lunchmatsal ingår i hyran. Vi har ca 5 orienteringselever boende på elevhemmet årligen, då de flesta av våra elever bor hemma.

### Information om skolan

Mattias Lindahl, biträdande rektor (ansvarig för idrotterna)

mattias.lindahl@haninge.se

070-617 05 20

### Information om specialidrott/träning

Robert Wallstén

robert.wallsten@haninge.se

073-251 21 44

Maria von Schmalensée

maria.vonschmalensee@haninge.se

070-975 13 21

### Hemsida

www.fredrika.se

### Sociala medier

www.facebook.com/fredrikabremerorientering

Instagram: @fredrikabremerorientering





## SANDAGYMNASIET JÖNKÖPING

### Antal platser

8 st NIU per år, totalt 24 platser.

### Samarbetar med

Jönköpings OL-allians, IK Hakarpspojarna, Medic Rehab (idrottsskademottagning med sjukgymnaster och läkare) och Huskvarna Vårdcentrum.

### Program som går att förena med specialidrott orientering

BF, EK, FS, NA, SA.

### Så här organiseras specialidrotten hos oss

På Sandagymnasiet erbjuder vi morgonträning fyra dagar/vecka (måndag till torsdag). Detta innebär att eleverna är färdiga med både träning och skola senast kl 16 varje dag. Inom 20 minuters köravstånd finns många kartor med mycket olika terrängtyper som ger goda möjligheter att utvecklas som orienterare. Under tävlingsäsong tränar vi OLteknik två pass/vecka. Andra träningsformer är distanspass, fartpass, backpass, styrka/rörlighet m.m.

Vi har god tillgång till alternativa träningsformer. På skolan finns ett stort gym och en spinningssal där vi har en anställd fysinstruktör.

Skolan ligger även nära badhus, fina MTB-och längdspår (konstsnöspår). Vill man träna fler pass erbjuder Jönköpingsklubbarna träning på kvällstid, bland annat arrangeras en natt-cup varje vecka under vinterhalvåret.

Eleverna läser 400p Specialidrott. Kurserna är Träning och tävlingslära 1 och Idrottsspecialisering 1, 2 och 3. Eleverna har kontinuerligt individuella samtal med coacherna kring sin utveckling på olika områden.

### Kort beskrivning av verksamheten

På Sandagymnasiet går cirka 1300 elever varav cirka 600 kombinerar studier med Specialidrott varav cirka 350 är NIU-elever. Det finns 15 NIU/RIG-idrotter på skolan. Lärarna och övrig personal är vana vid att hjälpa idrotts elever så att det fungerar med studier ihop med idrottandet. Sandagymnasiet är en mycket populär skola med högt söktryck och där dragningskrafterna är fräsch skola, trivsamt skolmiljö, bra lärare och bra scheman.

NATIONELL IDROTTSUTBILDNING, NIU

## Lärare/tränare

Ingvar Åkesson 100%  
Joakim Hederskog 40%  
Vakant 15%

Total tränartjänst 155 %.

Boendepersonal: cirka 20 %.

Styrketräningspersonal: cirka 5 %.

Undervisning i Tränings- och tävlingslära: cirka 15 %.

Idrottsrektor: cirka 10 %.

## Kommunikationer till Jönköping/Huskvarna

Det är goda tåg- och bussförbindelser till Huskvarna. Tågstationen i Huskvarna ligger 300 m från skolan och 100 m från elevhemmet.

## Öppet hus

Vi bjuder in till Öppet Hus måndag 23 september med träning och information (se information på Sandagymnasiets hemsida).

## Boende

Skolan har ett elevhem, som ligger 300 m från skolan, vilket är avsett för årskurs 1 elever. Det ingår frukost och middag i boendet, lunch äter man i skolan. Till boendet är det knutet ett personalteam. För årskurs 2 och 3 elever så hjälper skolans boendeansvarig till att hitta lägenhet i närheten av skolan.

