

Elitmiljö Orientering Göteborg

1. Elitklubbens verksamhet



2. Distriktets verksamhet



3. RIU verksamhet (Riksidrottsuniversitet)



CHALMERS



GÖTEBORGS UNIVERSITET



Distriktets verksamhet

- Teknikträning varje vecka
- Nattcup och stafett-träningar
- Träningstävlingar

<http://www.svenskorientering.se/goteborg>

Vem kan bli RIU-student?

- Läsa kurs på Chalmers eller Göteborgs universitet
- Elitorienterare oavsett land - *Aktuell eller potentiell* landslagslöpare.

Ansökan behövs göras – beviljas av RIU med stöd från Orienteringen

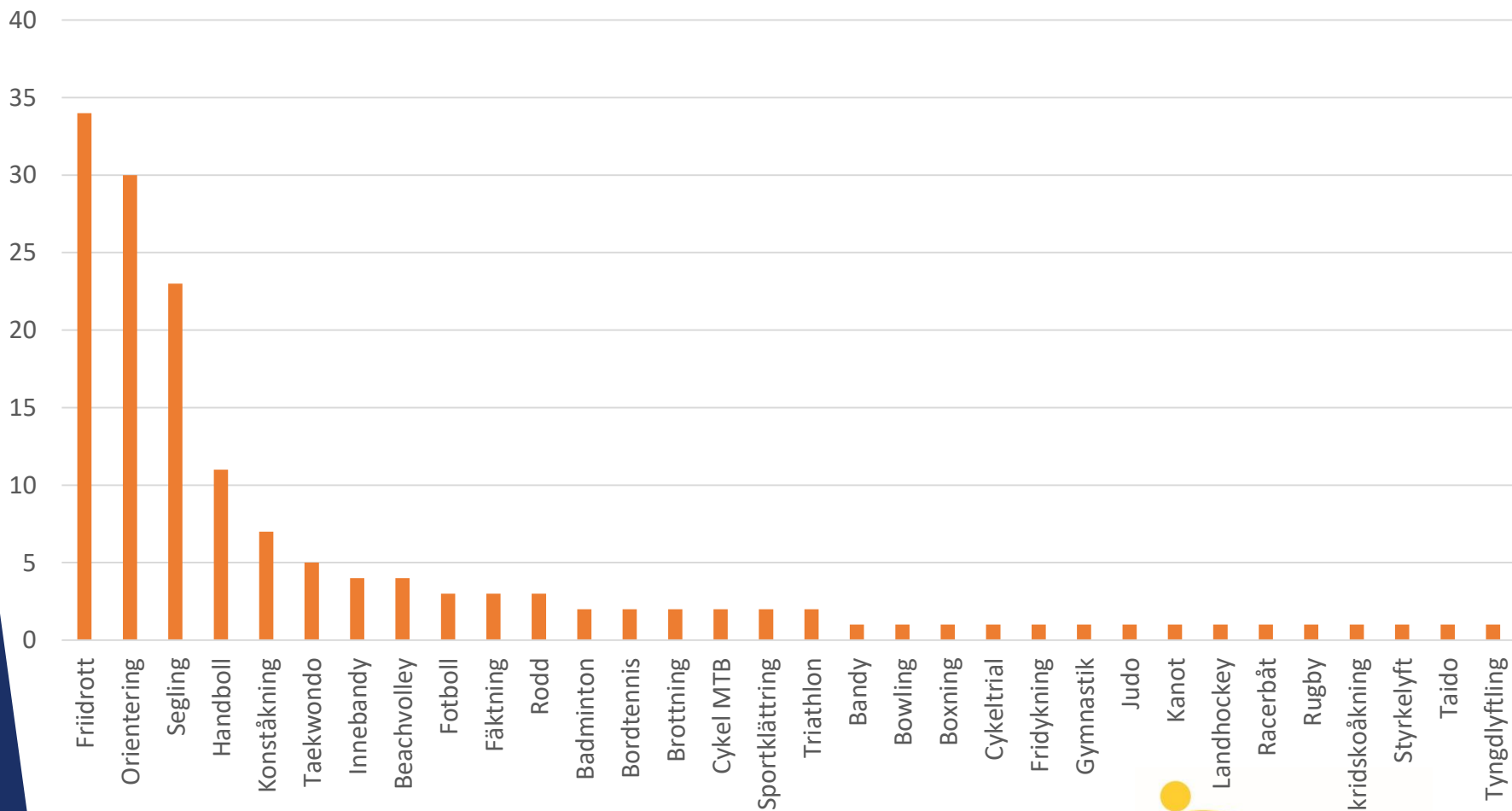
<http://iki.gu.se/utbildning/studier-elitidrott>

