



# IDRÆTS • GYMNASIET

VIBORG KATEDRALSKOLE



**SPORTSSTUDIERETNINGERNE** PÅ VIBORG KATEDRALSKOLE

**2019-20**



# IDRÆTSGYMNASIET

## på Viborg Katedralskole

På idrætsgymnasiet er du sikret en gymnasieuddannelse på et højt fagligt niveau og et fantastisk socialt fællesskab samtidig med, at du kan dyrke din sport. Idrætsgymnasiet er om-

rådets førende ungdomsuddannelse i forhold til at kombinere sport og uddannelse. Vi har stor erfaring hermed, og vi har et tæt samarbejde med lokale sportsklubber.



### **Maria Fisker, håndboldspiller og tidligere elev på VK**

*"Jeg valgte VK, fordi jeg havde hørt meget godt om det faglige og om hjælpsomheden i forhold til at være eliteidrætsudøver. Jeg oplevede gennem hele min tid på VK en stor forståelse for min passion for håndbold og min til tider manglende tilstedeværelse. På VK fik jeg den perfekte mulighed for at dygtiggøre mig i min sport – et godt fundament for min videre uddannelse og en masse fantastiske oplevelser og venskaber for livet"*

### IDRÆTSGYMNASIET

- Giver mulighed for at kombinere sport og uddannelse  
.....
- Har et unikt socialt miljø med over 150 sportslever på skolen  
.....
- Har et tæt samarbejde med en række klubber, såsom Viborg HK, Viborg FF, Team Viborg, FK Viborg og Viborg Svømmeklub  
.....
- Har en god beliggenhed i centrum af Viborg – tæt på de fleste sportsklubber og foreninger  
.....
- Har et topmoderne test- og træningscenter  
.....
- Er Team Danmark-uddannelsespartner og med i foreningen eliteidrætsgymnasier.dk  
.....
- Samarbejder med blandt andre Friskolen Hald Ege, eliteidrætsklasserne på Nordre Skole, Hald Ege Efterskole og Aarhus Universitet Elitesport  
.....
- Giver dig mulighed for at bo i gode og trygge omgivelser på Viborg Katedralskoles kollegium  
.....
- Giver dig mulighed for at blive Team Danmark-elev, hvis du opfylder kriterierne  
.....
- Giver dig den bedste gymnasieuddannelse!

## HVEM KAN SØGE OM OPTAGELSE I DE TO SPORTSSTUDIERETNINGER, og hvordan bliver sporten en del af din skoledag?

Der er to mulige indgange som ny sportselev på idrætsgymnasiet. Begge indgange giver dig en uddannelse på et højt fagligt niveau, et stærkt fællesskab og masser af sport.

To indgange med mulighed for spændende faglige kombinationer, hvor du selv – via valgfag og valg af f.eks. sprogfag – er med til at tone den studieretning, som du foretrækker.

### INDGANG A: FODBOLD OG HÅNDBOLD

#### Til dig som er vild med håndbold eller fodbold

Du kan søge om optagelse uanset dit sportslige niveau, og der er ingen krav eller forventning om, at du spiller i en bestemt klub. Vi forventer, at du ønsker en fysisk aktiv skoledag, og at du er interesseret i fodbold eller håndbold.

#### Håndbold- og fodboldundervisning

Du har i alle tre år typisk 3-4 idrætslektioner af 70 minutter om ugen. Heraf er de to lektioner fastlagte som enten håndbold- eller fodboldundervisning. Du vælger selv, om det skal være håndbold eller fodbold. Du vil dog i kortere perioder have forløb i den sportsgren, som du ikke har valgt. På grund af den megen sport i skoletiden vil du opleve, at du vil have lidt flere timer på et skoleår, end hvis du går i samme studieretning uden sport. Det er dog begrænset på indgang A, da du har idræt B som valgfag. Derudover har du også biologi som naturvidenskabeligt fag. I biologi vil du bl.a. komme til at arbejde med kost og ernæring.

Håndbold- og fodboldundervisningen sker i samarbejde med dygtige og uddannede trænere fra Viborg FF, Team Viborg og Viborg HK. Håndboldundervisningen foregår i Stadionhallerne i Viborg, og fodboldundervisningen er på Viborg FF's træningsanlæg. Det foregår hver tirsdag og torsdag fra kl. 8.00-9.00. Indgang A er gratis. Du får dog tilbud om at købe en tøjpakke med idrætsgymnasiets logo.

### INDGANG B: ALLE SPORTSGRENE

#### Til dig som dyrker sport på højt niveau – også håndbold og fodbold

Du kan søge om optagelse, uanset hvilken sportsgren du dyrker. Det kan være alt fra svømning, dans, løb osv. – og selvfølgelig også fodbold og håndbold. Dette sker i tæt samarbejde med Viborg Elite og lokale klubber.