## Information om skolan

Verksamhetschef Linda Davidsson, 036-10 25 57, linda.davidsson2@jonkoping.se

## Information om specialidrott/träning

Ingvar Åkesson, 070-766 11 20, ingvar.akesson@jonkoping.se

## Hemsida

Sandagymnasiet: [www.sandauc.se](http://www.sandauc.se)

Sanda olgy: [www.sandauc.se/166/sanda-idrottscentrum/niu-rig/orientering.html](http://www.sandauc.se/166/sanda-idrottscentrum/niu-rig/orientering.html)

## Sociala medier

Instagram: @sandaolgy  
[www.facebook.com/Sandaolgy/](http://www.facebook.com/Sandaolgy/)





NATIONELL IDROTTSUTBILDNING, NIU

## NORDENBERGSSKOLAN OLOFSTRÖM

### Antal platser

10 st NIU per år, totalt 30 platser.

### Samarbetar med

Orienteringsklubbarna i västra Blekinge och nordöstra Skåne.

### Program som går att förena med specialidrott orientering

Följande program finns: BF, EE, EK, FO, FS, IN, NA, SA, TE.

### Så här organiseras specialidrotten hos oss

Idrotts eleverna läser fyra specialidrottskurser under 3 år. Det första 1,5 året så läser man Idrottspecialisering 1 100 poäng och Tränings- och Tävlingslära 1 100 poäng parallellt och under det andra 1,5 året så läser man Idrottspecialisering 2 100 poäng och Tränings- och Tävlingslära 2 100 poäng.

Schemat läggs så att alla orienteringselever har gemensamma schemapositioner som möjliggör träning vid fem träningstillfällen och ett teoripass på dagtid varje vecka. Vi ser det som en stor styrka att vi ansvarar för elevens totala träning under veckorna och att eleverna är klara med sin träning senast klockan 17:30 varje dag. Hur veckan ser ut varierar mycket beroende på i vilken träningsperiod man befinner sig i.

Runt Olofström finns många bra kartor och stor variationen av terrängområden. Möjligheten att bedriva kontinental orientering och orienteringsträning inom alla disciplinerna är väldigt god året om på grund av vårt snöfria läge. Du får väldigt bra tillgång till simhall, gym och löparbanor.

Vi strävar alltid efter att hitta bra träningslösningar för varje individ. En individuell utvecklingsplan för varje elev tas fram och följs upp under de regelbundna coachingsamtalen som vi har 2 - 3 stycken varje termin.

### Kort beskrivning av verksamheten

Nordenbergsskolan är en relativt liten gymnasieskola med cirka 500 elever. Skolan håller en god standard vad gäller personal, lokaler och utrustning. Skolan är en s.k. en-till-en-skola, vilket innebär att varje elev disponerar egen dator.

Personalen på skolan är van vid elitsatsande idrottsungdomar och har god kunskap om vad som kan krävas extra för att stötta dessa ungdomar. Närheten mellan elev och personal gör att flexibla lösningar för att klara vardagen och uppfylla specifika önskemål blivit påtagligt smidiga och lättarbetade.

Vår filosofi med orienteringsutbildningen är att ge ungdomarna en gedigen grund att stå på för att de i framtiden ska nå sin optimala prestationsförmåga.

## Lärare/tränare

Per Ola Eskilsson och Isak Bergman  
Tekniktränare/Uppföljare; Svante Selin, Gernot Ymsén  
Sjukgymnast: Anna Olsson  
Dietist: Emma Martner  
Idrottspsykologi / Uppföljare: Rasmus Elmelid

Total tränartjänst 250 % + 100 % Boendeansvarig.

## Kommunikationer till Olofström

Olofströms kommun med cirka 13.000 invånare är vackert belägen i västra Blekinge. Med buss från Olofström når man smidigt tågförbindelser i Karlshamn, Bromölla eller Älmhult samt i förekommande fall flygplatserna i Ronneby respektive Kristianstad.

## Öppet hus

Vi bjuder in till öppet hus torsdagen den 3 oktober.

## Boende

Alla våra idrottselever bor på elevhemmet Borgen i en egen lägenhet. Dessa lägenheter är cirka 30 kvadratmeter stora och utrustade med kök och toalett/dusch. I hyran som är cirka 3000 kr per månad och betalas 10 månader om året ingår allt. Internetuppkoppling, kabel-TV, ström, vatten mm. Vi har en heltidsanställd som fungerar som fritidsledare och vaktmästare på elevhemmet, samt bemanning flera kvällar i veckan och person som sover över där med jämna mellanrum.

