

DØNSKI

langrenn og skiskyting



DAGENS AGENDA

- Velkommen
- På Dønski skal alle lykkes
- Hva er studieforberegende – idrettsfag?
- Trenere
- Trening/plan/sportslig hverdag
- Fasiliteter
- Søknadsprosessen – inntak
- Stiftelsen Dønski langrenn og skiskyting
- Spørsmål?



PÅ DØNSKI SKAL ALLE LYKKES

Våre mål er:

at flere skal fullføre og bestå

at alle skal lære mer

et godt lærings- og arbeidsmiljø

Dønski 560 elever
90 ansatte

Dønski ST

- VG1 – 3
- VG2 – 3
- VG3 – 2

Dønski Idrett

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

Dønski TO

- 4 klasser
- 24 elever

«PÅ DØNSKI SKAL ALLE LYKKES»

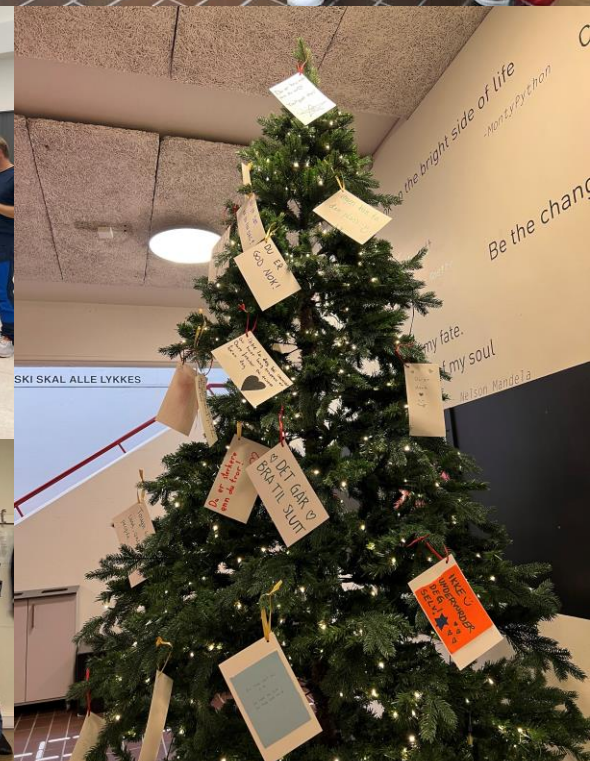
1. Flest mulig elever skal fullføre og bestå videregående opplæring	2. Alle skal lære mer			3. Alle skal ha et godt læringsmiljø, fritt for mobbing og krenkelser				
<table border="1"><thead><tr><th data-bbox="359 494 580 586">God vurderingspraksis</th><th data-bbox="596 494 807 586">Tilpasset opplæring</th></tr></thead><tbody><tr><td data-bbox="359 595 580 1092"><ul style="list-style-type: none">• Vurderingsarbeid i tråd med Dønskis rammer for vurdering• Elevene skal:<ul style="list-style-type: none">- Delta i vurderingen av eget arbeid- Få vite hva de mestrer- Forstå hva de skal lære og hva som blir forventet av dem- Få tydelige råd om hvordan de kan øke kompetansen sin• Kultur for å prøve og feile i fagene</td><td data-bbox="596 595 807 1092"><ul style="list-style-type: none">• Ha tydelige og positive forventninger til alle elever• Lærer og elever samarbeider om å skape god læringskultur• Rask identifisering og igangsetting av tiltak for elever som trenger spesielle tilrettelegginger</td></tr></tbody></table>	God vurderingspraksis	Tilpasset opplæring	<ul style="list-style-type: none">• Vurderingsarbeid i tråd med Dønskis rammer for vurdering• Elevene skal:<ul style="list-style-type: none">- Delta i vurderingen av eget arbeid- Få vite hva de mestrer- Forstå hva de skal lære og hva som blir forventet av dem- Få tydelige råd om hvordan de kan øke kompetansen sin• Kultur for å prøve og feile i fagene	<ul style="list-style-type: none">• Ha tydelige og positive forventninger til alle elever• Lærer og elever samarbeider om å skape god læringskultur• Rask identifisering og igangsetting av tiltak for elever som trenger spesielle tilrettelegginger	Variert og relevant undervisning <ul style="list-style-type: none">• Utvikle variert, praktisk og relevant undervisning i alle fag• Skape tverrfaglig læring i og på tvers av fag og klasser gjennom bl.a. tverrfaglige uker.• Forbedre elevenes grunnleggende ferdigheter	Elevmedvirkning <ul style="list-style-type: none">• Trekke elevene systematisk inn i planlegging av og tilbakemelding på undervisning• Lære elevene til å ta medansvar i læringsfellesskapet	Profesjonelle læringsfellesskap <ul style="list-style-type: none">• Prøve ut, dele og evaluere nye undervisningsmetode• Gjennomføre lærende møter og delta aktivt på alle møtearenaer	Inkluderende lærings- og arbeidsmiljø <ul style="list-style-type: none">• Lære elevene god dømmekraft når de ytrer seg om andre• Skape trygge og tydelige rammer for undervisningen• Involvere elevrådet i forpliktende samarbeid om læringsmiljøet.
God vurderingspraksis	Tilpasset opplæring							
<ul style="list-style-type: none">• Vurderingsarbeid i tråd med Dønskis rammer for vurdering• Elevene skal:<ul style="list-style-type: none">- Delta i vurderingen av eget arbeid- Få vite hva de mestrer- Forstå hva de skal lære og hva som blir forventet av dem- Få tydelige råd om hvordan de kan øke kompetansen sin• Kultur for å prøve og feile i fagene	<ul style="list-style-type: none">• Ha tydelige og positive forventninger til alle elever• Lærer og elever samarbeider om å skape god læringskultur• Rask identifisering og igangsetting av tiltak for elever som trenger spesielle tilrettelegginger							

