

## ÖVRIG INFORMATION

Ansökan görs till RIG och NIU senast **15 oktober** året innan du ska börja på gymnasiet. Du fyller i ansökan på Svenska Orienteringsförbundets (SOFT) hemsida, [www.svenskorientering.se](http://www.svenskorientering.se). Ansökan öppnar 15 september.

Vi har öppet hus den 24 september, information om det kommer upp på vår hemsida. Intervjuer kommer att ske under v. 43.

Blir du antagen söker du sedan till ett program på Eksjö gymnasium. Denna ansökan skickar du till antagningskansliet i din hemkommun.

För mer information: [www.eksjogymnasium.se](http://www.eksjogymnasium.se) och på vår hemsida: Eksjö orienteringsgymnasium.

Frågor och förfrågningar till Sven-Gunnar Bergander, kontaktuppgifter nedan.

### ANSVARIG OL

Sven-Gunnar Bergander  
070-286 23 76

[svengunnar.bergander@hoglandet.se](mailto:svengunnar.bergander@hoglandet.se)

### GYMNASIECHEF

Tomas Eliasson  
0381-423 87

[tomas.eliasson@hoglandet.se](mailto:tomas.eliasson@hoglandet.se)

### SYV

Sara Wärnbring  
0381-363 69

[sara.warnbring@hoglandet.se](mailto:sara.warnbring@hoglandet.se)

### KONTAKTUPPGIFTER

Eksjö gymnasium, 575 80 Eksjö Tel 0381-360 00 |

E-post: [eksjo.gyinfo@hoglandet.se](mailto:eksjo.gyinfo@hoglandet.se) | Besöksadress: Östanåskolan, Läroverksgatan 8

«Är orientering  
det bästa du vet?»



*Gruppbild från lägret i Ungern april 2023*

Orienteringsgymnasiet i Eksjö är ett av landets riksidsrottsgymnasier för orientering och ingår i Eksjö gymnasium. Här får du möjlighet att utöver dina studier satsa optimalt på orientering! Vi har platser både på RIG och NIU.

Du väljer bland de program som finns på Eksjö gymnasium och kombinerar studierna med träning och studier i orientering. Orienteringsundervisningen sker årskursvis.

Ditt schema anpassas så att det finns utrymme för din träning.

Ibland är du borta från ordinarie skoltid för att delta i viktiga tävlingar och träningsläger. Skolan ser då till att du trots viss frånvaro ges förutsättningar att klara dina studier.

## UTBILDNING

I kombination med träningen läser du ämnet specialidrott där de nationella kurserna Idrottsspecialisering 1 och 2 samt Tränings- och tävlingslära 1 och 2 ingår. Det finns också möjlighet att redan från årskurs 1 läsa utbildningen på 4 år.

Du läser allmän träningslära, fysiologi, mental träning samt kost och återhämtning. Du lär dig hur kroppen fungerar och påverkas av träning, hur det är bäst att äta samt hur du kan styra tankarna mot en bra prestation.

Orienteringsteknik lär du dig genom både teoretisk och praktisk tillämpning. Du för träningsdagbok och samtalar regelbundet med en tränare. Du har mentorssamtal minst 2 gånger/månad. Målet är att du ska lära dig att träna dig själv!

## TRÄNING

Vi erbjuder 4 - 6 träningspass i veckan, de flesta på skoltid, beroende på årskurs. Det finns möjlighet till minst ett morgonpass. Två dagar i veckan åker vi med buss till någon av Eksjöområdets många olika terrängtyper.

Inom specialidrottsämnet jobbar vi med den fysiska, tekniska och mentala träningen, liksom återhämtning.

I nära anknytning till skolan finns ett bra utbud med elljusspår, konstsnöspår, gym, idrotts-, is- och simhall, så att träningen kan varieras. Det finns ca 25-30 kartor inom en radie av 3 - 4 mil.

## BOENDE

Eleverna bor i enkelrum på skolans elevhem som ligger i anslutning till skolan. Där finns internet till alla, TV-rum, samlingsal, bastu, tvätt- och torkrum. Lunch och middag äts i skolans matsal medan frukost och kvällsfika äts i elevhemmets matrum. Elevhemmet är bemannat med personal under kväll- och nattetid samt jour på helgerna.

## LÄGER

Varje år åker vi på flera läger för att få erfarenhet av olika terrängtyper. För att få internationell erfarenhet åker vi på ett läger i Europa. Vi åker dessutom på uppstartsläger och skidläger i Sverige.

## HÖJDPUNKTER

- Läger i kontinental och mästerskapsrelevant terräng.
- Personlig uppföljning med samtal två gånger i månaden.
- Fysiologiska tester och utvärderingar på Bosön.
- Tävlingsförberedelser inför stora mästerskap som SM/JVM.
- Teorilektioner i grupp.
- Målsättning och uppföljning/process.
- Terräng- och vägvalsanalyser.
- Möjlighet att från årskurs 1 läsa utbildningen på 4 år.

### TRÄNARE

Josh Beech  
Josh.beech@hoglandet.se

### TRÄNARE

Linda Nordin  
linda.nordin-abaji@hoglandet

### TRÄNARE

Daniel Hájek  
Daniel.hajek@hoglandet.se

### ANSVARIG TRÄNARE

Sven-Gunnar Bergander  
svengunnar.bergander@hoglandet.se  
070-286 23 76

Vi är fyra tränare som har utbildning inom träningslära, fysiologi, coaching och kommunikologi. I teamet har vi lärare och tränare med Riksidrottsförbundets elittränarutbildning. Dessutom är vi utbildade i styrketräning, spinning och massage.

*Vi gör dina drömmar möjliga!*