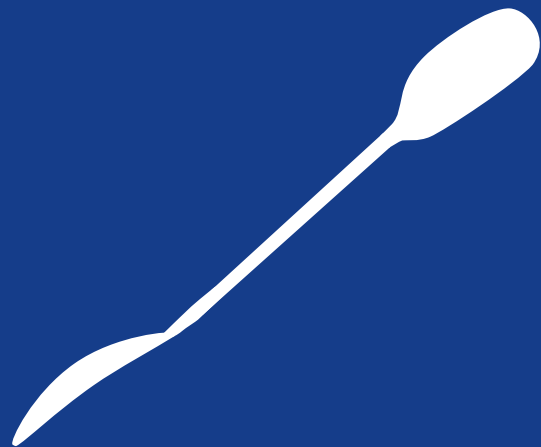


Kanotgymnasiet.



Nyköpings
gymnasium



Välkommen till Nyköping.

Är du framtidens kanotelit? I Nyköping är det nära mellan skolan, havet och bostaden. Vi tränar, bor och äter tillsammans. Om du vill.

Du kan välja den inriktning i skolan som passar dig bäst. Du pluggar med kompisar som inte paddlar och det är kanske tur för nästan all annan tid är du med kanotister.

Välj den utbildning som passar dig bäst så får du en bra start på karriären efter kanotlivet samtidigt som du hårdatsatsar på paddlingen.

Här är de bästa kanotisterna samlade i samma stad och motståndet vässas. Kom hit du också!



– Vi ger balans mellan träning, skola och kompisar

Ska man bli bäst handlar det om vilja, envishet och mod. Det står du för.

Vi på Kanotgymnasiet i Nyköping erbjuder dig de bästa förutsättningarna för att nå målet.

– Vi är Sveriges bästa kanotgymnasium.

Det kan låta stöddigt. Men precis så höga är ambitionerna vid Nyköpings kanotgymnasium.

– Elevernas mål är vårt mål, säger Henrik Nilsson, flerfaldig medaljör i både OS och VM som arbetat som tränare i många år vid Nyköpings kanotgymnasium.

Han, liksom de övriga två tränarna på skolan vet var det innebär att satsa på en elitkarriär. De vet vilket slit det är och vilket driv som krävs men också vilken glädje som infinner sig när målen nås.

MEN DE YTTRE förutsättningarna kan förstås variera. Bättre än de som erbjuds vid Nyköpings kanotgymnasium kan du knappast hitta, lovar de. I praktiken innebär det upp till 18 timmars ledarledd träning i veckan, en anpassad skolgång, skidläger, besättningsträning, goda faciliteter, cykelavstånd till det mesta och mental support av tillgängliga tränare. Allt i en miljö tillsammans jämnåriga med samma intresse och mål. Men det handlar inte bara om stenhård träning och tokvilja, under-



Henrik Nilsson, tränare KG.

stryker Henrik Nilsson. För att nå elitnivå måste man hitta balans mellan träning, skola och livet i stort. När träningslusten sviker, skador kanske uppstår och skolarbetet hopar sig kan målet kännas långt bort. Det är här den dagliga coachningen kommer in.

– **STYRKAN MED** Kanotgymnasiet är att du som elev inte ensam behöver bära allt det där. Vi lämnar inget åt slumpen, vare sig det gäller skolan, träningen eller livet i övrigt. Vårt jobb är att lyfta fram varje individs bästa utifrån var och ens specifika förutsättningar som naturligtvis också ändras över tid,

säger Henrik Nilsson.

Efter tre eller vanligtvis fyra år på gymnasiet är det dags att ge sig ut på egen hand. Förhoppningsvis med en framgångsrik kanotkarriär i sikte. Bättre grund än den Kanotgymnasiet erbjuder, kan du inte få, lovar Henrik Nilsson.

– Kanot är en ensam sport. Ett viktigt mål för oss är därför att skapa självständiga kanotister. Att kanotlivet blir roligare och att du får vänner för livet är en ren bonus!



Sök till

KG

Här kan du kombinera vanliga gymnasiestudier med träning på elitnivå. Att halva svenska kanotlandslaget har gått på Kanotgymnasiet är också något vi gärna skryter med. Vi lovar dig en händelserik studietid i en av Östersjökusten charmigaste städer.