Strategiplan Dønski videregående skole 2023-24

– på Dønski skal alle lykkes!

Tverrfaglige uker

- Demokrati og medborgerskap
(uke 42)
- Folkehelse og livsmestring
(uke 50)
- Bærekraftig utvikling
(uke 9)



Samarbeid hjem - skole



- Vi ønsker tett og god kontakt med elevenes foresatte. Viktig for at alle skal lykkes
 - oppstartsamtaler Vg1
 - samtaler i forbindelse med midtveisvurdering (oktober/november)
 - kontakt med kontaktlærer.
 - evt. varslinger, andre situasjoner der det er naturlig å ta kontakt
 - månedsmail fra skolen.
 - lav terskel – begge veier

Skolestart: Det viktigste for å lære er å trives og ha det bra!



Fadderordning første skoledag: Vg2 -Vg1





DØNSKI
videregående skole
idrett

DØNSKI

videregående skole
idrett



DØNSKI
alpin



DØNSKI
langrenn og skiskyting



DØNSKI
fotball

DØNSKI
svømming

DØNSKI
håndball

DØNSKI
bandy



- **Idrettsfag gir deg generell studiekompetanse**
- **10 timer trening i uken – 4 dager med trening**
- **Ca. halvparten av karakterer er idrettskarakterer**
- **Mulighet for full matematikkfordypning**

