

Dina tränare

Totalt har vi en stor samlad erfarenhet inom många olika områden. Det gäller allt från kunskaper inom fysisk, teknisk och mental träning till erfarenheter från mångåriga egna elitsatsningar. På Alléskolan är kopplingen mellan orienteringsverksamheten och skolan väldigt stark. Som ett led i detta har vi tränare ett delat mentorskap för våra elever tillsammans med ordinarie klassföreståndare. Så här är vårt tränararbetslag formerat:



Anders Holm

Legitimerad lärare i specialidrott & matematik.



Tomas Hallmén

Legitimerad lärare i specialidrott. Elitränare hos Elitorientering Örebro Län.



Marlena Jansson

SOF:s JTU samt tidigare landslagserfarenheter med världscup och VM-medaljer.



Martin Regborn

Hjälptränare extra uppföljning i skogen. Aktiv landslagslöpare.



Martin Sand

Legitimerad lärare i Historia och Samhällskunskap. Studerar just nu vid RF:s Elitränarutbildning.



Marcus Ludvigsson

Hjälptränare inom styrketräning.

Kontaktinformation

Anders Holm

Kontaktperson
0582-35556
anders.holm@alleskolan.eu

Gustav Axmon

Rektor
0582-35 455
gustav.axmon@alleskolan.eu



@hallsbersolgy



olgyhallsberg.se



ORIENTERING

På Orienteringsgymnasiet på Alléskolan i Hallsberg finns alla viktiga förutsättningar för dig som både vill utvecklas som orienterare och samtidigt få en bra gymnasieutbildning.

Vi har utbildningsplatser inom både RIG och NIU. I Hallsberg finns en stark orienteringstradition och du har goda förutsättningar att genomföra en elitsatsning som orienterare. Samtidigt kan Alléskolan, som är en modern gymnasieskola med hög kvalitet på undervisningen, erbjuda de flesta nationella gymnasieprogram. Alléskolan ger dig helheten!

Alléskolans är en stor gymnasieskola och som orienteringselev kan du välja följande 13 program i kombination med RIG/NIU orientering:

Bygg och anläggning, Barn och fritid, El och energi, Ekonomi, Fordon och transport, Handel och administration, Humanistiska, Industriteknik, Naturvetenskap, Restaurang och livsmedel, Samhällsvetenskap, Teknik samt Vård och omsorg.

Utbildning med både RIG och NIU

Vi tar varje år in 6 elever på RIG-platser och ytterligare 4 elever på NIU-platser. Som RIG-elev kan du välja att dela dina studier på 4 år samt få tillgång till vissa resurser genom RF. Verksamheten är planerad så att skillnaden mellan RIG/NIU inte märks nämnvärt i vardagen.

Träningsverksamhet

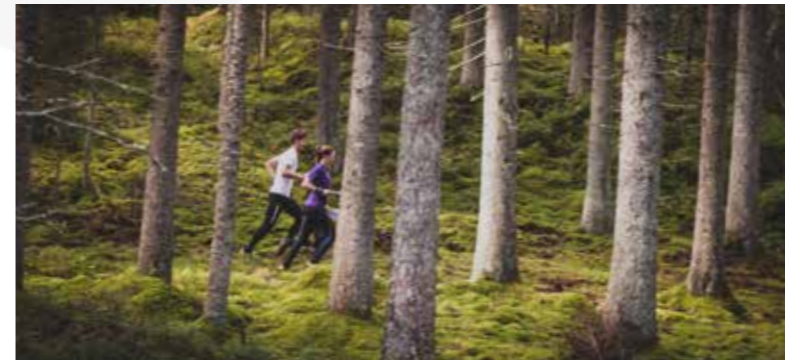
Varje vecka erbjuds 4-5 gemensamma träningar samt 1-2 schemalagda teoripass. Vi har egna minibussar på skolan vilket ger oss möjlighet att åka till olika platser när det passar oss.