Västra Storgatan.



Culturum – Stadsbibliotek.



Hamnen.



Nyköpingsån.



Idrottsanläggningen Rosvalla har multihall, ishockeyarenor, sporthall, flera konstgräsplaner, gym, bowling, restaurang och mycket mer.

NYKÖPING

En timme rakt söder om Stockholm mellan E4:an och Östersjön ligger Nyköping. Med drygt 50 000 invånare beskrivs Nyköping som en mysig kuststad men också som en dynamisk och starkt växande ort i regionen.

KANOTGYMNASIET

Men Nyköping är mer än så. Här ligger också landets enda kanotgymnasium med riksintag och plats för drygt 21 elever. Skolan har två grenar, slätvatten och slalom. Kanotgymnasiet har funnits i Nyköping sedan 1987 och drivs i samarbete mellan Svenska kanotförbundet, Riksidrottsförbundet och Nyköpings kommun.

GODA KOMMUNIKATIONER

För dig som funderar på att söka Nyköpings kanotgymnasium och kommer långväga ifrån betyder naturligtvis läget en hel del. Att lätt kunna ta sig hem och tillbaka är en viktig aspekt.

Nyköping erbjuder goda kommunikationer vart du än ska. Här stannar tåget drygt tio gånger per dag i både söder- och norrgående riktning. Långfärdsbussar erbjuder ytterligare alternativ. Den bilburne följer bara E4: an som passerar staden.

MÅNGA PROGRAM

Att gå på Kanotgymnasiet skiljer sig egentligen inte så mycket från andra gymnasium bortsett från närmare fyra timmars schemalagd träning per dag.

Kanotgymnasiet tillhör Nyköpings gymnasium som har en mängd nationella program att välja mellan. Samtliga program är treåriga men på Kanotgymnasiet kan du söka ett fjärde år för att på så sätt underlätta dina studier. Som individuellt val läser du specialidrott kanot under dina tre eller fyra år här i Nyköping.

BOENDET

Som elev på Kanotgymnasiet bor du i egen lägenhet men i samma hus som de andra eleverna. Elevhemmet ligger på Ringvägen, bara någon minuts cykelväg från centrum. Mat äter du i skolan och på elevhemmet dit det levereras mat varje vardag. Det går också bra att laga sin egen hel- och middagsmat.

TRÄNINGEN

På Brandholmen, bara någon kilometer från elevhemmet ligger Nyköpings kanotklubb. Här tränar vi racing så länge vattnet är isfritt och temperaturen dräglig. I praktiken betyder det att under de kallaste vintermånaderna får kanoten vila – men inte du. Då tränar vi allt från brottning, löpning, styrketräning och gymnastik och åker på skidläger i stället. Kanotslalom tränar vi året runt i det strömma vattnet i Nyköpingsån. Slalomträningen sker vid Perioden som ligger i centrala stan.

Minst en gång per läsår åker vi utomlands till varmare breddgrader på träningsläger.

Runt dig som elev finns ett bra stöd som ser till din helhet: utbildning, träning, det sociala livet och boende.

PRÖVA EN PRAOVECKA

Alla är välkomna att gästträna eller att göra sin praovecka här. Det är ett jättebra sätt att få inblick i hur det är att leva och bo på vårt elevhem, hur träningen bedrivs och hur skolorna är. Under en praovecka kommer du att ingå som en i teamet och vara med på allt vi gör – med andra ord, ett kanotillfälle att uppleva atmosfären här på Kanotgymnasiet. Till alla föräldrar säger vi, välkomna ni också att hälsa på oss under några dagar.

Här vässas motståndet

De bästa kanotisterna är samlade i Nyköping

Så länge inloppet ligger isfritt kör de. Forsarna tränar året runt med en gräns på 15 minusgrader. Livet på Nyköpings kanotgymnasium stivas stentuff träning, hårt plugg men också oförglömligt roliga år bland sköna vänner.

– Ibland får tränarna påminna oss att vi måste vila också.