Varje tisdagskväll erbjuds till självkostnadspris på elevhemmet lagad middag från en restaurang. Övriga måltider lagar eleverna i matlag i sina lägenheter.

## Information om skolan

Rektor: Kerstin Tjernlund, kerstin.tjernlund@olofstrom.se, 0454-932 43.

## Information om specialidrott/träning

OL-instruktörer:

Per Ola Eskilsson, per-ola.eskilsson@edu.olofstrom.se, 0454-932 94.

Isak Bergman, isak.bergman@edu.olofstrom.se, 0454-932 94.

## Hemsida

[www.nordenbergsskolan.se/idrottsgymnasium/orientering/](http://www.nordenbergsskolan.se/idrottsgymnasium/orientering/)

## Sociala medier

Instagram: @olgyolofstrom

[www.facebook.com/orienteringsgymnasiet.olofstrom](https://www.facebook.com/orienteringsgymnasiet.olofstrom)

NORDENBERGSSKOLAN  
OLOFSTRÖM



## RUDBECKSGYMNASIET SOLLENTUNA

### Antal platser

10 st NIU per år, totalt 30 platser.

### Samarbetar med

Stockholms Orienteringsförbund och Riksidrottsförbundets utvecklingscentrum på Bosön.

### Program som går att förena med specialidrott orientering

EK, HU, NA, SA, TE.

### Så här organiseras specialidrotten hos oss

Du läser totalt 700 poäng specialidrott och de kurser som ingår är Idrottsspecialisering 1–3, Tränings- och tävlingslära 1–3 samt Idrottsledarskap. 200 poäng ingår i programfördjupningen, 200 poäng ingår i det individuella valet och resterande 300 poäng läser du som utökat program. Du har schemalagd träning under skoltid tre dagar i veckan. Den totala träningstiden uppgår till 8–10 timmar i veckan. Vi bedriver sedan många år tillbaka ett framgångsrikt Riksfriidrottsgymnasium. En viss del av träningen för orienterarna sker i nära samarbete med Riksfriidrottsgymnasiet och du får träna löpning med några av Sveriges främsta löpartalanger.

Vi lägger stort fokus på den enskilda individen. Du får ett individuellt utformat träningsprogram, som kontinuerligt följs upp av din tränare. All träning utgår från Sollentunas nya, toppmoderna friidrottshall. I närheten av hallen finns flera fina orienteringsterränger t.ex. Järvafältet, Törnaskogen och Rösjöns friluftsområde.

### Kort beskrivning av verksamheten

Rudbeck är en av Stockholms läns mest populära gymnasieskolor räknat i antalet förstahandssökande. På skolan går ungefär 2300 elever. Du läser alla dina teoretiska kurser inom ditt program tillsammans med övriga elever på skolan. Rudbeck är en kursbaserad skola, vilket innebär att vi inte har de traditionella klasstrukturerna och du har möjlighet att skapa ett stort socialt nätverk.

## Lärare/tränare

Johan Runesson 80 %.

Urban Aruhn 50 %.

Erica Edman 50 %

Total tränartjänst 180 %.

I tillägg har våra friidrottstränare Patrik och Vladi cirka 10 % av sin tjänst för orienterarna.

## Kommunikationer till Sollentuna

Pendeltåg från Stockholm C tar cirka 15 minuter.

## Öppet hus

Vi bjuder in till öppet hus 10:e oktober.

## Boende

Vi har ett elevboende cirka 1 km från skolan. Där bor en del elever på Löpargymnasiet, framförallt RIG-elever. Många NIU-elever väljer att bo kvar hemma. På elevhemmet har eleverna eget rum med gemensam dusch och toalett.

## Information om skolan

Ola Lagerström, rektor: 073-915 18 37, ola.lagerstrom@rudbeck.se

## Information om specialidrott/träning

Johan Runesson, orienteringstränare: 073-915 27 37, johan.runesson@rudbeck.se

## Hemsida

[www.rudbeck.se](http://www.rudbeck.se)

## Sociala medier

[www.facebook.com/rudbecksollentuna](https://www.facebook.com/rudbecksollentuna)

Instagram: @olgysollentuna





## NATIONELL IDROTTSUTBILDNING, NIU



## CELSIUSSKOLAN UPPSALA

### Antal platser

10 st NIU per år, totalt 30 platser.