Du får morgentræning to gange om ugen i alle tre år. Morgentræningen organiseres af Viborg Elite i tæt samarbejde med lokale klubber. For at sikre et så stort sportsligt udbytte af morgentræningen som muligt, vil der være en dialog med din træner. På side 6 og 7 kan du læse mere om bl.a. morgentræning. Undervisningen som ellers skulle være afholdt tirsdag og torsdag fra 8.00-9.10 placeres fra 13.45-14.55.

Der er et årligt gebyr på 2500 kr. for at være en del af Viborg Elite. Du kan læse om optagelse på skolen og som sportselev under Viborg Elite på side 8 og på viborgelite.dk. Du vil fra skolen og fra lærerne opleve stor forståelse for, at din sport fylder meget i din hverdag og dermed også forståelse for sportsligt fravær. Vi bakker dig op, så du i en travl hverdag kan holde fokus på både din uddannelsesmæssige og sportslige karriere.

## Vi udbyder to sportsstudieretninger

Når du har valgt mellem **INDGANG A** og **INDGANG B**, skal du vælge én af de to sportsstudieretninger.

### INDGANG A



Engelsk A +  
Samfundsfag A



Matematik A +  
Fysik B + Kemi B

### INDGANG B



Engelsk A +  
Samfundsfag A



Matematik A +  
Fysik B + Kemi B

Begge studieretninger er tre-årige og med samme høje faglige niveau som skolens mange andre studieretninger. Forskellen er, at på idrætsgymnasiet er sport og fysisk aktivitet en integreret del af din skoledag.

De to studieretninger kan du også vælge som almindelige studieretninger uden morgentræning eller håndbold- og fodboldundervisning.





# DINE FAG PÅ IDRÆTSGYMNASIET

På idrætsgymnasiet har du en række obligatoriske fag og nogle valgfag. For at blive en del af idrætsgymnasiet skal du vælge en af de to sportsstudieretninger. Herefter har du samme valgmuligheder som alle andre elever på skolen, både i dit valg

af 2. fremmedsprog, kunstnerisk fag og valgfag. Her kan du se fagsammensætningen for de to studieretninger, og hvordan du kan forme dit gymnasieforløb, så det passer nøjagtigt til dine interesser og fremtidsplaner.

## Studieretning med engelsk A og samfundsfag A

- Engelsk A
- Samfundsfag A
- Dansk A
- Historie A
- Matematik B
- 2. fremmedsprog B eller A – du kan vælge mellem tysk, spansk, italiensk, fransk eller kinesisk
- Idræt B eller C – indgang A har idræt B og indgang B har idræt C
- Biologi C
- Fysik C
- Kemi C
- Religion C
- Oldtidskundskab C
- Kunstnerisk fag C – du kan vælge mellem medie-fag, musik, billedkunst og drama.

### Valgfag

Du har to-tre valgfag, som du vælger, efter du er begyndt på skolen. Der er en lang række fag at vælge mellem som eksempelvis: erhvervsøkonomi, psykologi, astronomi og innovation.

Du kan også vælge at opgradere fag, som du allerede har, til et højere niveau. Har du indgang A, har du et valgfag mindre, fordi du har idræt B.

Du skal opgradere et af de naturvidenskabelige fag til B-niveau eller vælge latin C.

## Studieretning med matematik A, fysik B og kemi B

- Matematik A
- Dansk A
- Historie A
- Fysik B
- Kemi B
- 2. fremmedsprog B eller A – du kan vælge mellem tysk, spansk, italiensk, fransk eller kinesisk
- Engelsk B
- Idræt B eller C – indgang A har idræt B og indgang B har idræt C
- Biologi C
- Religion C
- Oldtidskundskab C
- Kunstnerisk fag C – du kan vælge mellem medie-fag, musik, billedkunst og drama.

### Valgfag

Du har to-tre valgfag, som du vælger, efter du er begyndt på skolen. Der er en lang række fag at vælge mellem, som eksempelvis: erhvervsøkonomi, psykologi, astronomi og innovation.

Du kan også vælge at opgradere fag, som du allerede har, til et højere niveau. Du skal være opmærksom på, at man skal have minimum fire fag på A-niveau. Har du indgang A, har du et valgfag mindre, fordi du har idræt B.

Det ene valgfag skal være et naturvidenskabeligt fag, hvor du enten kan vælge at opgradere et naturvidenskabeligt fag til B- eller A-niveau eller vælge et nyt naturvidenskabeligt fag – enten naturgeografi eller informatik.

# SAMARBEJDET MED VIBORG ELITE



Viborg Elite har til formål at fremme vilkårene for eliteidræt og talentudvikling i Viborg Kommune.

