



AKERSHUS
FYLKESKOMMUNE

Velkommen til informasjonsmøte Dønski langrenn og skiskyting

– på Dønski skal alle lykkes!

Våre mål er:

at flest mulig skal fullføre og bestå

at alle skal lære mer

at alle skal ha et godt læringsmiljø

PÅ DØNSKI SKAL ALLE LYKKES

Dønski

570 elever

90 ansatte

Dønski

ST

- VG1 – 3
- VG2 – 3
- VG3 – 3

Dønski

Idrett

- VG1 – 4
- VG2 – 4
- VG3 – 4
- VG4 - 1

Dønski

TO

Hvordan jobber vi for at alle skal lykkes?

Variert, relevant og
praktisk
undervisning

Vurderingsarbeid

Tett elevoppfølging

Inkluderende
læringsmiljø



«PÅ DØNSKI SKAL ALLE LYKKES»

MÅL 1.

Flere skal fullføre og bestå videregående opplæring med best mulig kompetanse

MÅL 2.

Elevene skal forberedes til livet etter videregående skole

MÅL 3.

Alle skal ha et trygt og godt læringsmiljø, fritt for undertrykkelse, vold, hets, mobbing, rasisme og diskriminering.

SATSNINGSOMRÅDER PÅ DØNSKI

-- God digital praksis --

-- Variert og relevant undervisning og vurdering --

-- Inkluderende læringsmiljø --

1. Aktiviteter og undervisning som styrker samarbeid og respekt mellom elever

2. Trygge og tydelige rammer for undervisningen

HVORDAN?

5. Jevnlige innspill fra elevene i forkant av undervisning og etter at undervisningen er gjennomført

4. Utvikle variert og relevant undervisning som også inkluderer teknologi og digital dømmekraft

3. Vurderingsarbeid i tråd med «Dønskis rammer for vurdering»

Sosiale aktiviteter helt fra skolestart: Det viktigste for å lære er å trives og ha det bra!