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

MATEMATIKK

VG1



VG2



Obligatorisk

VG3



TIMEPLAN VG1

Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag							
08.00	11FAL GJØE	11FAL BRAN	11FAL VOGP,BJØA	08.00	11FTO GJØE	11FTO BRAN	11FTO ØDEA	08.15	11NAT5 LUNE	11NAT5 R-203	08.00	11FAL GJØE	11FAL BRAN	11FAL VOGP,BJØA	08.00	11F6 R NOELSTJG	11FTO BRAN R-203	11FTO GJØE	11FTO ØDEA
09.50				09.50				09.50			09.50				09.50				
10.00	11FTL BRAN R-203			10.00				10.00	11MAP5 SKRH R-201 11MAP5 THOJ R-202 11MAT5 BAAF R-203 11MAT5 SAGI R-215			10.00	11FR2 HANB R-201 11SP2 LUDM R-206 11SP2 GUNM R-203 11TY1 PAAU R-204 11TY1 WAKD R-202 11TY2 ØVEI R-215 11TY2 STEB R-105			10.00	11ENG5 LUDM R-203		
11.35				11.35				11.35			11.35				11.35				
12.15	11FR2 HANB R-201 11SP2 LUDM R-206 11SP2 GUNM R-203 11TY1 PAAU R-204 11TY1 WAKD R-202 11TY2 ØVEI R-215 11TY2 STEB R-105			12.15	11MAP5 SKRH R-201 11MAP5 THOJ R-202 11MAT5 BAAF R-203 11MAT5 SAGI R-215			12.30	11NOR4 EGGA R-203			12.15	11ENG5 LUDM R-203			12.15	11NAT5 LUNE R-203		
13.50				13.50				13.50			13.50				13.50				
14.00	11NOR4 uA EGGA R-203		11MAP5 SKRH R-201 11MAP5 THOJ R-202 11MAT5 BAAF R-203 11MAT5 SAGI R-215	14.00	11ENG5 uA LUDM R-203		14.05	11NOR4 uB EGGA R-203		14.05				14.00					
15.35				15.35				15.35			15.35				15.35				

VG2

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.00 2IFAL GJØE, TVEG 08.15 2IFAL VOGP 09.50	08.00 2IFBR NOEL R-BIP-2 08.15 2IFTO TVEG, GJØE 09.50	08.15 2FR2 HANB R-207 2SP2 LUDM R-208 2SP2 GUNM R-209 2TY1 ØVEI R-210 2TY1 STEB R-211 2TY2 PAAU R-212 2TY2 WAKD R-213	08.15 2IFAL VOGP 09.50	08.00 2IFBR NOEL 08.15 2IFTO TVEG, GJØE 09.50
10.00 2IFTL GJØE R-208 10.50 2IFTL GJØE R-208 11.35	10.00 1SAF SANS R-208 11.40 KLA1 R-208 12.00 2IFIS TVEG R-208 14.05	10.00 1SAF SANS R-208 11.40 KLA1 R-208 12.00 2IFIS TVEG R-208 14.05	10.00 2MAP3 MYSM R-207 2MAP3 SAML R-208 2MAP3 THOJ R-209 2MAP3 SAGI R-210 2MARS BAAF R-211 2MASS SKRH R-212 11.35	10.00 1GEO WAKD R-208 11.35
12.15 2MAP3 MYSM R-207 2MAP3 SAML R-208 2MAP3 THOJ R-209 2MAP3 SAGI R-210 2MARS BAAF R-211 2MASS SKRH R-212 13.50	12.15 2NOR4 uA HIRS R-208 13.50	12.30 2IFIS TVEG R-208 14.05	12.15 2HIS2 RØRE R-208 13.50	12.15 2FR2 HANB R-207 2SP2 LUDM R-208 2SP2 GUNM R-209 2TY1 ØVEI R-210 2TY1 STEB R-211 2TY2 PAAU R-212 2TY2 WAKD R-213 13.50
14.00 2NOR4 uA HIRS R-208 15.35	14.00 2MAS5 uA SKRH R-212 15.35	14.00 2MAS5 uA SKRH R-212 15.35	14.00 1IFTR BRAN R-208 15.35	14.00 2NOR4 HIRS R-208 15.35