Efter udnævnelsen som Team Danmark-eliteidrætskommune den 1. januar 2014 er der kommet en øget satsning på eliteidrætten og talentudviklingen i kommunen. I tæt samarbejde med eliteidrætsskolen (Nordre Skole), ungdomsuddannelser (herunder Viborg Katedralskole), foreninger, udøvere, Viborg Kommune, Team Danmark, DIF og andre interessenter er Viborg Elite ansvarlig for at skabe så gode udviklingsmuligheder som muligt for unge talentfulde idrætsudøvere.

Du kan læse mere om idrætsgymnasiet, de obligatoriske fag, valgfag mv. på [viborgkatedralskole.dk](http://viborgkatedralskole.dk).



## Mads Nielsen Frederiksen, Marianne Ernebjerg Jensen og Maja Nyberg Steiniche, 1.g og fodboldspillere

*"Det er fedt, at starte dagen ud på en lidt anderledes og mere aktiv måde, end man normalt ville – at have muligheden for at kombinere sport sammen med det faglige. Man får varieret undervisningen på en god og interessant måde, hvilket giver gode muligheder for, at udvikle sig som fodboldspillere. Det er også fedt at få lov til at dyrke sin sport i skoletiden og slippe lidt væk fra de normale skoletimer."*

Som sportsselev under Viborg Elite (indgang B) tilbydes du:

- To ugentlige morgentræninger (fysisk træning/specifik træning)
- Sportskoordinator som kan hjælpe dig i forhold til lektier, afleveringer samt frihed til stævner mm.
- Ekstrahjælp med lektier og afleveringer
- Gratis konsultation hos fysioterapeut i forbindelse med morgentræning
- Foredrag (fx mentaltræning, skadesforebyggelse og kostoptimering)
- Tøjpakke (to T-shirts, et par shorts og et træningssæt)
- Mulighed for at søge tilskud til udenlandske træningslejre, konkurrencer, stævner mm. via Viborg Elites rejsepulje

Det koster 2500 kr. årligt i gebyr at være en del af Viborg Elite.

## Mere information

Du og din familie er velkomne til at kontakte uddannelseschef Anders Høgenhaug Johnsen for at høre nærmere om idrætsgymnasiet, fagene, morgentræning med videre.



+45 86 62 06 55



ah@vibkat.dk



## Lærke Malthe Nielsen, 1.g og håndboldspiller

*"Jeg har nu været tilknyttet Viborg Elite i 4 år. Jeg synes det er et godt koncept, hvor jeg har mulighed for at kombinere min skole og sport. Miljøet på idrætsgymnasiet er super dejligt at være i med gode, engagerede lærere og venner."*



## MORGENTRÆNING

### i samarbejde med Viborg Elite

#### (INDGANG B)

**DER ER GRATIS MORGENTRÆNING** hver tirsdag og torsdag kl. 7.30-8.45. Formålet med morgentræningen er, at du skal udvikle dig mest muligt inden for din sport. Morgentræningen giver optimale restitutionsmuligheder for, at du kan dyrke din sport igen senere på dagen. Morgentræningen varetages af Viborg Elite i samarbejde med lokale klubber og Viborg Katedralskole.

**FOR FODBOLDSPILLERE** sker det i samarbejde med Viborg FF og Team Viborg. Morgentræningen er fodboldtræning. Træningen bliver forestået af dygtige og uddannede trænere fra Viborg FF og Team Viborg.

**FOR HÅNDBOLDSPILLERE** sker det i samarbejde med Viborg HK. Morgentræningen er håndboldtræning. Træningen bliver forestået af dygtige og uddannede trænere fra Viborg HK.

Hvis morgentrænere og klubtrænere aftaler med fodbold- eller håndboldspillere, at det er mest hensigtsmæssigt at deltage i basistræning i stedet for fodbold- eller håndboldtræningen, er det også en mulighed.