Fadderordning første skoledag: Vg2 -Vg1



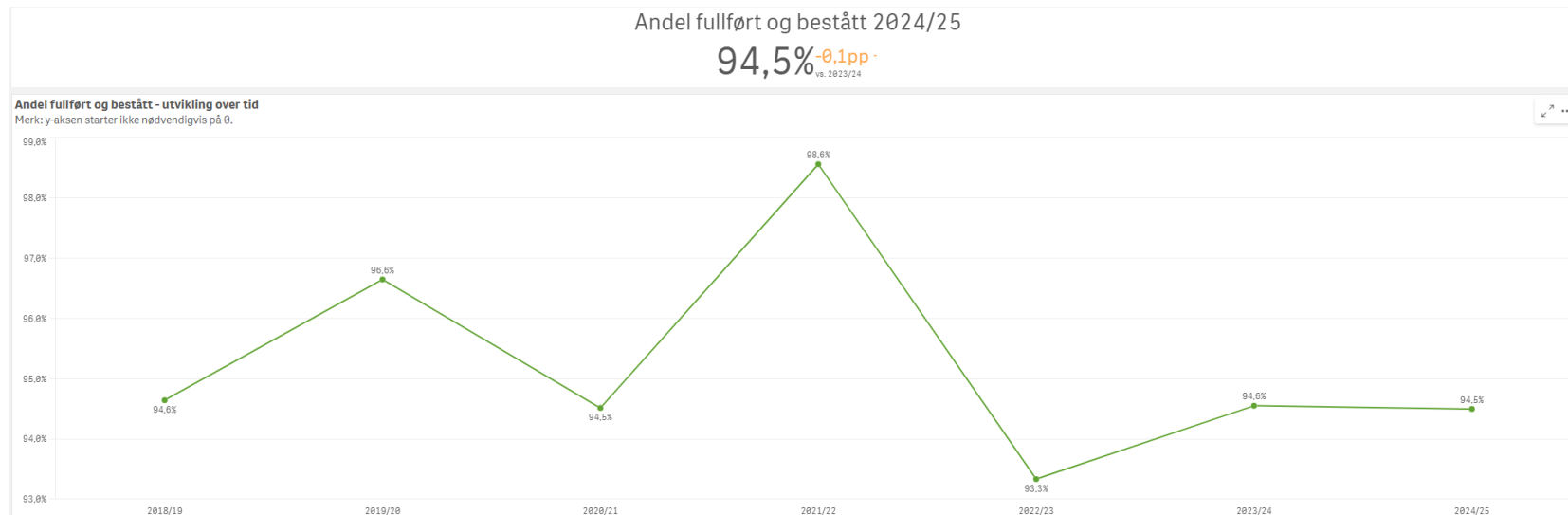
Tverrfaglige uker

- Demokrati og medborgerskap (uke 42)
- Folkehelse og livsmestring (uke 51)
- Bærekraftig utvikling (uke 7)

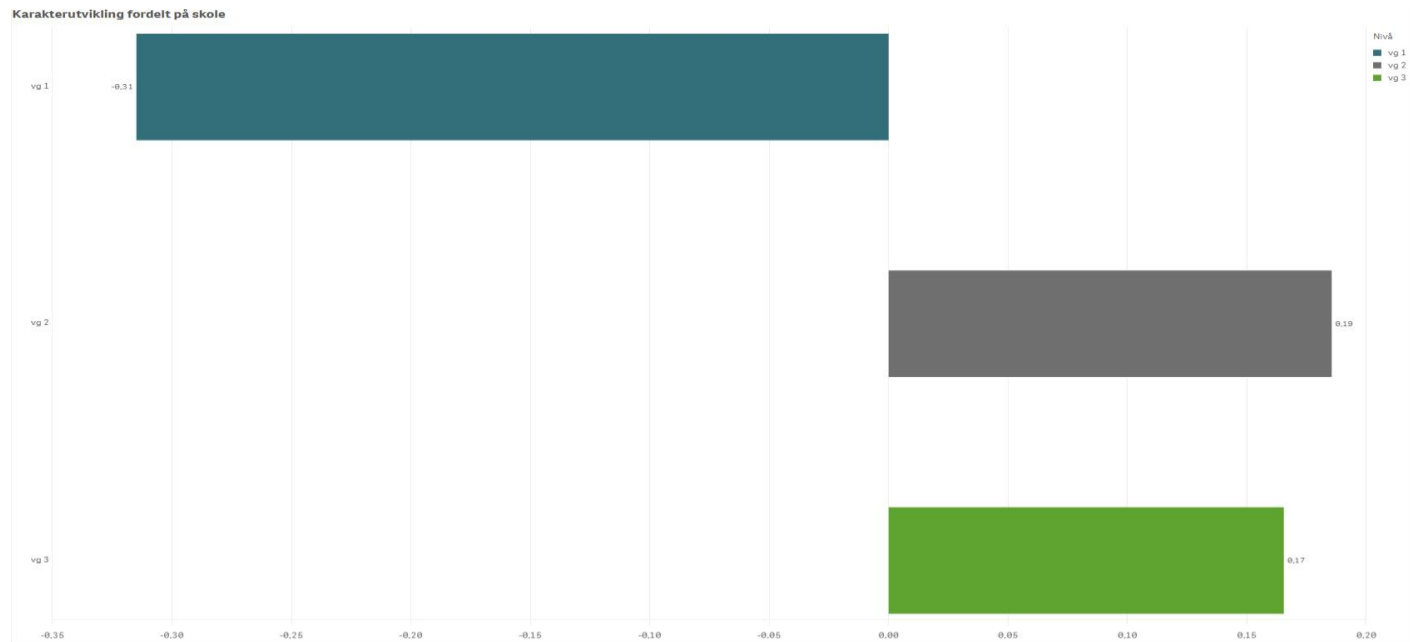


Vi lykkes!