Det finns bra kartor och vi har även tillgång till kartor i hela Örebro Län och tränar på områden inom en radie på 60 minuters resväg från Hallsberg. Vi når då många områden med många olika terrängtyper.



Exempel på veckoprogram:

Måndag	08:40 Teori (årskursvis) 16:30 Styrka och löpteknik 19:00 Gemensam middag
Tisdag	18:00 Intervaller/tempo
Onsdag	08:00 OL-teknik 16:30 Styrka, individuell
Torsdag	14:45 OL-teknik (vintertid distanspass + skidor) 19:00 Gemensam middag
Fredag	08:40 Teori/analys/fyspass



Vår målsättning påverkar ditt resultat

Vårt mål är att kunna erbjuda våra elever de bästa förutsättningarna i landet. Vi har utgått ifrån de fina förutsättningar som redan finns i Hallsberg och utifrån dem utvecklat en så bra verksamhet som möjligt. Här följer några av våra fina förutsättningar:

- Goda kommunikationer och ett bra läge i landet
- Närhet till elevboende, skola och idrottsanläggning, allt inom 500 meter
- Varierande terräng och många bra kartor
- Goda förutsättningar med anläggningar och flexibel transport med egna minibussar
- Bra personal med stor tränarkompetens inom olika områden och en bra pedagogisk grund
- Bra organiserade teknikträningar med mycket uppföljning i skogen. Under teknikpassen är vi tränare alltid med ute i skogen och kör även uppföljningar och analyser med tekniska hjälpmedel.
- En stark orienteringsmiljö på orten genom OK Tisaren och i distriktet genom Elitorientering Örebro län. Detta erbjuder bra samarbete och en del extra "sparring" på vissa träningar.
- En stor och modern skola som erbjuder en bra gymnasieutbildning på 13 nationella program.



ELEVBOENDE OCH MAT

Eleverna bor tillsammans i mindre studentkorridorer. Alla bor i egna möblerade rum men delar gruppvis kök, dusch och andra gemensamhetsutrymmen.

På elevboendet finns även lärarnas/tränarnas arbetsrum vilket gör att vi alltid är nära och enkla att få kontakt med.

Eleverna äter frukost hemma och lunch i skolan där det alltid finns flera rätter att välja mellan. Middag ordnas gemensamt 2 kvällar i veckan och övriga dagar lagar eleverna mat på egen hand i sina kökslag.

ANLÄGGNINGAR OCH RESURSER

På Alléskolan har du tillgång till fina resurser med idrottslokaler. Vi har två egna lokaler för träning med TRX, fria vikter, cyklar och roddmaskiner. Dessutom har vi fri tillgång till det stora välutrustade gym som finns i Alléhallen. Här finns också en simhall som du fritt kan utnyttja för bassängträning.

Alla elever som börjar i årskurs 1 får genom orienteringsgymnasiet genomgå en hjärtscreening innehållande ett arbets-EKG. Varje höst gör vi också blodanalyser (Hb + järndepåer) på samtliga elever och de som inte har bra värden följs upp.

LÄGERVERKSAMHET

Varje läsår innefattar ett antal olika läger. I samband med skolstart har vi alltid ett läger omfattande 2-3 dagar med träning och grupparbeten. Under grundträningsperioden har vi ett vinterläger med skidåkning. Tidig vår åker vi allihop på en veckas läger utomlands för OL-teknik.

Utöver dessa 3 aktiviteter erbjuds för åk 3 även en extra vecka med barmark/OL-teknik i samarbete med Elitorientering Örebro.

SÅ ANSÖKER DU

Ansökan görs genom formulär på SOFT:s hemsida. De datum som gäller är 15/10 för RIG och 1/12 för NIU.

Mer info finns under menyn "Utbildning" på svenskorientering.se

KONTAKT

Ring Anders Holm på 0582-35556 eller mejla anders.holm@alleskolan.eu

Mer information hittar du på alleskolan.eu

Alleskolan