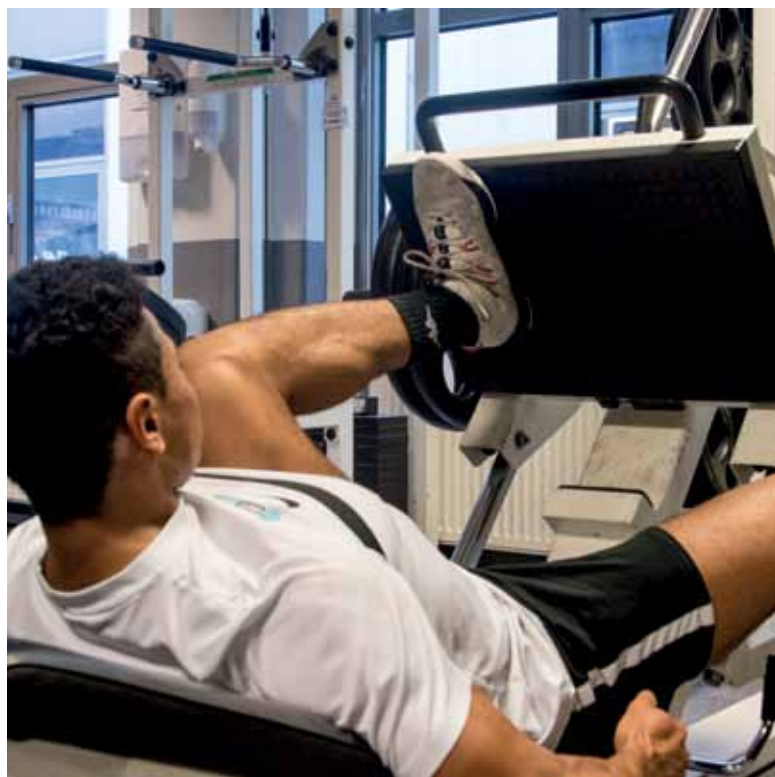
**FOR SVØMMERE, GYMNASTER OG SKYTTER** er der idrætsspecifik morgentræning en gang om ugen. Den idrætsspecifikke morgentræning varetages af dygtige og uddannede trænere fra klubberne. Den anden ugentlige morgentræning er basistræning sammen med de øvrige sportselever.

**FOR ANDRE SPORTSGRENE** er morgentræningen basistræning – altså fysisk træning – med vægt på bl.a. styrke, koordination og skadesforebyggelse medmindre, andet aftales. Der er tre uddannede fysiske trænere, som bistår med råd og vejledning og taler med dig og din træner om, hvordan den fysiske træning kan tilrettelægges for at optimere dit udbytte.

**GRATIS FYSIOTERAPI.** Til morgentræningen er der to fysioterapeuter, som du kan benytte dig af ved skader, genoptræning, udarbejdelse af genoptræningsøvelser og skadesforebyggende træning.

#### Casper Gandrup, fodboldspiller og tidligere elev på VK

*"Viborg Katedralskole har været det optimale valg, da sportsklassen gav mig muligheden for at kombinere elitesport med gymnasial uddannelse. Der er stor hjælp og fleksibilitet i forhold til afleveringer og timer, hvilket fungerer godt i en presset hverdag."*



I **idrætsundervisningen** får du målrettede forløb, som har til formål både at give dig optimale muligheder for at udvikle dig i din sportsgren og idrætsfagligt. Emnerne er fx teknisk styrketræning, træningslære og restitutionsteknikker.

I **biologi** får du et længere forløb omkring kost og fordøjelsessystemet, som har til formål at øge dine forudsætninger for at kunne spise optimalt og dermed præstere bedre. Dette kobles sammen med muligheden for hjælp og sparring med en ernæringsekspert, om hvordan netop du kan optimere dine sportslige præstationer gennem kosten.

## OPTAGELSE PÅ IDRÆTSGYMNASIET

Du skal søge om optagelse på Viborg Katedralskole på [optagelse.dk](http://optagelse.dk). Du skal være erklæret uddannelsesparat for at kunne optages. Dette gælder for alle nye sportslever.

Ønsker du som sportslev optagelse via indgang A, stilles der ikke sportslige krav eller forventning om, at du spiller i en bestemt klub. Vi forventer, at du er interesseret i fodbold eller håndbold, og gerne vil have en fysisk aktiv skoledag. Indgang A er gratis. Der er dog tilbud om at købe en tøjpakke, hvor der er egenbetaling.

Ønsker du som sportslev optagelse i samarbejdet med Viborg Elite (indgang B), skal du udover at søge om optagelse på Viborg Katedralskole på [optagelse.dk](http://optagelse.dk) søge om optagelse via Viborg Elite. Ansøgningsskemaet findes på [viborgkatedralskole.dk](http://viborgkatedralskole.dk) under [idrætsgymnasiet](http://idrætsgymnasiet).

For at blive optaget i samarbejdet med Viborg Elite, skal du bo og/eller spille i en klub i Viborg Kommune. Du skal desuden for at komme i betragtning være et lokalt talent. Et lokalt talent vil fx som drengefodboldspiller sige, at du spiller på byens højeste niveau for din årgang. Du skal altså normalt være tilknyttet FK Viborg/Viborg FF for at blive optaget som drengefodboldspiller. Dette er dog ingen garanti for at blive optaget.

Dyrker du en individuel sportsgren, sker optagelsen ud fra en individuel vurdering. Der er altså ingen krav om, at du er på ungdomslandshold eller lignende for at blive optaget.

Det er ikke et krav, at du er eller kan blive Team Danmark-godkendt for at blive optaget. Ligesom det heller ikke er et krav, at din sportsgren hører ind under Team Danmark.

