



På samme lag?



STUDERE?

Høgskolen i Østfold (HIØ) avd. Remmen tilbyr utdanning i et bredt spekter med blant annet bachelor i ingeniørfag, data, økonomi, international kommunikasjon og du kan ta lærerutdanning. I tillegg har HIØ års-studium i blant annet kroppsøving og idrett, informasjonsteknologi og kunst og håndverk. Les mer om 63 studietilbud i Halden [her](#) I samarbeid med Olympiatoppen og Østfold Idrettskrets (ØIK) tilbyr HIØ tilrettelegging for toppidrett og utdanning. Søknadsfristen er 1.mars.



KRITERIENE ER:

1. Du må være bosatt i Østfold og/eller konkurrere for en klubb i Østfold, eller ha konkrete planer om dette.
2. Du må drive toppidrett på ett høyt nivå

Les mer om studietilbudet på hiof.no

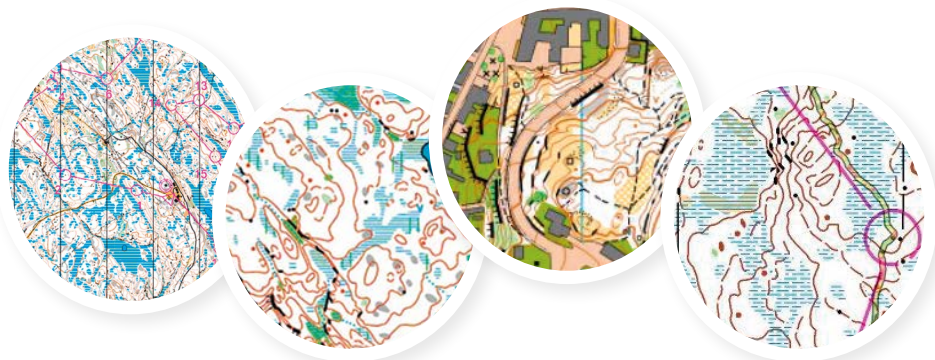
Les mer om toppidrettsavtalen på hiof.no

Les mer på haldensk.no/elite/studere-i-halden

BO I HALDEN?

Prisnivået på hus og hybler i Halden er lavere enn det meste av Norge, for tiden 3-5000,- NOK/mnd. for hybler, og lavere per person hvis flere leier et hus, se finn.no Nå og da kan medlemmer i Halden SK hjelpe til i en overgangsfase. I Halden er det korte avstander, og du kan nå mye med en sykkel. For de som ønsker å etablere seg i Halden så er prisnivået for hus lavt og det legges stadig ut nye tomter for de som ønsker å bygge. Ta gjerne en prat med vår samarbeidspartner **Eiendomsmegler 1**.

Les mer på www.haldensk.no/elite/bo-i-halden



NY JOBB?

På finn.no finner du en oversikt over ledige jobber i Halden. Det enkleste er å søke direkte. O-løpere før deg har funnet jobb hos **IFE, Nexans, Fresnius Kabi, Norske Skog, AF-gruppen** eller en av byens mange **IT-bedrifter**. Flere av bedriftene har og forståelse for toppidrett og har lagt til rette for deltids jobb. Er du uten spesifikk utdanning og søker en jobb for å overleve som halvprofesjonell utøver så finnes det også småjobber, men det er ikke alltid de blir utlyst. Vi anbefaler deg å sende CV og kopi av relevante papirer til oss og rekrutteringsfirmaet **Bee2Bee** som samarbeider med Halden SK. Bee2Bee har kontaktpunkter i mange bedrifter.

Les mer på www.haldensk.no/elite/jobbe-i-halden eller møt opp i Halden og få noen til å åpne dørene for deg.



Det har blitt mye jobb for o-løperne Mattias Karlsson (tv) og Erik Axelsson. - Vi er konkurransemennesker og liker det, sier økonomien og bygningsingeniøren.

TRENE I HALDEN?

Eliteløpere som bor i Halden sørger for at du kan måle deg med verdenseliten på enhver trening, og gamle stjerner bidrar med råd og vink. Trenerne i Halden: Eva Jurenikova (Hovedtrener), Tore Sandvik (Stafett Herrer), Kenneth Buch (Stafett Damer) og Lacho Illiev (Junior trener) sørger for å gi deg topp kvalitet på alle treninger. Til enhver tid er det en rekke treninger og poster tilgjengelig. Se oversikt her: ([link](#)). Rundt Høiås er det nå nyrevidert kart, og man finner info om å leie overnatting på **Høiås** her.

Les mer på www.haldensk.no/elite/trene-i-halden

EI TYPISK VINTERUKE FOR ELITEN:

Mandag: Styrketrening i hall

Tirsdag: Intervalltrening (alle aldre/nivåer)

Torsdag: Teknisk trening (TTT) (morgen)

Torsdag: Nattkorridor, badstu og kveldsmat på Høiås

Fredag: Høiås Trimtex Night Cup (8 løp sist vinter)

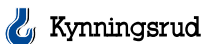
Lørdag: Høiås Saucony Day Cup/ Teknisk trening

Søndag: Langtur

LØPE FOR HALDEN SK?

Halden SK er en klubb med høye mål og en historikk av topp-resultater vi er stolte av. Fokus i elitesatsinga ligger på aktivitet i Halden. Hjertet i klubben er på Høiås. For å utnytte dette anbefaler vi deg å bo og satse i Halden – vi kan hjelpe deg til å nå dine mål!

Høres dette fristende ut, avtal et besøk for å teste miljøet, eller ta sjansen direkte og meld deg inn via:
www.haldensk.no/klubb/blimedlem



KONTAKT:

Karianne Hauge: orientering@haldensk.no, (47) 95133618 (Leder O-gruppa)

Eva Jurenikova: eva@haldensk.no, (46) 739753817 (Hoved trener)

Bjørn Axel Gran: elite@haldensk.no, (47) 90955295 (Toppidrettsansvarlig)



www.haldensk.no