### Samarbetar med

Upplands Orienteringsförbund, Upplands Idrottsförbund, Elitmiljön i Uppsala och Uppsalaklubbar, samt Uppsala gymnasieboende och Nyby vårdcentral

### Program som går att förena med specialidrott orientering

EK, FS, NA, SA.

### Så här organiseras specialidrotten hos oss

Hos oss läser alla elever 400 p specialidrott. Kurserna är Tränings- och tävlingslära 1 och Idrottsspecialisering 1, 2 och 3. Det finns möjlighet till att läsa fler kurser i specialidrott som individuellt val. Schemat är anpassat efter idrottarna, vilket gör att OLG-träningarna är förlagda måndag-torsdag förmiddag (även vissa fredagar). Beroende på säsong/årstid har vi olika inriktning på träningen, detta för att belastningen inte ska bli för enformig och för att behålla glädjen.

Vår vision är att träning ska vara rolig, utmanande, utvecklande och anpassad efter varje enskild individ. Vi har fri tillgång till 35 kartor samt 15 uppdaterade sprintkartor med sprintnorm inom 30 minuter som vi använder för olika typer av teknikträningar. Vi deltar i UOF-träningar där eleverna ges möjlighet att mäta sig med A-landslagslöpare. På vissa träningar, träningsdagar och läger har vi också med elitlöpare för extra uppföljning och inspiration. Vi använder oss av Uppsalaåsen för backträning, IFU inomhusarena/löparbanan vid skolan för vissa intervallpass och vi använder Every Sportscenter för ett styrkepass i vecka. För att möta nya miljöer och terrängtyper åker vi varje år utomlands. Vi har även ett skidläger för att lära oss om alternativ träning. Utöver den fysiska träningen har vi teoretiska lektioner. Dels inom specialidrotten som t.ex. ol-tekniska genomgångar och dels i form av lektioner som tillhör kursen tränings- och tävlingslära 1.

### Kort beskrivning av verksamheten

Celsiusskolan är ett av Sveriges största idrottsgymnasium med totalt över 700 idrotts elever fördelat på 24 olika idrotter. Här möter du elitidrottare i klassrummet och matsalen, här vet lärarna vad som krävs för att nå idrottsliga mål såväl som akademiska poäng. Tack vare idrottsinriktningen på skolan finns ett nära samarbete med idrottsläkare, sjukgymnast, dietist och andra specialister. Dessutom finns ett elevhälsoteam med psykolog, sjuksköterskor, kuratorer m.m.



## Lärare/tränare

Gunilla Svärd 75 %

Hanna Barkegren 100 %

Liutauras Bilevicius 100 %

Elitlöpare vid olika tillfällen

Total tränartjänst: 275 %

## Kommunikationer till Uppsala

Uppsala erbjuder väldigt snabba och enkla kommunikationer, både med tåg och med flyg. Härifrån är det nära till allt.

## Öppet hus

Vi bjuder in till Öppet hus den 8 oktober. För mer info, se hemsida och Instagram. Det kommer även finnas möjlighet att delta digitalt. Kontakta oss om datum ej passar dig och du önskar besöka oss vid annat tillfälle.

## Boende

"Kantorn" heter Uppsalas elevhem. Där bor eleverna i studentkorridorer med gemensamt kök. Det ligger cirka 1,5 km från skolan och 10 minuters promenad från centralstationen. Elevboendet sköts centralt av Uppsala gymnasieboende, och det är även de som förser Kantorn med närvarande tillsynspersonal. Läs mer här: [uppsalagymnasieboende.se](http://uppsalagymnasieboende.se)

## Information om skolan

Rektor Jörgen Norman, [jorgen.norman@uppsala.se](mailto:jorgen.norman@uppsala.se), 018-727 28 01.

## Information om specialidrott/träning

Gunilla Svärd, [gunilla.svard@skola.uppsala.se](mailto:gunilla.svard@skola.uppsala.se), 072-468 26 40.

