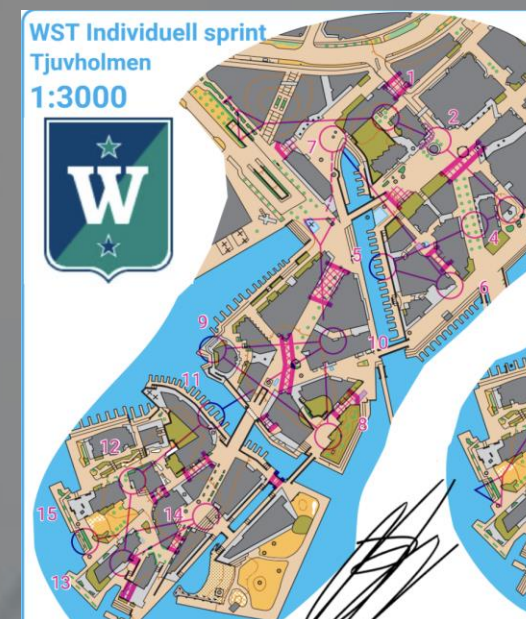
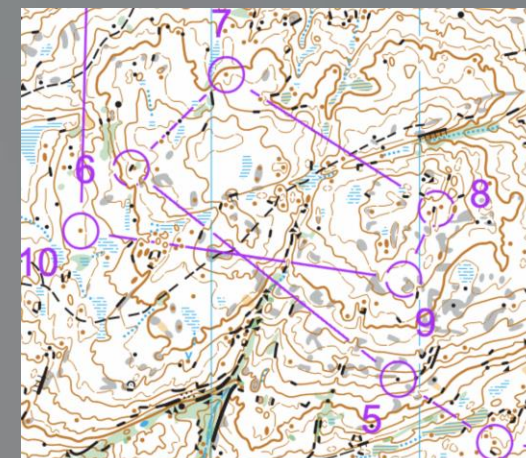
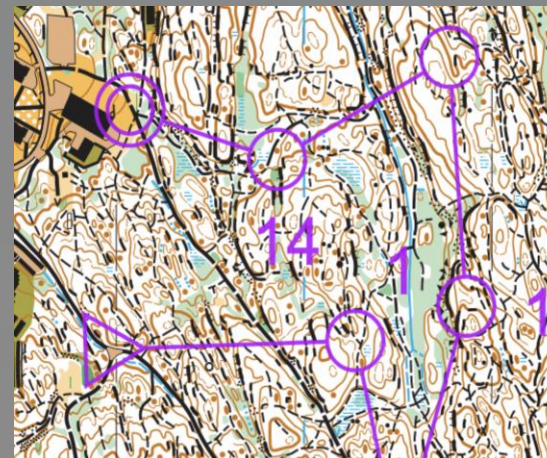




fire byer, fire studenter, fire ulike o-liv

Oslo – klubb & trening

- Mange klubber å velge mellom ut fra hvor man bor og hvordan man ønsker å trene.
 - Fra vest til øst: Tyrving, Heming, Nydalen, Bækelaget og Oppsal (mest rettet mot junior/senior).
- Flere klubber med ansatte trenere -> større ansvar for opplegget og gode tilbud for utøvere.
- Kort avstand til gode sprint- og skogsterreng uansett hvor man bor og hvem man løper for.
 - Nærterreng - mye stier og aktivitet
 - En del kupering - tøft fysisk.
- Variert terreng dersom man er villig til å reise.
 - Stor variasjon og mer "villmark" 30-60 min utenforsentrum.
 - Gode muligheter for kollektivtransport, bil og sykkel.
- Lang vinter!
- Kretstreninger