Andel fullført og bestått - utvikling



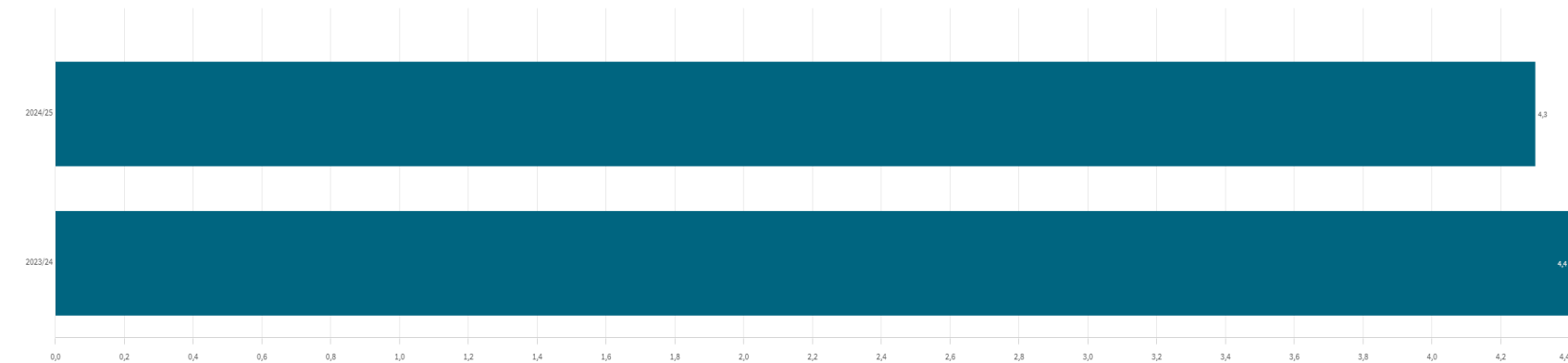
Alle skal lære mer – samlet karakterutvikling



Alle skal ha et godt læringsmiljø - Elevundersøkelsen

Dønski videregående skole - Trend: Trivsel

 Dønski videregående skole  vs. Akershus  vs. Akershus og Alle fylker  Utdanningsretning  Nivå





AKERSHUS
FYLKESKOMMUNE

DØNSKI

videregående skole
idrett

DØNSKI BREDDEIDRETT

DØNSKI
TOPPIDRETT

DØNSKI
håndball

DØNSKI
bandy

DØNSKI
langrenn

DØNSKI
alpin

DØNSKI
fotball

DØNSKI
svømming

DØNSKI
Ishockey

Hvorfor velge idrettsfag med programfag toppidrett?

- Stort utviklingsorientert treningsmiljø preget av motivasjon, trivsel og mestring.
- Trener på tvers av trinn til utøverens beste
- Idretten står sterkt i vårt nærmiljø og vi har et tett samarbeid med flere lokale idrettslag og klubber.
- Vi kan garantere at vi har et tilbud tilpasset hver enkelt elev, uansett idrett og nivå.
- Vi har lang erfaring med å tilrettelegge for både idrettslig- og skolefagligutvikling – tett oppfølging.