RIU – Antal idrottare

- 156 studenter varav 30 st Orienterare
- 13 internationella studenter
- 34 olika idrotter
- 50/50 Könsfördelning

RIU - Fördelning mellan idrotter

RIU-studenter



RIU-studenter

Support du kan få som aktiv:

1. Idrottsspecifika tester vid Idrottshögskolans testlabb (CHP)

Biomekaniska tester

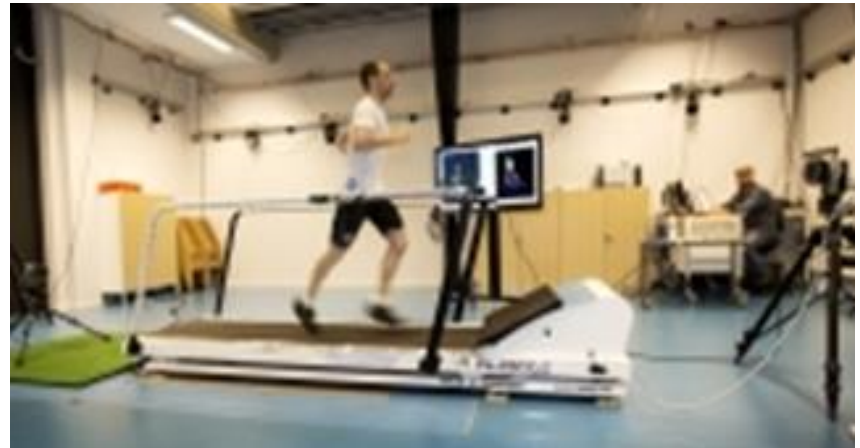
- Löpanalys 2D och 3D
- Isometriska styrketester

Fysiologiska tester

- VO2Max
- Anaerob tröskel

Klinisk undersökning

- Kroppsscanning (iDXA)
- Rörelseomfång & muskelflexibilitet



Support du kan få som aktiv:

2. **Idrottsmedicinskt stöd** (IFK-kliniken rehab och Capiro Lundby Närsjukhus)

- Sjukdom
- Ej akuta skador
- Blodvärde (HB)

3. **Gratis Gymkort** (Fysiken)

4. **Styrketräningspass med fystränare vid CHP**

Support du kan få som aktiv:

5. **Idrottspsykologiskt stöd** – Av professionell
6. **Kostrådgivning** – Av professionell
7. **RIU-Studentträffar** – Föreläsningar, workshops, inforträffar och kul träningar/aktiviteter
8. **Utbildning: Hållbart elitidrottande**, 3 hp
8 tillfällen på onsdagseftermiddagar

Support du kan få som aktiv:

9. Individuell Studieplan

Egna studievägledare som hjälper dig:

- Justera studietakten
- Flytta prov / Skriva på annan ort
- Schemaplanering
- Ev. praktik nära Göteborg

Support du kan få som aktiv:

10. RIU + landslagsträning – inomhus och utomhus

Leds av Friidrottstränare:

- Inomhus Friidrottens Hus – Löskolning, Snabbhet, Intervaller m.m.
- Utomhus Intervaller, löpskolning, tröskel, Laktat-mätning m.m.

Vill du utbilda dig inom idrott?

- Program: Sport Coaching
- Fristående kurser inom t ex träningslära, coaching, idrottsnutrition mm
- Öppna föreläsningar om prestationsidrott

Kontaktuppgifter:

Västra Götalands Idrottsförbund

Mattias Rahm: Mattias.Rahm@vgidrott.se , 0705-155663

Ola Jodal: Ola.Jodal@vgidrott.se , 0709-26584

Chalmers

Johan Bankel: johan.bankel@chalmers.se , 031-772 1174

Magnus Karlsten: mkn@chalmers.se , 031-772 2091

Göteborgs universitet

Karin Svanfeldt: karin.svanfeldt@gu.se , 031-786 1275

Tomas Jonsson thomas.jonsson@sahlgrenska.gu.se , 031-786 38 53

Claes Annerstedt: claes.annerstedt@ped.gu.se , 031-786 2055