Hvis optagelsesprocessen ender med, at du ikke kan optages via indgang B, kan du selvfølgelig fortsat optages på skolen.

### Mere information

Du kan læse mere om optagelseskrav, optagelsesprocedure med videre på [viborgelite.dk](http://viborgelite.dk), ligesom du er velkommen til at kontakte uddannelseschef Anders Høgenhaug Johnsen.



+45 86 62 06 55



ah@vibkat.dk







**Johan Schaldemose Noe, 2.g og håndboldspiller**

*"Når man går i en af de to sportsklasser på idrætsgymnasiet, betyder det, at man som en del af undervisningen har to morgentræningsmoduler på skemaet. Dette betyder for mig som håndboldspiller, at jeg har mulighed for at få overstået to styrketræningspas i en ellers travl hverdag. Det er tid som kan bruges på for eksempel lektier og venner."*



**Thomas 3.g og håndboldspiller**

*"At gå på Idrætsgymnasiet er virkelig fedt. Jeg er rigtig glad for min klasse og det sociale sammenhold. Alle sørger for, at alle er med. Jeg vil aldrig fortryde at have valgt Idrætsgymnasiet."*

Du kan læse mere om idrætsgymnasiet, de obligatoriske fag, valgfag med videre på [viborgkatedralskole.dk](http://viborgkatedralskole.dk).



Danmarks mestre i Gymnasiefodbold – Viborg Katedralskoles fodbold drenge vandt guld ved DM i gymnasiefodbold 2018.

# IDRÆTSGYMNASIETS SAMARBEJDSPARTNERE

Idrætsgymnasiet har en lang række samarbejdspartnere. Der er dog ikke et krav eller en forventning om, at du er tilknyttet en af de skoler eller klubber, som vi samarbejder med, for at blive optaget.

## TRÆNERE OG LEDERE

siger om samarbejdet med Idrætsgymnasiet:

### MORTEN DALSGAARD, TALENTCHEF

#### Team Viborg

I Team Viborg Elite nyder vi stor glæde af det positive samarbejde med Viborg Katedralskole, der betyder at vi kan give vore spillere absolut optimale muligheder for at kombinere fodbold på eliteplan med at tage en ungdomsuddannelse. Den løbende og tætte dialog mellem klub og skole gør, at spillerne tilbydes et miljø hvor udvikling, trivsel, socialt samvær og elitesport er i højsædet. Vi oplever, at de piger som bor på skolens kollegium får et godt bosted, vi hører kun godt om kollegiet fra pigerne. Vi er flittige brugere af skolens idrætsfysiologiske testcenter, som er ét af landets mest avancerede og dermed et perfekt supplement til vort gode træningsmiljø!

### MIA DUEDAHL, CHEFTRÆNER

#### Viborg Svømmeklub

Vores samarbejde med Viborg Katedralskole om vores talentsvømmere fungerer fremragende. Skolen har en individuel tilgang til eleverne, som gør, at de enkelte udøvere bliver mødt, hvor de er. Selvom svømmernes ugeplaner er næsten ens, er deres udfordringer vidt forskellige. Dette forstår og imødekommer skolen ved at snakke med hver enkelt udøver om, hvordan de kan optimere sammenhængen mellem skole og en presset hverdag. Dette gør en stor forskel for udøvere i en træningstung idræt.

### JESPER LARSEN,

#### SPORTS- OG TALENTCHEF

#### PREDRAG BOJANIC, A+ TRÆNER

#### Viborg FF/FK Viborg

I Viborg FF og FK Viborg er vi glade for samarbejdet med Viborg Katedralskole. Samarbejdet har givet vores talentudvikling en ekstra dimension. Vi har forøget både træningsmængde og kvalitet i træningen. Vores spillere træner mere og har mere fritid. En formel – som virker!

For vores spillere, der kommer udefra, er kollegiet på skolen en perfekt løsning. Vi kan kun fortælle succeshistorier om vores spillere, som har boet på kollegiet. Fra kollegiet fører der stort set kun to veje; enten som professionel fodboldspiller eller til universitetet. Vi er ikke i tvivl om, at denne trend vil fortsætte fremover.

Og sidst men ikke mindst er vi ekstremt glade for udviklingen i vores samarbejde med skolen. Hvert år tilføjer vi noget nyt til stor glæde for klubben og vores unge spillere. Efter Viborg Elite er kommet med på banen, er samarbejdet bare blevet endnu bedre.

### DENNIS PEDERSEN, U16 TRÆNER

#### Viborg HK

For at optimere udviklingen af det enkelte talent kræves det, at der arbejdes med individuelle handlingsplaner. Her er det afgørende, at alle interessenter omkring talentet kan samarbejde, således at skole, familie, trænere med flere ikke bare kigger på egne interesser. Her oplever vi, at Viborg Katedralskole er en samarbejdspartner, der udviser såvel vilje som lyst til at arbejde fleksibelt, positivt og konstruktivt ift. at få hverdagen optimeret for det enkelte talent. Derfor ser vi Viborg Katedralskole som en vigtig og seriøs medspiller i det daglige arbejde.