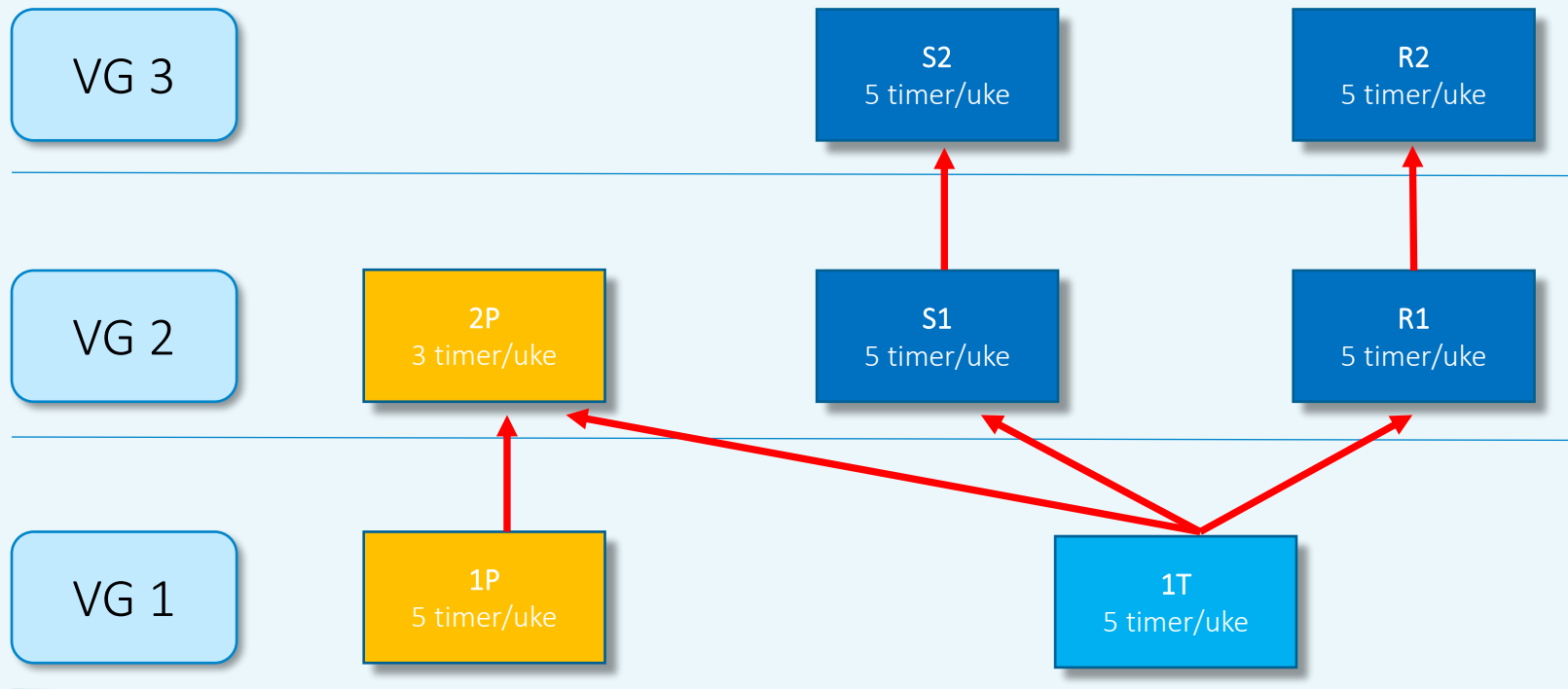
Fag og timetall på idrett

	Vg1	Vg2	Vg3
IDRETTSFAG	Treningslære Aktivitetslære Toppidrett/ breddeidrett	Treningslære Idrett og sam- funn Trenings- ledelse Aktivitetslære Breddeidrett/ toppidrett	Treningslære Idrett og sam- funn, Trening- sledelse Aktivitetslære Breddeidrett/ toppidrett
SUM TIMER IDRETTSFAG	12	17	22
FELLESFAG SSP	Norsk Engelsk Matematikk Naturfag 2 fremmed- språk	Norsk Matematikk Samfunnsfag Historie Geografi 2 fremmed- språk	Religion og etikk Norsk Historie (2 fremmed- språk)
SUM TIMER FELLESFAG	23	18	13
UKETIMER TOTALT	35	35	35