Emil Svensson, 18 år från Norrköping går sitt tredje år på Nyköpings kanotgymnasium. Hans liv har under de senaste åren mest bestått av två saker – kanot och skola. Det har gett resultat.

– Här har jag nått upp till en nivå som inte varit möjlig om jag varit kvar hemma. Upplägget här gör att man hinner med både träning, plugg och kompisar.

I elevhemmet på Ringvägen, bara ett stenkast från centrala Nyköping bor de 24 eleverna i varsin delvis möblerad etta med kokvrå. Fast det är oftast i det gemensamma samlingsrummet man träffar dem när de nu inte tränar, går i skolan eller pluggar. Det är här de äter, tittar på tv och umgås och i det anslutande köket lagar de ofta mat tillsammans på helgerna.

LÄNGRE IN BAKOM köket ligger tvättstugan. Det är bara en av alla sysslor som eleverna vid Kanotgymnasiet får klara själva. Därtill kommer förstas allt annat som hör ett hushåll till. Som att städa, handla och hålla i ordning i största allmänhet.

Att flytta hemifrån, kanske många mil från familjen och förväntas klara sig själv är onekligen ett stort steg för en 16-åring.

Cajsa Zeidler 17 år från Löddeköpinge erkänner utan omsvep att det var med en skräckblandad förtjusning som hon lämnade hemmet i Skåne och for till Nyköping för tre år sedan.

– Visst var det lite läskigt i början. Men samtidigt är det här är ett slags light-version eftersom man hela tiden har vänner eller någon tränare omkring sig. Det finns alltid någon att fråga.

Hon får medhåll av Elina Lineruth, 18 år från Luleå dit avståndet stundom känns onödigt långt.

– Jomen, såklart, så är det ju. Men jag ångrar mig inte en

sekund. Hemma fick jag cykla en mil till träningen och ibland undrade jag vad jag höll på med. Här är förutsättningarna perfekta, nära till allt och likasinnade omkring sig. Värsta skillnaden!

NOG FÖR ATT DE ÄR kompisar på land men i vattnet förvandlas de till konkurrenter. Fast detta är en av de stora poängerna med Kanotgymnasiet, understryker Emil Svensson. Att ha så många bra kanotister att träna mot både utvecklar och triggas. Därmed inte sagt att livet på Kanotgymnasiet är en lek. Väckarklockorna ringer tidigt på Ringvägen. Morgonpasset körs så länge inloppet är isfritt, annars blir det inomhusträning eller paddling i Nyköpingsån. För forsarna är det bara temperaturen som hindrar då det strömma vattnet i Nyköpingsån sällan fryser. Efter skolan är det åter träning och därefter väntar mat, läxläsning, hushållsbestyr, kanske lite umgänge och slutligen en tidig kvällgång.

– Periodvis är det rätt stressigt, i synnerhet om man har många prov. Men lärarna har förståelse och tar hänsyn till om vi har tävlingar på helger och så. Den uppbackningen kan man inte förvänta sig på andra skolor, säger Cajsa Zeidler.

VUXENSTÖD FINNS också på elevhemmet där ofta minst en av tränarna är tillgänglig även på kvällstid.

Det bästa sättet för att få lite insikt om vad det innebär med skola på annan ort är att göra som Cajsa Zeidler och många elever med henne – komma hit på en praovecka i åttan eller nian. Föräldrar är förstas också välkomna att hälsa på under några dagar. Därutöver har skolan varje år i november en öppet-hus-helg.

»På Kanotgymnasiet blev det möjligt att både träna och plugga tack vare ett bra upplägg och samarbete mellan tränare och skolan. Jag hade aldrig nått så här långt utan Kanotgymnasiet.«

Kristian Wilde, elev 2005–2009,
medlem i A-landslaget.



Så här ANSÖKER

du till Kanotgymnasiet

Kanotgymnasiet i Nyköping är ett riksiddrottsgymnasium. Det innebär att elever från hela landet kan söka hit.

För att bli antagen till Kanotgymnasiet i Nyköping hämtar du först en ansökningsblankett på Svenska Kanotförbundets hemsida www.kanot.com eller ber dem skicka hem den till dig. Ansökan skickar du till Kanotgymnasiet, Ringvägen 19, 611 35 Nyköping, senast den 1 december året före du vill börja.