VG3

Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag								
08.00	08.15	09.50	08.00	08.15	09.50	08.00	08.15	09.50	08.00	08.15	09.50	08.00	08.15	09.50						
3IFAL TVEG	3IFAL BJØA		3IFTO TVEG	3IFBR STJG R-BIP-3	2IENG PAAU R-210 2PRET FINA R-211 38105 MYSM R-BIOLOGI 3TY2 STEB R-212	3IFTO ØDEA			3MARS THOJ R-106	3MASS SAML R-102	2TY1 STEB R-211	3IFAL TVEG	3IFAL BJØA		3IFBR STJG	3IFTO TVEG	2IENG PAAU R-210 2PRET FINA R-211 38105 MYSM R-BIOLOGI 3TY2 STEB R-212	3IFTO ØDEA		
10.00			10.00			10.00			10.00			10.00			10.00			10.00		
3IFTL TVEG R-102			3IFTL TVEG R-102			3NOR6 WEIM R-102			3IFTL TVEG R-102			3IFTL TVEG R-102			3HIS4 BØTA R-102			3HIS4 BØTA R-102		
11.00			11.00			11.00			11.00			11.00			11.00			11.00		
						KLA1 TVEG R-102														
12.15			12.15			12.30			12.15			12.15			12.00			12.00		
3HIS4 BØTA R-102			3NOR6 WEIM R-102			3REL3 SMIG R-102			2IFTR STJG R-102			3MARS THOJ R-106	3MASS SAML R-102	2TY1 STEB R-211						
14.00			14.00			14.05			14.00			14.00			13.55			13.55		
2IENG 16 PAAU R-210 2PRET 16 FINA R-211 38105 16 MYSM R-BIOLOGI 3TY2 16 STEB R-212	3REL3 uA SMIG R-102	3IFIS uB GJØE R-102	2IFTR STJG R-102						3NOR6 WEIM R-102			3IFIS GJØE R-102								

DØNSKI

videregående skole



Hvem er Dønski langrenn og skiskyting 24/25?



DØNSKI

langrenn og skiskyting

Presentasjon av trenerteamet

Guro Tveito

- Vossalangrenn
- Lyn ski og Team Kollen
- Assistenttrener på samlinger jr. - og rekruttlandslag
- Master Coaching og Idrettspsykologi NIH (fordypning langrenn)
- Aktiv langrennsløper fram til senior
- Jobbet på Dønski i syv år



Eirik Gjørøster



- Tidligere hovedtrener for Fossum langrenn og skiskyting
- Master i "Trening, coaching og psykologi" ved NIH
- Tidligere aktiv langrennsløper og skiskytter
- Jobbet på Dønski i seks år

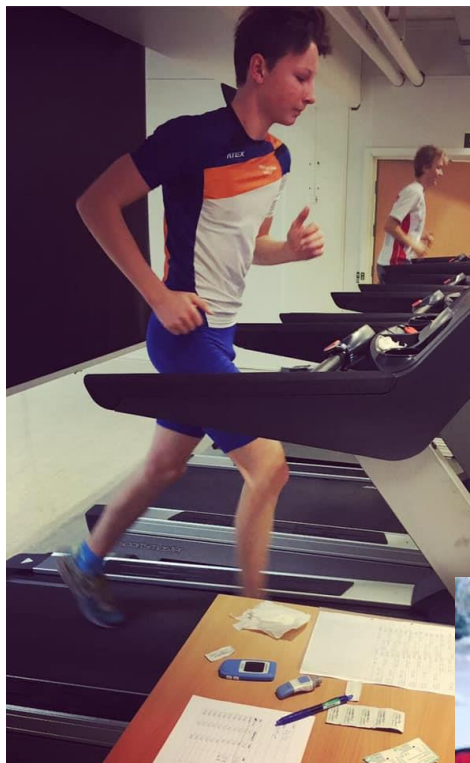
Christian Steinbo



- Master coaching og idrettspsykologi ved NIH
- Vikar som idrettsfaglærer hos oss på Dønski
- Tidligere 3 år som langrennstrener i Kjelsås.
- 1,5 år som skiskyttertrener på Wang
- Fossum junior skiskyting og vært der i 5 år. Hovedtrener i 3 år.