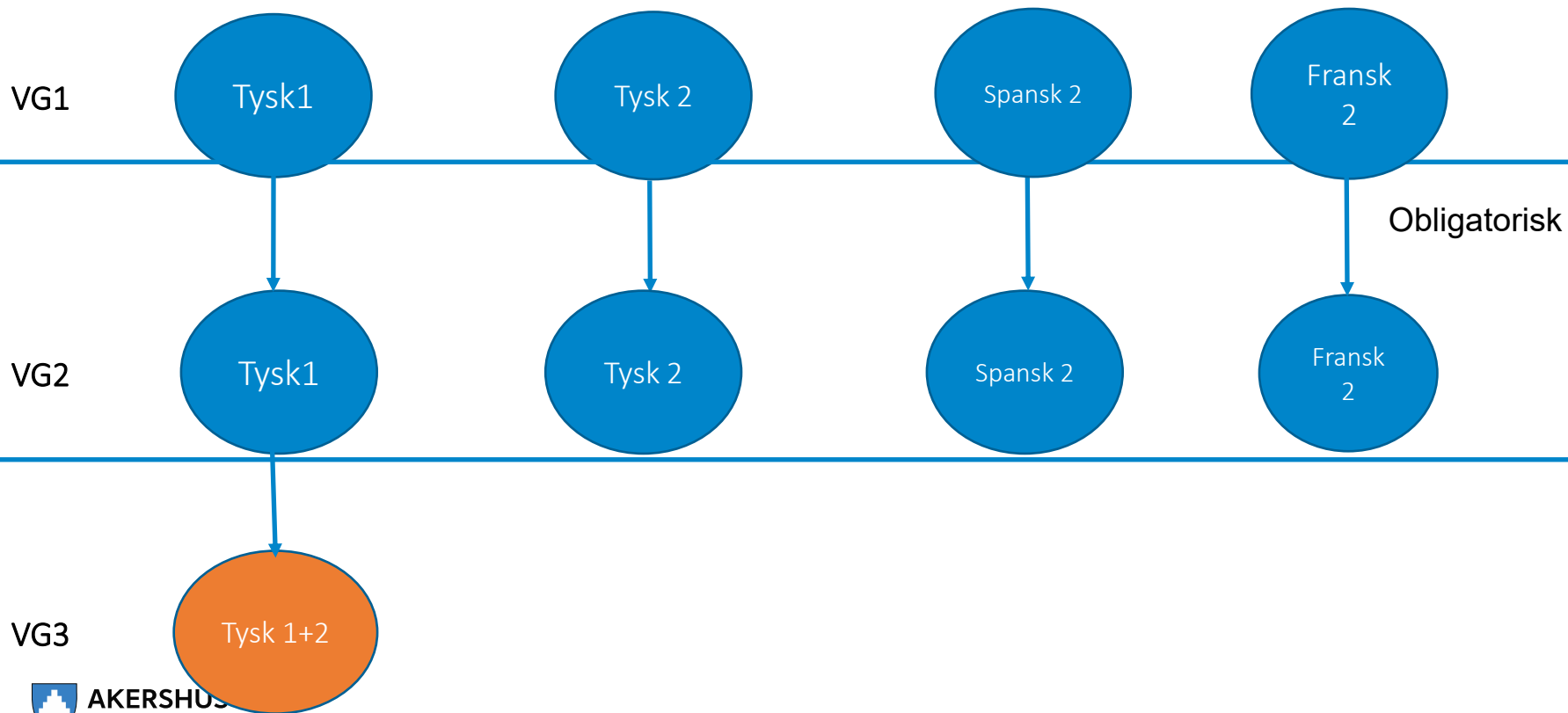
- Idrettsfag gir deg mulighet til å studere høyere utdanning
- Du får ni timer trening og aktivitet på timeplanen hver uke.
- Du har mulighet for å ta fordypning i matematikk!



2) Matematikk



SPRÅK



Læreplanfestede ekskursjoner i aktivitetslære



Vg1: Krokskogen - ly og leir, førstehjelp

- Fottur
- Skitur

Vg2: Fjorda og Himingsjø

- Kano, sikkerhet og ferdsel i og på vann
- Skitur på Krokskogen til Markahytte

Vg3: Nordmarka og Telemark

- Sykkeltur
- Høyfjell, ski, skred og orientering i vinterfjellet

- Idrettsfag med toppidrett tilrettelegger for årlige samlinger og treningsleirer gjennom samarbeidsklubber.

Idrettsfag Dønski vgs
Friluftslivturer Høst 2025

Timeplan vg1

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.10-08.55	Aktivitetsslære	Topp-/ breddeidrett	Matematikk	Aktivitetsslære	Topp-/ breddeidrett
09.00-09.45	Aktivitetsslære	Topp-/ breddeidrett	Matematikk	Aktivitetsslære	Topp-/ breddeidrett
09.55-10.40	Treningslære	Topp-/ breddeidrett	Engelsk	Fremmedspråk	Matematikk
10.45-11.30	Treningslære	Matematikk	Engelsk	Fremmedspråk	Matematikk
			Klassens time		
12.00-12.45	Fremmedspråk	Naturfag	Naturfag	Norsk	Naturfag
12.45-13.30	Norsk	Engelsk	Naturfag	Norsk	Naturfag
13.40-15.10	Norsk	Engelsk			

Hvor har du aktivitetsfag og trening?