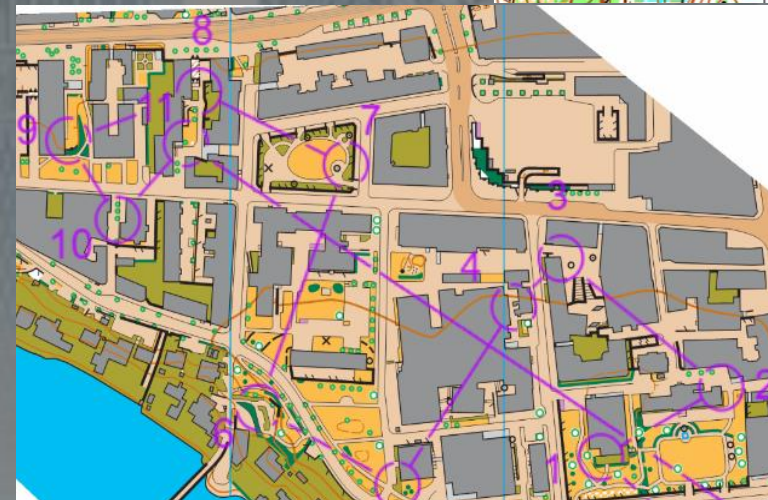
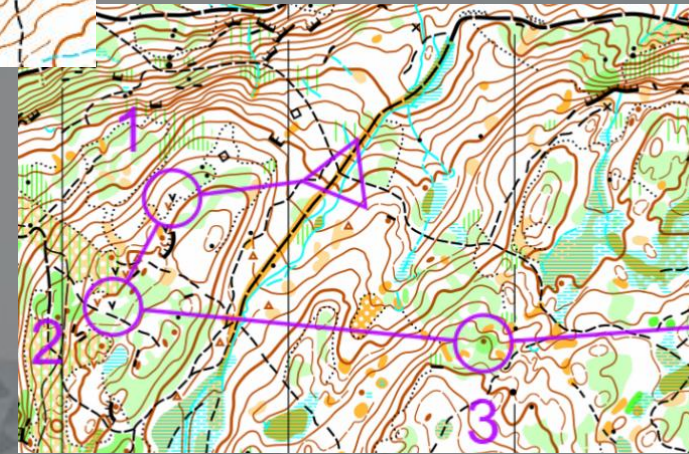
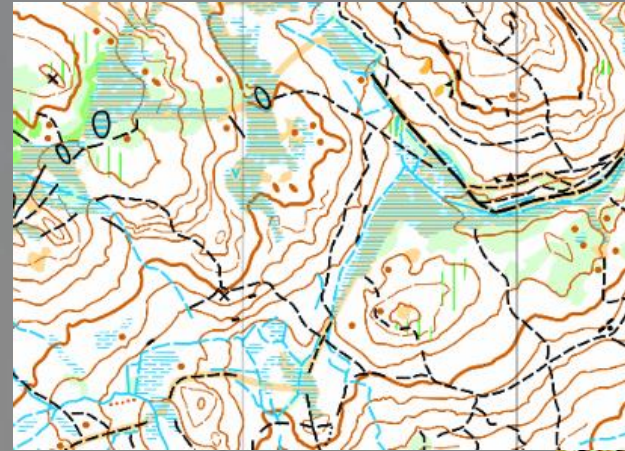
Oslo – studie og hverdag

- Søknad topidrettsstatus -> Olympiatoppen: Oslo Omegn
- UIO uten tilrettelegging
 - Strengt og rigid! - lite fleksibilitet
 - Større ansvar for eget studieløp -> Krever at man planlegger og setter seg inn i reglene.
 - Steder med OLT-avtale:
 - BI, Kristiania, Lovisenberg Diakonale Høgskole, NIH, Oslo Nye Høgskole, OsloMet
- Ikke en ren studentby
 - Både studenter og O-løpere er spredt utover byen.
 - Fleksibelt, variasjon, men litt mer selvorganisert.
 - Ulik hverdag for løpere innad i klubben
- Dyre bolig- og leiepriser!
 - SIO – studentbolig -> billigere, men lange ventelister.
- Gode reisemuligheter
 - Tog, fly, kollektivtilbud