## Hemsida

[www.olgy.se](http://www.olgy.se)

Där du kan läsa mer om hur vi arbetar, om vår värdegrund och vad vår målsättning är med verksamheten.

## Sociala medier

Instagram: [@olgyuppsala](https://www.instagram.com/olgyuppsala)





## ÄLVSBYNS GYMNASIUM ÄLVSBYN

### Antal platser

4 st OL (NIU) + 4 st SkidO (NIU) per år, totalt 24 platser.

### Samarbetar med

Älvsby Folkhögskola, Norrbottens Orienteringsförbund och Orienteringsklubbarna i 4-kantsområdet. Lägersamarbete med Riksidrottsuniversitetet i Umeå och skidorienteringslandslagen. Träningar med uthållighetsidrotterna vid Luleå Tekniska Universitet. Älvsbyns Sjukgymnastik AB, Älvsby Vårdcentral.

### Program som går att förena med specialidrott orientering

EK, NA, SA, TE, VO, BA och EE

### Så här organiseras specialidrotten hos oss

Älvsbyns Gymnasium bedriver idag NIU inom idrotterna Orientering, Skidorientering och Längskidåkning. Älvsbyns Gymnasium/Älvsby Folkhögskola är ett unikt samarbete mellan två skolformer och tre grenar. Specialidrotten bedrivs grenspecifikt där det är tillämpligt, och gemensamt, i de tre grenarna.

Idrotts eleverna läser fyra specialidrottskurser under 3 år. Idrottspecialisering 1 och 2 samt Tränings- och Tävlingslära 1 och 2. Det är vanligt att våra elever tränar och tävlar i två och ibland alla tre av våra idrotter. Det innebär många och långa resor till värdetävlingar. Då finns möjligheten att lägga upp studierna över fyra år. Då läser man också IS 3 och TT3 samt ledarskap. Samtliga kurser omfattar 100 p. Vi erbjuder 5-6 gemensamma träningspass per vecka.

Läsåret 23/24 såg schemat för Specialidrott ut så här: Träning måndag eftermiddag, tisdag förmiddag + gemensam styrketräning kväll, onsdag eftermiddag för åk 3 och 4 samt torsdag förmiddag och kväll.

### Kort beskrivning av verksamheten

Älvsbyns Gymnasium är en modern gymnasieskola och ligger centralt belägen med närhet till idrottshallar, simhall och friidrottsarena. Eget gym, orienteringsterräng och skidspår i direkt anslutning till internatet. Väljer du Älvsbyns gymnasium får du en liten, familjär och trygg skola med erfarna och kompetenta lärare. Älvsbyns gymnasium präglas av gemenskap både mellan elever och mellan elever och lärare. Här erbjuds en lugn studiemiljö med skolbiblioteket centralt i skolan. Elevhälsa med läkare, skolsköterska, psykolog och kurator finns på skolan

### Lärare/tränare

Oskar Öqvist, Skidorientering/Orientering, 100 %.

Johan Ahlström, Längdskidor 100 %.

Magdalena Pajala Längdskidor, 100 %.

Total tränartjänst Orientering 100 %.

### Kommunikationer till Älvsbyn

Till Älvsbyn reser du enklast med tåg eller buss. Två flygplatser, Arvidsjaur och Luleå, finns också inom 50 minuters reseavstånd.

### Öppet hus

Vi bjuder in till öppet hus på gymnasiet den 17 september. Vill du besöka oss tidigare inför ansökan kontakta tränarna för en tid som passar.

### Boende

Idrotts eleverna bor och äter vid Älvsby Folkhögskolas Internat, varifrån också all träning utgår från. Alla bor i eget rum och har tillgång till kök under kvällar och de helger man stannar kvar.

### Information om skolan

Biträdande rektor: Irja Wallmark, irja.wallmark@alvsbyn.se, 0929-173 10

### Information om specialidrott/träning

Oskar Öqvist, oskar.oqvist@alvsbyn.se , 070-370 12 60.

### Hemsida

[www.alvsbyn.se/forskola-och-utbildning/gymnasium/niu/](http://www.alvsbyn.se/forskola-och-utbildning/gymnasium/niu/)

### Sociala medier

Facebook: Älvsbyns Idrottsgymnasium

Instagram: @alvsbynsidrottsgymnasium