DØNSKI

langrenn og skiskyting



- Vi har vist at ved å gå på Dønski kan du bli så god som du selv vil!
- Har hatt utøvere med i Junior VM og Ungdoms OL både i skiskyting og langrenn
- Noen av våre tidligere utøvere er i dag på aldersbestemte lands-/regionslag i både langrenn, skiskyting og kombinert
- Flere har også både deltatt og vunnet renn i på høyeste nivå



Hvem er vi?

- Den største offentlige videregående skolen med idrettsfag i Norge
- Startet opp med langrenn i 2015 og skiskyting i 2018
- Har i snitt 30 aktive utøvere fordelt på 1, 2 og 3 klasse
- Målet er å gi et optimalt toppidrettstilbud med muligheter for å fortsatt bo hjemme og trene i klubb
- Vi jobber mot å ha et godt samarbeid med alle klubber representert i treningsgruppa



Trenere: Guro, Eirik og Christian



Guro Tveito



- Tidligere langrennsløper for Voss fram til senior
- Master Coaching og Idrettspsykologi fra Norges Idrettshøgskole
- 16 års trenererfaring
- Vært trener i Lyn og Team Kollen
- Tidligere assistenttrener på samlinger jr. - og rekruttlandslag
- Jobbet på Dønski i 9 år

Eirik Gjøsæter



- Tidligere langrennsløper og skiskytter i Kvam LSK
- Master i Coaching og idrettspsykologi ved Norges idrettshøgskole
- 13 års trenererfaring
- Vært hovedtrener for Fossum langrenn og skiskyting
- Jobbet på Dønski i 8 år

Christian Steinbo



- Tidligere skiskytter for Skoppum IL
- Master Coaching og idrettspsykologi ved Norges idrettshøgskole
- 13 års trenererfaring
- Vært trener i langrenn og skiskyting for Koll, Kjelsås og Fossum
- 1,5 år som skiskyttertrener på Wang Oslo
- Jobbet på Dønski i 6 år

En typisk treningsuke - høst

- Mandag: Styrketrening
 - Tirsdag: Intervall/langtur – rulleski/løp
 - Torsdag: Rulleski teknikk/koordinasjon//hurtighet
 - Fredag: Styrketrening
-
- Skyting: Varierte tidspunkter, men skyter hver uke
 - Alle langrennsløpere og skiskyttere i 1, 2 og 3 klasse trener sammen som en gruppe (skiskyting av og til egen trening)



En typisk treningsuke - vinter

- Mandag: Styrketrening
 - Tirsdag: Ski Intervall/langtur
 - Torsdag: Styrketrening
 - Fredag: Ski teknikk/hurtighet
-
- Skyting: Varierte tidspunkter, men skyter hver uke



A1	fx				E	F	G	H
1	A	B	C	D				
2	Mnd	Uke	Dato	Dag	Dønski VG1	Dønski VG2	Dønski VG3	Renn
9	aug		25	son				
10								
11	aug	35	26	man	Samling Trysil			
12	aug		27	tirs				
13	aug		28	ons				
14	sep		29	tors				
15	sep		30	fre				
16	sep		31	lor				
17	sep		1	son				
18								
19	sep	36	2	man	Emnekurs: Orientering	Styrke		
20	sep		3	tirs	Rolig langkjøring klassisk	Sykkeltur		
21	sep		4	ons		Sykkeltur		
22	sep		5	tors	Aktivitetsdag Kalvøya			
23	sep		6	fre	3000m test			
24	sep		7	lor				LM skiskyting Toten
25	sep		8	son				LM skiskyting Toten
26								
27	sep	37	9	man	Emnekurs: Orientering vg1: Alternative aktiviteter vg2 og vg3			
28	sep		10	tirs	Kollen. Intervall skate. 4-6*5 min I4. Skiskyting: Hardkomb 20-30 min total dragtid. I4			
29	sep		11	ons				
30	sep		12	tors	Emnekurs: Orientering vg1: Alternative aktiviteter vg2 og vg3			
31	sep		13	fre	Styrke			
32	sep		14	lor				
33	sep		15	son				
34								

Hvor trener vi?