Listen af samarbejdspartnere udvides løbende. Vi er på idrætsgymnasiet stolte af og glade for samarbejdet, som er udgangspunktet for, at vi kan sammensætte et godt og stærkt uddannelses tilbud for dig.

## SAMARBEJDSPARTNERE:

Viborg FF

.....

Viborg HK

.....

Team Viborg

.....

FK Viborg

.....

Viborg Elite

.....

Team Danmark

.....

Viborg Svømmeklub

.....

Hald Ege Efterskole

.....

Friskolen Hald Ege

.....

Viborg Gymnastik Forening

.....

Eliteidrætsklasserne på Nordre skole

.....

Sabaki – Viborg Karate Skole

.....

Viborg Atletik og Motion

.....

Gym College

.....

Foreningen af Eliteidræts-gymnasier

.....

Aarhus Universitet Elitesport



### Sara Jao 1.g og gymnast

*"Jeg synes, det er virkelig fedt at kunne kombinere sport på højt niveau med skolegang på VK. Det at man er i en sportsklasse med andre sports elever, giver et helt unikt sammenhold, fordi alle på samme måde forstår hvordan det er at gå op i sin sport. Ud over det er det fedt at skolen og lærerne her tager hensyn til at vores sport kan tage rigtig meget tid - også i skoletiden."*



### Laura Pedersen 3.g og fodboldspiller

*"At gå på idrætsgymnasiet er den fedeste måde at kombinere sport og uddannelse på. Jeg er rigtig glad for mit valg da den fælles interesse for sport bringer klassen super godt sammen. Samtidig er der selvfølgelig de to ugentlige morgentræninger, der giver en bedre og mere fysisk aktiv skoledag."*

### Anne Raabjerg Sørensen 3.g og håndboldspiller

*"Jeg er rigtig glad for at have valgt idrætsgymnasiet, da jeg på denne måde kan dyrke min sport i skoletiden. Det giver mig mere overskud til de andre fag og det sociale samvær i klassen er meget stærkt, da vi har en fælles interesse for sport."*



## IDRÆT PÅ VIBORG KATEDRALSKOLE – UDENFOR SPORTSSTUDIERETNINGERNE

### Idræt som valgfag

Idræt på C-niveau er obligatorisk for alle elever i alle tre år på gymnasiet. Du har derudover mulighed for at vælge idræt på B-niveau som valgfag.

Vælger du idræt på B-niveau som valgfag, vil du få et dybere indblik i, hvordan teori og praksis hænger sammen i idrætten.

Du får med andre ord indsigt i hvordan samfund og idræt spiller sammen og i hvordan kroppen fungerer, samtidig med at du har masser af timer, hvor du er fysisk aktiv.

### Mere information

Har du spørgsmål, eller vil du bare gerne vide mere om idræt på Viborg Katedralskole, er du velkommen til at kontakte uddannelseschef Anders Høgenhaug Johnsen.



+45 86 62 06 55



ah@vibkat.dk



### Emil Branth Christensen, 1.g og fodboldspiller

*"Jeg elsker at spille fodbold. Det er vigtigt for mig at kunne kombinere fodbold og skole. Den mulighed kunne Viborg Katedralskole give mig."*



Udover idræt i de to sportsstudieretninger, har du som kommende elev på Viborg Katedralskole gode muligheder for at være fysisk aktiv både i og uden for skoletiden.

Du kan både vælge idræt som valgfag på B-niveau eller vælge det i en studieretning. Ligeledes er der gode muligheder for frivillig idræt på skolen uden for skoletiden. For eksempel i VK Running Club, som er skolens løbeklub, hvor du kan komme ind i et fedt løbefællesskab med andre elever på Viborg Katedralskole.







## TOPMODERNE TEST- OG TRÆNINGSCENTER

På Viborg Katedralskole har vi i samarbejde med Viborg Elite et topmoderne idrætsfysiologisk test- og træningscenter.

Testcenteret giver nogle unikke muligheder i idrætsundervisningen og din sportslige udvikling. I stedet for bare at læse om fysiologi i en bog, giver det mulighed for, at man kan bruge sig selv og hinanden i forskellige tests. Særligt vil sports elever med Idræt B opleve spændende forløb i undervisningen.

