



PÅ TOPPIDRETTSLINJA
FÅR DU MULIGHETEN TIL Å SATSE
FULLT PÅ DIN IDRETT

Foto: VisitOSLO/Kristin Moe Krohn



VIL DU SATSE 100%?

På Toppidrett legges det til rette slik at du får trent optimalt innenfor din idrett. Samtidig vil du få oppleve gleden av det gode fellesskapet på en folkehøgskole, og utfordres i andre kreative fag. Vi jobber målbevisst innenfor hver idrett. Sammen skaper vi et sunt treningsmiljø, setter oss felles mål og lærer av hverandres styrker. Hvert år er det mange ulike idretter representert på linja.

GODE TRENINGSFASILITETER

Treningsfasilitetene rundt Rønningen er svært gode, og skolen har marka som nærmeste nabo. Her har vi milevis av godt merkede stier og grusveier, som vinterstid blir til skiløyper. Alle elevene får tilgang til et nytt og moderne treningscenter både i og utenfor skoletiden. Ellers benytter vi oss av de idrettsanleggene Oslo har å by på. Elevene oppfordres til å finne en klubb eller forening i nærheten å trene med. Boforholdene vil være tilpasset de hensyn som må tas ved store treningsmengder, både når det gjelder søvn, hvile og kosthold.

DEN SOM TRIVES PRESTERER BEDRE

Toppidrettssatsing kan til tider være tungt, ikke bare fysisk, men også mentalt. Å ha et meningsfullt liv ved siden av er ikke bare en fordel, men for mange en absolutt nødvendighet. På Rønningen vil du treffe over hundre andre ungdommer som er innstilt på å skape et fantastisk år. Skolen har et bredt aktivitetstilbud som kan supplere en ensporet idrettssatsing. Det er ikke uten grunn at mange som har gått på Rønningen regner det som det beste året i sitt liv.

DET KOSTER Å SATSE MEN HOS OSS HAR DU RÅD

Ikke alle utøvere har økonomiske rammevilkår som gjør det mulig å satse for fullt uten å jobbe eller ta opp studielån. Et år på Rønningen regnes som et fullverdig studieår og kan finansieres fullt ut gjennom stipend og lån i Lånekassen. I tillegg til alderspoeng gir året 2 konkurransepoeng for opptak til senere studier. Skolen er en internatskole og inkluderer følgelig kost og losji, noe som gjør hverdagen din enklere.

HVEM KAN BLI ELEVER?

Toppidrettslinja på Rønningen folkehøgskole er et tilbud til unge idrettsutøvere som har lyst til å kombinere full satsing med et år på folkehøgskole. Opptak gjøres hovedsakelig på bakgrunn av sportslig nivå, og motivasjon.



LÆRER

Linjelærer på Toppidrettslinja er **Ingvild Tømte**. Hun har bred idrettsutdannelse, hovedsakelig fra Norges Idrettshøgskole. Ingvild sine spesielle interesseområder er idrettspsykologi, fysiologi, pedagogikk, ernæring og friluftsliv. Sportslig har hun mest erfaring fra orientering, ski-orientering og langrenn. Eventuelle spørsmål kan sendes til Ingvild på e-post: ingvild@ronningen.fhs.no

Les mer om Rønningen folkehøgskole og hvordan du kan søke om opptak på www.ronningen.fhs.no
e-post: post@ronningen.fhs.no tlf: 21 02 36 00