- BIP
- Holmenkollen
- Nærområdet
- Wyller
- Vestmarksetra
- Gullhaug
- Fossum
- Bruker minibuss- så alltid tilbud om transport hvis vi skal bort fra skolen



Hovedmålsettinger

- Trene spesifikk langrennstrening for å tåle prestasjonsrettet trening som senior
- Skape selvstendige utøvere med god innsikt i egen trening og treningsplan.
- Alle skal konkurrere i Norgescup junior og Junior NM, og spisse formen mot dette.
- Utvikle fysiske-, tekniske-, og psykiske egenskaper.
- Skape et sunt og sosialt treningsmiljø basert på mestring og egne forutsetninger.
- Ha et opplegg som også skaper utvikling for skadde/syke utøvere.
- Ha det gøy
- Oppsummert: Utvikle selvstendige utøvere som kan utvikle seg til å bli så gode som mulig i idretten sin
- I tillegg har vi som mål å være det beste tilbudet for unge langrennsløpere og skiskyttere i nærområdet som ønsker å satse og utvikle seg i idretten sin

SAMLINGER

- September: (5 dager), Trysil. Barmark
 - November: (4 dager), Trysil. Snø
 - Desember: (5 dager), Nordseter. Snø
 - April: Blåtur
-
- Stort fokus på treningsutbytte
 - Sosiale og faglige innslag



"Dønski langrenn og skiskyting"-stiftelsen

Dønski langrenn driftes av stiftelsen "Dønski langrenn" som er uavhengig av skolen. Styret består av én forelder for hvert klassetrinn og styreleder er som oftest den i styret som har barn i 3 klasse.

- Gratisprinsippet
- Dønski langrenn styrer det som har med budsjett, innbetalinger og er med på å ta avgjørelser sammen med trenerne. Bindeledd mellom foreldregruppene og skolen
- Egen regnskapsfører som styrer med alt av økonomi.
- Egenandel på 17000-20000 kr i året for å være med på 4 samlinger, få Dønskiklær, treneravgift på samlinger, sosiale ting, foredrag +++.
- 2-3 innbetalinger i løpet av året

Dønski langrenn og skiskyting - Skidresser



Hva skjer framover?



19. Oktober rekrutteringsdag – 2 økter



4. November åpen dag på Dønski



Hospiteringsøkter i løpet av vinteren



1. Mars - Søknadsfrist



8. Mars – Frist for tilleggssøknad



Opptaksdag 14. april. Treningsøkt og samtale med trenerne



Mulig å komme å være med på økt hvis du har mulighet

Hvorfor velge toppidrett på Dønski?

- På Dønski lykkes elevene faglig, sosialt og sportslig
- Elevene på Dønski trives svært godt
- Stort utviklingsmiljø i og på tvers av idretter og trinn
- På Dønski er det variert og relevant undervisning i alle fag
- På Dønski får du tett oppfølging og god tilrettelegging
- Idrettsfag med toppidrett gir deg mulighet til å studere høyere utdanning
- Vi legger til rette for at du kan bli så god som du selv vil i idretten din

Følg oss på sosiale medier:



[Dønski Idrett](#)
[Dønski Alpint](#)
[Dønski Fotball](#)
[Dønski Langrenn og Skiskyting](#)
[Dønski Håndball](#)
[Dønski videregående skole](#)



[Dønski Idrett](#)
[Dønski Alpint](#)
[Dønski Fotball](#)
[Dønski Langrenn og Skiskyting](#)
[Dønski Håndball](#)
[Dønski Svømming](#)



[Dønski – Idrettsfag](#)
[Dønskivg](#)

Spørsmål?