Testene giver et præcist indblik i den enkelte sportudøvers fysiske egenskaber. Testene tager udgangspunkt i præstations-specifikke krav i den enkelte idrætsdisciplin og vil derfor også blive tilpasset den enkelte sportselev, så vi får mest mulig data at vejlede ud fra. Netop vejledningen i den daglige træning og muligheden for at opstille nye målsætninger for den kommende sæson eller drømmen om at blive blandt de bedste er meget vigtig. Vi har i Idrætsfysiologisk testcenter erfaring med

at teste nogle af landets bedste atleter inden for deres disciplin, og vi kan derfor sammenligne resultaterne med elevernes egne.

### Træningscenter på Viborg Katedralskole

Alle sports elever har efter skoletid, om aftenen og i weekenden gratis adgang til skolens træningscenter.

Træningscenteret bruges desuden aktivt i idrætsundervisningen og giver nogle oplagte fordele, da man i et nyt træningscenter med vægt på moderne, funktionel træning vil få nogle sjove og spændende idrætstimer med høj puls og sved på panden.





**Dino Drejevic, 3.g  
og fodboldspiller**

*"Det er fantastisk at gå på idrætsgymnasiet, fordi man både kan have fokus på sin sport og på sin skolegang. Jeg er utrolig glad for mit valg, og jeg nyder at være en del af det. Skolemiljøet er rigtig godt, og lærerne sørger virkelig for at tage hånd om en."*

**Marie Høgh-Poulsen, 3.g  
og håndboldspiller**

*"Jeg er helt vildt glad for mit valg af linje. Det giver mig rigtig god mulighed for at kombinere både sport og skole på højt niveau. Klassen er super god, og vores fælles interesse for sport, bringer os virkelig tæt sammen."*



# TEAM DANMARK

## TEAM DANMARK

Viborg Katedralskole er som den eneste skole i området udnævnt til Team Danmark-uddannelsespartner. Team Danmark er dermed en af skolens mange samarbejdspartnere, og vi har på skolen Team Danmark-elever inden for mange forskellige sportsgrene såsom fodbold, svømning, håndbold, cricket, gymnastik og dans.

Du vælger selv som Team Danmark-elev, om du ønsker at tage gymnasiet over tre år eller fire år. Beslutningen tages i løbet af 1.g. Skolen hjælper med råd og vejledning. Du har desuden mulighed for supplerende undervisning, hvis du deltager i forbundsaktiviteter på skoledage. De fleste Team Danmark-elever vælger sportsstudieretningerne, men du er selvfølgelig også velkommen til at vælge en af skolens mange andre studieretninger.

### Mere information

For hjælp og vejledning omkring Team Danmark-godkendelse samt spørgsmål, er du og din familie velkomne til at kontakte uddannelseschef Anders Høgenhaug Johnsen.



+45 86 62 06 55



ah@vibkat.dk



FOTO: MARTIN GREY

### Oliver Damgaard Hald, 3.g og cricket

*"Det at gå i en sportsklasse på VK har givet mig muligheden for at fokusere endnu mere på sport uden at gå glip af skolen. Med indlagte morgentræninger i skemaet kan jeg træne to gange mere end jeg ellers ville kunne nå. Derudover giver Team Danmark mig muligheden for at tage afsted med landsholdet, uden at jeg skal bekymre mig om skolen imens."*



### Morten Dalgaard Madsen, tidligere elev og flere gange Dansk Mester i 100 meter og 200 meter løb

*"Der er ingen tvivl om, at man som Team Danmark-elev på Viborg Katedralskole lettere kan tackle udfordringen med at kombinere idræt på eliteniveau og en gymnasieuddannelse. Som Team Danmark-elev fik jeg gode muligheder for at tilpasse min skolegang med min daglige træning og konkurrencer, så jeg ikke kom bagud i skolen. VK var gennem alle tre år god til at hjælpe, når der opstod problemer med at få sport og skolegang til at hænge sammen."*





**Tudor-Gabriel Andrei, 3.g og danser**

*"Jeg har valgt Viborg Katedralskole, fordi skolen er Team Danmark-uddannelsespartner. Det medvirker til, at skolen og lærerne har stor forståelse for, at dans fylder meget i mit liv."*



**Freja Marie Kløjgård Lausen, 1.g og Emilie Nørskov Thomsen, 1.g og discodansere**

*"Vi har valgt idrætsgymnasiet, fordi det giver os mulighed for stadig at danse på højt plan samtidig med, at vi tager en gymnasial uddannelse. Der er et utroligt godt sammenhold i sportsklassen. Vi har bestemt ikke fortrudt vores valg, da det er afgørende for os, at vi stadig kan gøre det, vi brænder allermost for."*



**Josefine Østergaard Laursen 2.g og skytte**

*"Jeg valgte VK fordi, jeg havde hørt meget godt om skolens sportslinje. Sport er en kæmpe del af mit liv, og at man kan kombinere lige netop dét og skole er fantastisk. Jeg valgte at det skulle være over 4 år, og jeg har ikke fortrudt det valg. Lærerne støtter op om ens valg og om ens sport, som virkelig giver motivation til at fortsætte"*