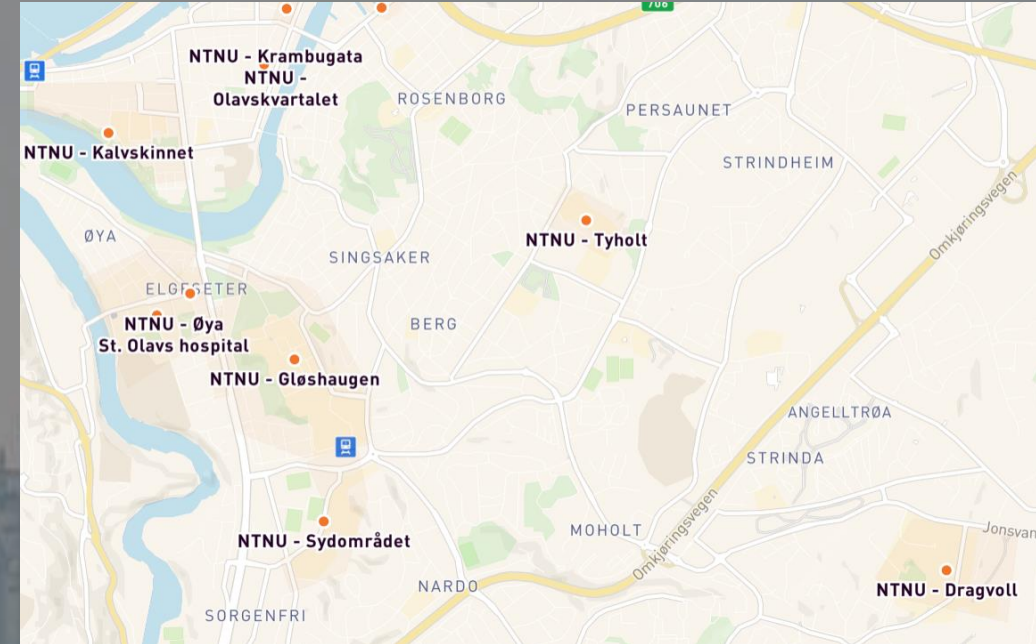
Trondheim - Idrett

- NTNUI: 100% studentdrevet klubb
 - Fellestreninger nesten hver dag + mye initiativ og tilbud gjennom slack
 - 10-250m til treningssenter (på Moholt)
 - En del blir også værende i moderklubben, men med i miljøet
 - Må være innstilt på å bidra for å få noe tilbake
- Andre trondheimsklubber: Freidig, Byåsen, Wing, Trollelg, Nidarøst
 - Uvanlig at tilflyttede studenter bytter hit, men det er godt samarbeid om kart for treninger mellom klubbene
- Skog:
 - Bymarka: trøndermyrer, "kremterreng", snøutsatt = gode skiforhold
 - Estenstad: grønt, mer stier, brattere, joggeavstand fra Moholt studentby
 - Flere varianter av trønderterreng i kjøreavstand
- Sprint: sentrum, boligområder, eldre bybebyggelse



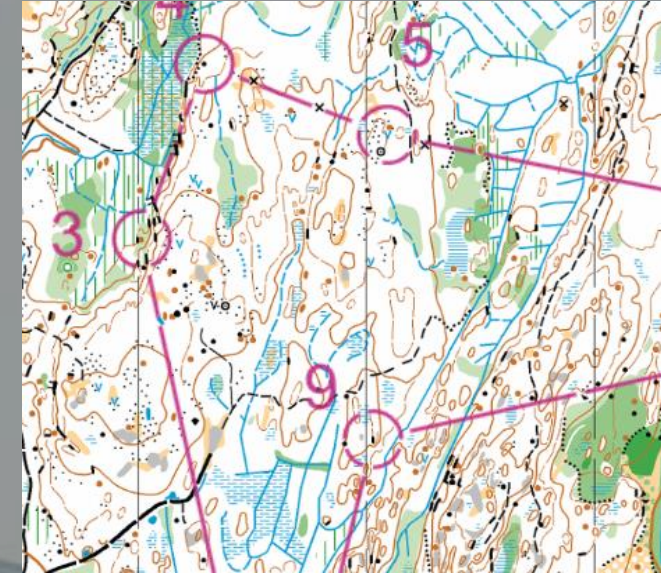
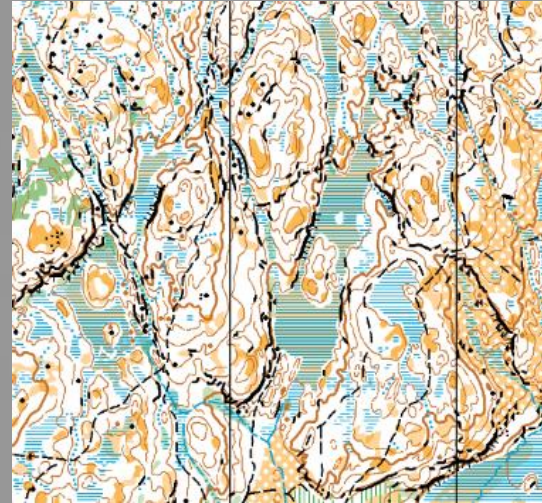
Trondheim - Studier

- Mulig å søke toppidrettsstatus ved NTNU
 - Mer tilrettelegging under studieløpet (eksamen, praksis, arbeidskrav, osv.), men fleksibilitet varierer fra studier til studier
- Stor studentby: byen er veldig preget av studenter og det er mange muligheter for studenter
- Bolig: relativt enkelt å finne billig studentbolig (både gjennom SiT og privat)
 - O-kjølken gjennom NTNUI: 4-mannskollektiv gjennom SiT på Moholt studentby (send mail til infosjef)
 - Moholt studentby: Gåavstand til både Gløshaugen og Dragvoll + jevnlig buss til sentrum + kort avstand til skogen
- Enkelte studer finnes ikke i Trondheim (juss (5-årig master), veterinær, klinisk ernæringsfysiologi, tannlege)



Østfold (Halden/Fredrikstad)- Klubb og idrett

- 2 hovud klubbar
 - Fredrikstad SK
 - Halden SK
 - Ein hovudtrenar
 - 6 fellestreningar i veka
 - Messenger grupper/ spond
- Sprint: Forskjellige byar= meir variert
 - Gamlebyen. Sentrum. Mykje boligområder
- Skog: Variert terreng, relativt tungt, noko meir lettløpt
 - Relativt kort kjøreveg
- Bil/Sykkel
- Vintertrening: lite snø- dårleg skiforhald
 - Ved tilfelle av snø: Innendørstrening