Treningsøkter

- 4 dager i uka
- Alltid på morgenen
- Starter kl. 08.00
- Ferdig mellom 09:30 og 10.30
- Alltid med trenere
- Alltid felles, men med muligheter for individuell tilpasning ved skader/sykdom, eventuelt andre ting.
- Samarbeid med klubber



Hva trener vi på skolen?

- Hardøkt- elghufs Wyller, rulleski Kollen/nærområdet, ski i Kollen, Vestmarksetra, Gullhaug, Sollihøgda...
- 1- 2 styrkeøkter i uka. Både generell styrke og max-styrke
- Basistrening med fokus på teknikkimitasjon + teknikktrening på ski/rulleski
- Skyteøkter for skiskytterne – eget våpenrom på skolen
- Emnekurs fram til høstferien + etter påske
- Teknikkoppfølging med filming
- Utøversamtaler – velge trener på skolen eller i klubb



Hovedmålsettingene våre

- 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-, basis- 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.
-
- I hovedsak: Utvikle selvstendige utøvere som kan utvikle seg til å bli så gode som mulig i idretten sin

Månedspan

Mnd	Uke	Dato	Dag	Dønski VG1	Dønski VG2	Dønski VG3
okt	42	18	man	Basisstyrke BIP		
okt		19	tirs	Intervall rulleski Holmenkollen, klassisk I-sone 4/5 Midstuen x 4-6 / Hardkomb. 5-7x4min I-sone 4/5		
okt		20	ons			
okt		21	tors	Rolig jogg med spenst/imitasjon		
okt		22	fre	Basisstyrke BIP	Basis/Maks BIP	Basis/Maks BIP
okt		23	lør			
okt		24	søn			
okt	43	25	man	Basisstyrke BIP		
okt		26	tirs	Intervall Wyller 5*45/15*4-6 / 2:15p		
okt		27	ons			
okt		28	tors	Skøyting rolig med teknikk. / Rolig komb/Hurtighetskomb		
okt		29	fre	Basisstyrke BIP	Basis/Maks BIP	Basis/Maks BIP
okt		30	lør			
okt		31	søn			
okt	44	1	man	Basisstyrke BIP		
okt		2	tirs	Intervall rulleski Holmenkollen, Skøyting Rundeintervall som før høstferien. / Hardkomb		
okt		3	ons			
okt		4	tors	Skikoordinasjon og hurtighet, Skøyting.		
nov		5	fre	Basisstyrke BIP	Basis/Maks BIP	Basis/Maks BIP

Årsplan

SESONGEN 202

August		September		Oktober		November		Desember		Januar		
1		1		1	44	1		1		1	Juleferie	
2		2		2		2		2		2	Juleferie	
3		3		3		3		3		3		
4		4	40	4		4		4		4		
5		5		5		5		5		5		
6	36	6	Samling Trysil	6		6		6	49	6		
7		7	Samling Trysil	7		7		7		7	NC skiskyting	
8		8	Samling Trysil	8	45	8		8		8	NC skiskyting	
9		9	Samling Trysil	9		9		9		9	NC skiskyting	
10		10	Samling Trysil	10		10		10		10	NC skiskyting	
11		11		11	41	11		11		11	NC skiskyting	
12		12		12		12		12		12	NC skiskyting	
13	37	13		13		13		13	50	13		
14		14		14		14		14		14	NC langrenn	
15		15		15	46	15	Samling Skeikampen	15		15	Samling Beitostølen	
16		16		16		16	Samling Skeikampen	16		16	Samling Beitostølen	
17		17	NM rulleskiskyting	17		17	Samling Skeikampen	17		17	Samling Beitostølen	
18	Første skoledag	18	NM rulleskiskyting	18	42	18	Samling Skeikampen	18		18	TVM samling Beitostølen	
19		19	NM rulleskiskyting	19		19	Samling Skeikampen	19		19	TVM samling Beitostølen	
20	38	20		20		20	TVM samling Skeikampen	20	51	20		
21		21		21		21	TVM samling Skeikampen	21		21	NC skiskyting	
22		22		22	47	22		22		22	Juleferie	
23		23		23		23		23		23	Juleferie	
24		24		24		24		24		24	Juleferie	
25		25	43	25		25		25		25	Juleferie	
26		26		26		26		26		26	Juleferie	
27	39	27		27		27		27	52	27	Juleferie	
28		28		28		28		28		28	Juleferie	
29		29		29	48	29		29		29	Juleferie	
30		30		30		30		30		30	Juleferie	
31		31		31		31		31		31	Juleferie	
										5	31	Nærsamling