**Rebecca Endrup Jacobsen 1.g og svømmer**

*"Jeg valgte skolen fordi jeg havde hørt meget godt om skolen og dens sportsmiljø. Indtil videre er jeg kun blevet positivt overrasket."*



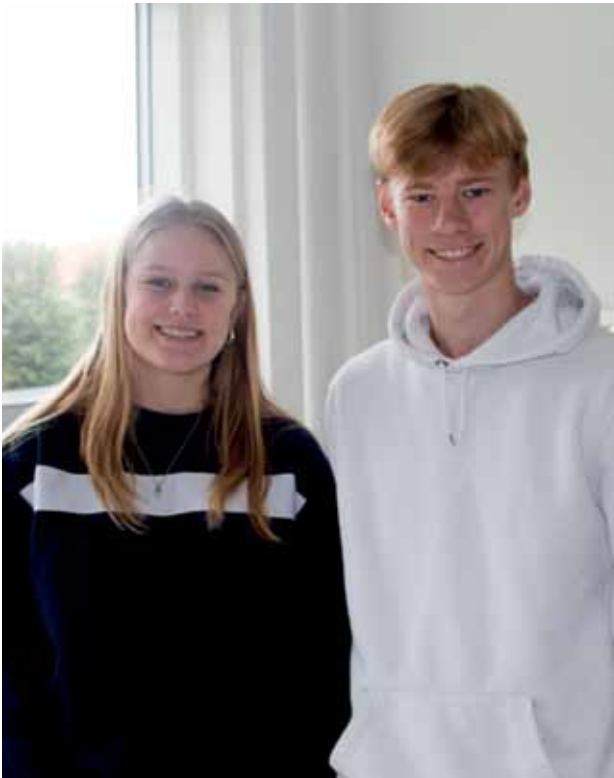
# VIBORG KATEDRALSKOLES KOLLEGIUM

Viborg Katedralskoles kollegium er en fantastisk mulighed for dig, som ikke kommer fra Viborg. Du bor i trygge rammer og kan have fokus på både din uddannelse og din sport.

På kollegiet bor der fast fire kollegielærere med deres familier. Kollegielærerne er med til at skabe en tryk atmosfære og et fantastisk sammenhold mellem de 138 unge drenge og piger på kollegiet. Der er fuld kost, og alle har eget værelse. Du kan desuden frit benytte skolens faciliteter som fx træningscenter. I samarbejde med blandt andre Viborg Elite, Viborg HK, Viborg FF, Viborg Svømmeklub og Team Viborg giver vi dig mulighed for at få optimale rammer for at udvikle dig både sportsligt og skolemæssigt.

Kollegiet er placeret på skolens grund kun 50 meter fra skolen og i cykelafstand til alle de lokale klubber. Prisen for at bo på kollegiet er afhængig af dine forældres indkomst, indtil du fylder 18 år. Du kan beregne prisen på [viborgkatedralskole.dk](http://viborgkatedralskole.dk). Her kan du også læse mere om husregler, dagligdagen på kollegiet og meget andet.





**Anine Mørkbak Andreasen, håndboldspiller og Rasmus Kirkegaard Jensen, fodboldspiller**

*"Livet på kollegiet giver os rig mulighed for at kombinere gymnasiet og sport. Tilværelsen på idrætsgymnasiet gør, at vi bliver tilbudt morgentræning to gange om ugen. Med beliggenhed midt i Viborg er der kort vej til skole, morgentræning og træning. Derfor er det nemt at få hverdagen til at fungere selvom sport fylder meget."*

## Mere information

Har du og din familie spørgsmål om kollegiet, optagelsesmuligheder eller andet, eller ønsker I en rundvisning, er I velkomne til at kontakte uddannelseschef Anders Høgenhaug Johnsen.



+45 86 62 06 55



ah@vibkat.dk

---

Du kan læse mere om husregler, priser med mere vedrørende kollegiet på [viborgkatedralskole.dk](http://viborgkatedralskole.dk).

---



**Lucas Jensen, prof. fodboldspiller og tidligere beboer på kollegiet**

*"Det at bo på kollegiet gav mig nogle gode rammer og rutiner i hverdagen samt mere tid til at fokusere på at præstere på fodboldbanen og på gymnasiet."*



# VIBORG KATEDRALSKOLE



STX

IB 

IDRÆTSGYMNASIET

KOLLEGIUM



Viborg Katedralskole  
Gl. Skivevej 2  
8800 Viborg

Email: [vibkat@vibkat.dk](mailto:vibkat@vibkat.dk)  
Tlf: +45 8662 0655

[viborgkatedralskole.dk](http://viborgkatedralskole.dk)