Østfold (Halden/Fredrikstad) - studielivet

- Høgskulen i Østfold - 2 plassar
- Leiligheit/ hybel/ studentbolig (SIØ)
 - Pris kan variere frå 4500-8000 kr
 - Plassering: Sentrumsnært?
- Toppidrettsstatus med Olympiatoppen
 - Gir fleksibilitet på eksamen, arbeidskrav og obligatoriske timar
- Gratis trenings opplegg for studenter via Spond
 - Hyrox, yoga og crossfit



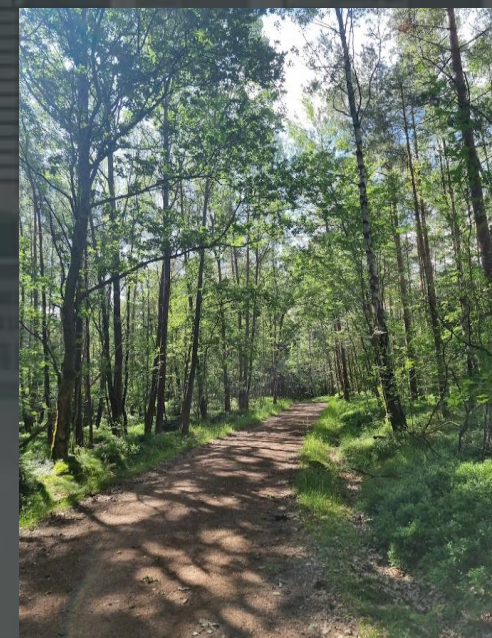
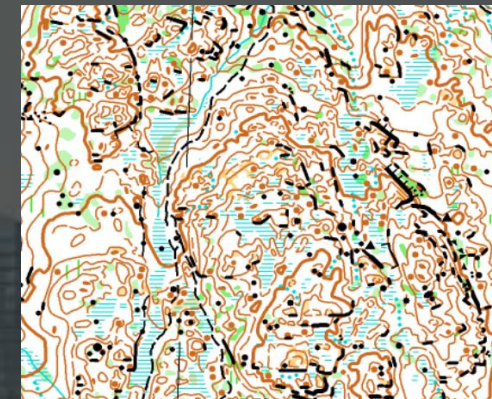
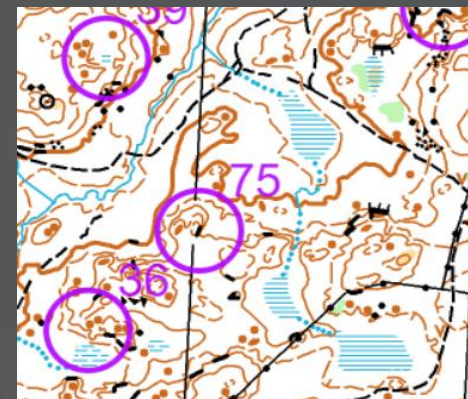
Gøteborg - idrett

Orientering

- 5 klubber – IFK Gøteborg, Majorna, Sävedalen, Chalmers OL, OK Landehof.
- De største klubbene har trening hver dag. Studenter og unge voksne tar ansvar i IFK; GMOK har egen trener. Mye "uformelle" treninger i chatter.
- Skog: mye terrengvariasjon, "tungt" terreng for å være Sverige. Både kystterreng og innlandsterreng.
- Sprint: Mye boligstrøk, sentrumsbebyggelse, moderne leilighetsområder og campuser.

Trening:

- Gode forhold for løping, sykkel, svømming og treningssenter.
- Inntil skogen dersom man bor på Studiegången.
- Mulig å reise kollektivt, ofte sykkel, og iblandt bil til nye terreng.



Gøteborg - studieliv

- Chalmers Tekniska Högskola og Göteborgs Universitet
 - Leilighet/ hybel / studentbolig (SGS Studentbostäder)
 - Pris ca. 4000-5500 SEK
 - Plassering: Mange muligheter. Studiegången 10min sykkel/trikk til sentrum og inntil terreng (Skatås)
 - Toppidrettsstatus RIU
 - Gir fleksibilitet på eksamen og obligatoriske timer + fysiske tester
- NB! Andre frister og ekstra "admin" å flytte til utlandet



Oversikt

	Oslo	Trondheim	Østfold	Gøteborg
Positivt	Transport og Reise	Stort miljø, plass til alle	God tilrettelegging på studie. Gode o-forhold	Gode o-forhold hele året. Mye treningstilbud
Kunne vært bedre	Få studier som tilrettelegger for toppidrett, f.eks.: UIO	Må være flink til i prioritere	Lang vei til skole viss du bor i feil by. Mindre studentmiljø	En del admin. når man flytter ut av landet.