Du söker samtidigt till valfritt program på Nyköpings gymnasium från din hemkommun. Läs mer om programmen på www.nykopingsgymnasium.se. Ansökan till ditt valda gymnasieprogram skickas in till Nyköpings kommuns antagningskansli senast den 1 februari det år du vill börja.

Tränarna på Kanotgymnasiet och Svenska kanotförbundet gör sedan en utvärdering av de elever som har sökt till Kanotgymnasiet. Tillsammans med rektor och Svenska kanotförbundet görs sedan en lista på vilka som blir antagna till Kanotgymnasiet. Under början av året får du ditt antagningsbesked.

■ Svenska Kanotförbundet
Tfn 0155-20 90 80
www.kanot.com

■ Kanotgymnasiet
Tfn 0155-28 21 19
www.nykopingsgymnasium.se

■ Antagningskansliet Nyköpings kommun
Tfn 0155-24 80 00
www.nykoping.se

»På Kanotgymnasiet fick jag en ovärderlig kunskap om träning som varit helt avgörande för att nå världstoppen inom kanotsporten.«

Josefin Nordlöw, elev 1998–2001.
Medlem i landslaget 2002–2012.



»Att tillsammans med likasinnade få tillgång till landets bästa träningsmöjligheter var inte bara otroligt kul, det blev startskottet för hela min karriär. Tiden på Nyköpings kanotgymnasium är den hittills bästa i mitt liv!«

Fredrik Wahlén,
elev 2005–2007,
medlem
i slalomlandslaget.

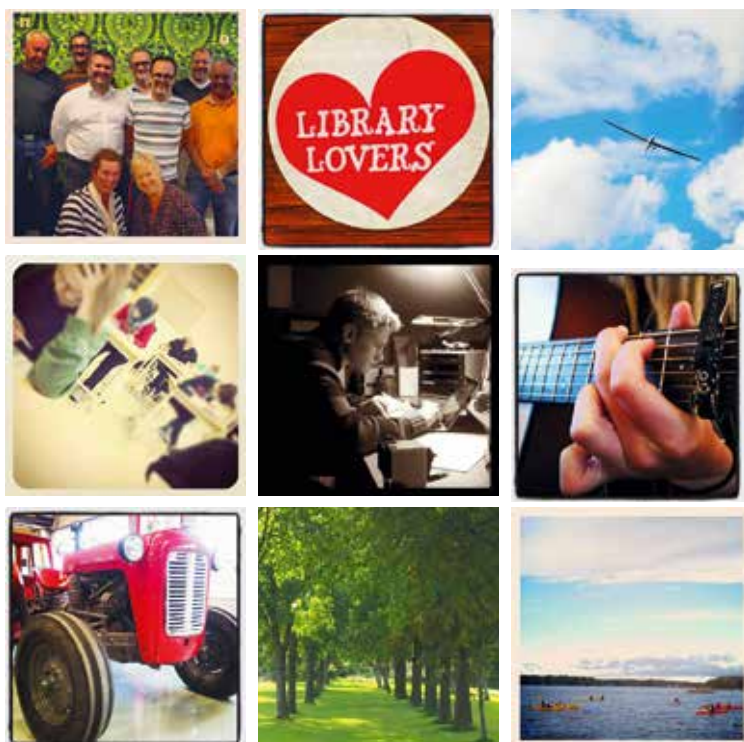


- Bygg- och anläggningsprogrammet
- Teknikprogrammet
- Naturvetenskapsprogrammet
- Samhällsvetenskapsprogrammet
- Estetiska programmet
- Handels- och administrationsprogrammet
- Ekonomiprogrammet
- Barn- och fritidsprogrammet
- Vård- och omsorgsprogrammet
- Flygteknik Technical Training
- Fordons- och transportprogrammet
- Gymnasiesärskolan
- Introduktionsprogrammen

www.nykopingsgymnasium.se



**Nyköpings
gymnasium**



En lysande framtid. Både för dig och din omvärld. En gymnasieskola ska ge de bästa möjligheterna för att skapa en bättre framtid, för dig som enskild elev, men också för samhället i stort. Välkommen till Nyköpings gymnasium.