SAMLINGER 24/25

- September: Barmarksamling (5 dager)
 - November: Snøsamling 1 (5 dager)
 - Desember: Snøsamling 2 (4 dager)
 - April: Blåtur / friluftslivtur (3 dager)
-
- Prøver alltid å flette inn noe sosialt i disse samlingene :)



Samarbeid

Team Vestmarka



- Team Vestmarka, Bærums skiklubb og Fossum i hovedsak
- Viktig for oss med godt samarbeid med klubbene, spesielt med tanke på oppfølging av utøvere.
 - Utveksler planer med klubbene og tilpasser etter hverandre
 - Alltid tenke totalbelastning for utøverne

Norgescuprenn

- NC og NM er i regi av klubben man går for.
- Vi prøver å ha med trenere på enkelte norgescuprenn.



SØKNADSPROSESS VIGO



Du søker på vigo.no hvor du velger idrettsfag med toppidrett - Dønski vgs som ditt 1. valg



**EGEN SØKNAD/CV
LIGGER PÅ
SKOLENS
HJEMMESIDER.
FRIST: 08.03.**

Noen presiseringer

- **Må** sette Dønski idrettsfag med toppidrett på 1. valg (60 plasser)
- Dønski langrenn og skiskyting har kvote på inntil 15 stykk
- 45 av 60 elever kan tas inn med ferdighetspoeng.

Retningslinjer poenggiving - langrenn

- 1/3 vekting

- Samtale på opptaksdag:
 - Motivasjon– grunnlag for søknad til Dønski langrenn/skiskyting
 - Tanker rundt eget ståsted og utvikling videre i junioralder
 - Målsettinger
 - Refleksjon rundt trening/ egen utvikling
- Treningsøkt:
 - Se på hvordan hen samhandler i et treningsmiljø
 - Innsats

- 2/3 vekting

- Prestasjon- Resultat skirenn: Hovedlandsrennet, MøllerCup

1,5p: Holder høyt nasjonalt nivå

0,8P: Presterer på et jevnt bra nivå i lokale og nasjonale renn

0,1p: Konkurrerer i lokale og nasjonale renn

Op: Konkurrerer ikke

Helhetsvurdering av samtale, treningsøkt og prestasjon

Retningslinjer poenggiving - skiskyting

- 1/3 vekting

- Samtale på opptaksdag:
 - Motivasjon – grunnlag for søknad til Dønski langrenn/skiskyting?
 - Tanker rundt eget ståsted og utvikling videre i junioralder
 - Målsettinger
 - Refleksjon rundt trening/ egen utvikling
- Treningsøkt:
 - Se på hvordan hen samhandler i et treningsmiljø
 - Innsats

- 2/3 vekting

- Prestasjon- resultat skirenn: Hovedlandsrennet, Oslo og Akershus skiskytter-CUP, Kvalfossprinten

1,5p: Holder høyt nasjonalt nivå

0,8P: Presterer på et jevnt bra nivå i lokale og nasjonale renn

0,1p: Konkurrerer i lokale og nasjonale renn

0p: Konkurrerer ikke

Totalvurdering av samtale, treningsøkt og prestasjon

Søking: Toppidrettskode med mulighet for ferdighetsbaserte tilleggspoeng

Skalabasert poengberegning:

Internasjonalt- nasjonalt nivå: 1,5

Regionalt nivå: 0,8

Lokalt nivå: 0,1

Driver ikke med konkurranseidrett: UKVAL

Eksempel elev som har 4,0 i snitt:

Internasjonalt-/nasjonalt nivå: 5,5

Regionalt nivå: 4,8

Lokalt nivå: 4,1

UKVAL: Ønsket settes som ukvalifisert

SØKNADSSKJEMA

SØKNAD DØNSKI TOPPIDRETT

Tilleggsskjema for søkere til Vg1 med fordypning toppidrett

NAVN		
FØDSELSDATO (8 SIFFER)		
FOLKEREGLSTRERT ADRESSE		
POSTNUMMER	POSTSTED	
E-POST		
TELEFON		
NAVN FORESATT 1		
MAIL FORESATT 1		
NAVN FORESATT 2		
MAIL FORESATT 2		
IDRETT	KLUBB	
POSISJON (gjelder lagidretter)		
NAVN PÅ TRENER(E)		
TELFON TRENER		
MAILADRESSE TRENER		
IDRETTSRESULTATER Skriv de viktigste resultater du har hatt de siste 2 år (Attester tas med som vedlegg)		
ANTALL TIMER TRENING I UKEN (gjennomsnitt)		
DELTATT PÅ KRETTSLAG/LANDSLAG:		
HVORFOR ØNSKER DU Å SØKE DØNSKI TOPPIDRETT?		



Ligger på Dønski videregående sine hjemmesider →

Opptaksdag

- Tirsdag 23/4- 2024 blir det opptaksdag hos Dønski toppidrett
- Bli kjent- samtale med en av trenerne og en treningsøkt
- Må møte her for å bli vurdert videre
- Info om innhold blir sendt ut senere



Hva skjer framover?

- 16.01.24 kl.08.00-12.00 **Åpen dag**

HUSK påmelding til hospiteringsøker innen 12.01.24 kl.13.00. Send e-post med navn til; eirikg@viken.no (se instagram)

Info om dette ligger på våre hjemmesider: <https://viken.no/donski-vgs/>

- Vi har også hospiteringsøker hos langrenn/skiskyting som du kan være med på i februar og mai.



- Dønski langrenn & skiskyting-

- **Forening skal:**

- Bidra til at utøverne som går på toppidrett langrenn/skiskyting har et best mulig tilbud
- Forsterke og supplere skolens tilbud – understøtte den sportslige planen
- Bidra til utvikling, forbedring og promotering av tilbudet for å sikre stabil fremtidig rekruttering og bærekraftig utvikling
- Være et bindeledd mellom foreldregruppa og skolen når det gjelder sportslige aktiviteter.
- «Obligatorisk medlemskap»
- Lager budsjett, innbetalinger, klespakker, mm.
- Egen regnskapsfører
- Egenandel på 20 000 kr i året for å være med på 4 samlinger, få Dønskiklær, treneravgift på samlinger, sosiale ting ++
- Innbetaling på 15 000 kr på høsten og 5000 kr på vinteren
- Avtale/kontrakt mellom elev/foresatte og styret.

Hvorfor velge Dønski toppidrett?

- Du får et vitnemål bestående av ca halvparten idrettsfagkarakterer.
- Mattematikkfordypning.
- Relativt kort avstand til skolen.
- Svært bra idrettslig tilbud.
 - 3 erfarne trenere
 - 4 treninger i uka
 - Mange samlinger.
 - Samarbeid med lokale klubber.
- **Vi har som mål å være det klare førstevalget for dere som bor i området rundt Dønski!**

BLI MED!!!!



Vi er på sosiale medier

- Følg oss på instagram
 - donskilangrennogsiskiskyting
- ...og facebook
 - Dønski langrenn og skiskyting



DØNSKI
videregående skole

Spørsmål?



– på Dønski skal alle lykkes!