

Plugga och elitidrotta på
**LÖPARGYMNASIET
I SOLLENTUNA**



SOLLENTUNA
KOMMUN



Rudbeck

Kombinera dina studier med friidrottsträning!

Som elev på Löpargymnasiet i Sollentuna får du din gymnasieutbildning på en av Stockholms läns mest populära gymnasieskolor samtidigt som du kan elitsatsa på din idrott. Vi erbjuder en stimulerande miljö för att du ska kunna få ut så mycket som möjligt av både studier och idrott.

Löpargymnasiet erbjuder två varianter av idrottsutbildningar:

- Riksidrottsgymnasium (RIG)
- Nationell idrottsutbildning (NIU)

RIG vänder sig till ungdomar från hela landet som satsar på medel- och långdistanslöpning. NIU-platserna riktar sig främst till friidrottare inom Stockholms län och är öppna för friidrottens alla grenar.

Gymnasieutbildning på Rudbeck

Rudbeck är en av Stockholms läns mest populära gymnasieskolor räknat i antalet förstahandsval. På skolan går ungefär 2000 elever. Du kommer att integreras väl med övriga elever på skolan, eftersom du läser alla teoretiska kurser tillsammans med andra elever inom ditt program.

Du som går på Löpargymnasiet kan läsa på följande program:

- Ekonomiprogrammet
- Humanistiska programmet
- Naturvetenskapsprogrammet
- Samhällsvetenskapsprogrammet
- Teknikprogrammet

Du läser 700 poäng specialidrott. Där ingår friidrottsträningen samt teori om bland annat anatomi, fysiologi och kost.

@ Har du frågor eller vill du veta mer om Löpargymnasiet? Välkommen att kontakta Ola Lagerström, rektor eller Urban Aruhn, tränare och verksamhetsansvarig: ola.lagerstrom@rudbeck.se urban.aruhn@rudbeck.se



*Elevhälsoteam/medicinsk support:
Bengt-Olov Tengmark, läkare
Linda Nilsson, naprapat
Åsa Westermark, sjukgymnast
Gunnel Ahrens, skolsköterska
Moa Ekberg, kurator*

Elevstöd

Vi har många resurser som stöttar dig under din studietid. Förutom Löpargymnasiets egen personal finns det ett elevhälsoteam och medicinsk support. På Rudbeck finns också studievägledare, specialpedagoger och ämnesstöd.

Som ett RIG har vi tillgång till Riksidrottsförbundets elitstöd med fysiologiska tester, idrottsmedicin, nutrition och idrottspsykologi.

Elevhem

Många av Löpargymnasiets elever bor på vårt elevhem. Vi har tillgång till 34 rum fördelade på tre våningsplan. På varje våning finns det kök, tvätt samt tre badrum med wc.



Tränare på Löpargymnasiet

Urban Aruhn är tidigare landslagslöpare på 800 m. På Löpargymnasiet är han tränare i medeldistans. Urban har varit tränare på friidrottsgymnasiet/friidrottsuniversitetet i Umeå och vid sidan av jobbet på Löpargymnasiet har han uppdrag för Svenska friidrottslandslaget.

Ricky Nilsson har bred kompetens i flertalet grenar inom friidrott. Han är tränare i sprint-långsprint och medeldistans. Ricky har ledarerfarenhet från tidigare uppdrag åt Svenska Olympiska Kommittén och har bland annat varit förbundskapten för Svenska Skyttesportförbundet.

Thomas Hirvonen är kasttränare med en egen aktiv kastkarriär bakom sig. Han har coachat fram ett antal juniorer till olika juniormästerskap.



Patrik Tjårdal är tränar- och lärarutbildad på GIH. På Löpargymnasiet tränar han främst de ungdomar som satsar på 1500 m eller längre. Han har själv fina meriter inom både långdistanslöpning och triathlon. Patrik har även uppdrag inom Svenska friidrottsförbundet.

Richard Edman har jobbat som tränare på Löpargymnasiet sedan 1999. Han har numera hand om flera av de duktiga elever som har inriktning mot sprint/häck, hopp och mångkamp. Richard har lång erfarenhet som tränare och har haft många landslagsuppdrag som coach inom de flesta grengrupper.

Vladimir Petrovic har bakgrund som friidrottare och är utbildad på Idrottshögskolan i Belgrad. Han har jobbat framgångsrikt som friidrottstränare i Sverige sedan 2006 och har goda kunskaper inom hopp, sprint/häck, kast och mångkamp. Vladimir har uppdrag för Svenska friidrottsförbundet och SOK.



Richard, Ricky, Patrik och Urban träffar du på löparbanorna.

