



Campus Friidrottsarena



Nolia Friidrottshall

## Idrottsstad Umeå

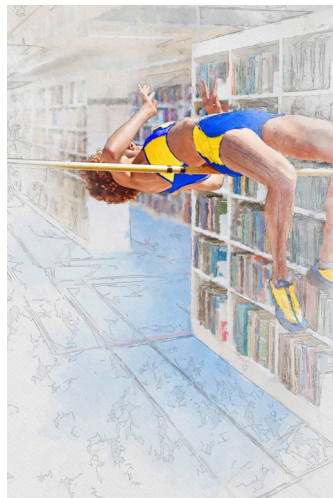
Umeå erbjuder en högklassig elitidrottsmiljö med korta avstånd mellan boende, träning och studier.

### Umeå andas idrott

Umeå har flera gånger utsetts till Sveriges bästa idrottsstad. Med omkring 240 idrottsföreningar finns här stora möjligheter till idrott på alla nivåer – från barn- och ungdomsidrott, till bredd, motion och elit. Umeå erbjuder ett brett utbud av träningsmöjligheter och toppmoderna träningsanläggningar. Det starka föreningslivet har även gjort Umeå till en framgångsrik evenemangsstad, med återkommande nationella och internationella idrottsevenemang och mästerskap.

### Fantastisk miljö för dubbla karriärer

Det finns ett nära samarbete mellan Riksfriidrotts-gymnasiet i Umeå och FKU Umeå. Tillammans sätter vi dig som student i centrum och arbetar för en långsiktig och hållbar friidrottsutövning. Vår målsättning är en hållbar prestationsutveckling – som idrottare, student och människa. Vi vill att du ska må bra och nå din fulla potential, både under och efter din friidrottskarriär.



# Idrott och studier - välj Umeå!

# ELITFRIIDROTT I UMEÅ DUBBLA KARRIÄRER



Foto: Mattias Pettersson

Amanda Rask,  
FKU-student

UMEÅ  
ELITIDROTTS  
GYMNASIUM



IDROTTSHÖGSKOLAN  
UMEÅ UNIVERSITET



Riksidrottsuniversitetet



”Tiden på RIG Umeå var verkligen en häftig resa”  
Erika Kinsey

Foto: Deca Text & Bild

## Ansök till Riksfriidrotts- gymnasiet i Umeå

senast  
15 oktober

via  
Svenska Friidrottsförbundet



## Ansök till FK

senast  
15 april eller  
15 oktober

via  
Svenska Friidrottsförbundet



”Valet att läsa vidare efter gymnasiet och just dubbla karriären var självklart för mig!”  
Albin Silen

## Friidrottsgymnasiet Umeå

**Välkommen till Umeå Elitidrottsgymnasium**  
Vi har lång erfarenhet av att kombinera idrott och gymnasiestudier och är en av Sveriges största skolor inom elitidrottsutbildningar. Riksfriidrottsgymnasiet finns på Maja Beskowgymnasiet, nära både Umeå universitet och Umeå centrum. Här kan du satsa på friidrott på hög nivå samtidigt som du pluggar.

### Tränare och anläggningar

Hos oss möter du några av Sveriges mest meriterade friidrottstränare, inom alla grenar, som tillsammans arbetar för bästa möjliga utveckling för dig. Här finns en fullt utrustad inomhus friidrottshall och en utomhus friidrottsarena för samtliga grenar, samt två välutrustade gym - ett på skolan och ett i inomhusfriidrottshallen.

### Program vid Umeå Elitidrottsgymnasium

Du kan läsa följande högskoleförberedande gymnasieprogram: Barn- och fritidsprogrammet, Ekonomiprogrammet, Naturvetenskapsprogrammet samt Teknikprogrammet.

### Boende och stöd

Du som flyttar till Umeå för att börja på Umeå Elitidrottsgymnasium har möjlighet att bo på ett elevhem. Skolan har en heltidsanställd elevboendeledare som ger stöd till dig som elev och fungerar som en naturlig kontakt för dina vårdnadshavare.

### Kontakta oss:

Henrik Ragnvaldsson, rektor  
070-316 93 41  
henrik.ragnvaldsson@umea.se

Anneli Johansson, verksamhetsansvarig  
070-381 10 66  
s.anneli.johansson@umea.se

[www.instagram.com/rigumeafridrott](https://www.instagram.com/rigumeafridrott)

## Friidrottens kompetenscentrum i Umeå

### Välkommen till FK i Umeå

Friidrottens kompetenscentrum (FKC) i Umeå är ett samarbete mellan Svenska Friidrottsförbundet, Umeå kommun och Umeå universitet. Här elitsatsas du på friidrott samtidigt som du studerar på universitetsnivå. Två drömmar – en verklighet!

### Tränare och anläggningar

Vid FK möter du några av Sveriges mest meriterade friidrottstränare. Fyra tränare, fördelade på de olika grengrupperna, samt två fysioterapeuter med fokus på hållbar prestationsutveckling. Du ingår i en träningsgrupp med tillgång till moderna och fullt utrustade träningsmiljöer – en friidrottshall inomhus och en utomhusarena anpassad för samtliga friidrottsgrenar.

### FKC erbjuder dig

Idrottshögskolans prestationsteam stöttar dig i din prestations- och personliga utveckling. Du erbjuds bland annat idrottsmedicinsk support, idrottsfysiologiska tester, kostrådgivning, idrottspsykologiska samtal samt studie- och karriärvägledning.

### Umeå universitet – ett Riksidrottsuniversitet

Riksidrottsuniversitetet arbetar aktivt för att utveckla svensk elitidrott. Vill du kombinera din elitidrottsutövning med studier är Umeå universitet ett smart val! Oavsett studieval finns möjligheten att anpassa studierna utifrån dina förutsättningar som elitidrottare. Samtidigt kan du förbereda dig för livet efter idrottskarriären. Inom FK arbetar vi även med att skapa olika typer av forsknings- och utbildningssamarbeten.

### Kontakta oss:

Pernilla Eriksson, områdeschef  
Idrottshögskolan  
090-786 55 29  
pernilla.eriksson@umu.se

Jan Bäck, verksamhetsansvarig  
070-677 99 30  
jan.back@umea.se