

# Balansen i idrottskarriären

För många idrottare innebär kombinationen av studier och elitidrottssatsning en tid av stora förändringar i sitt liv. Det kan kännas osäkert hur man ska hinna med både de ökade kraven på studier och på idrotten. En del har flyttat hemifrån och ska hinna med matlagning, ekonomi, socialt umgänge etc. Hur får du livspusslet att gå ihop och i vilken miljö finner just du motivation både till studier och elitidrott? Vår förhoppning är att du under kvällen med inspiration bl.a. från två etablerade elitidrottare (se nedan) och ett fruktsamt erfarenhetsutbyte med andra idrottare, bättre kunna staka ut din väg mot dina mål.



Det ligger i elitidrottens natur att försöka tänja på gränserna. Tränings- och tävlingsbelastningarna blir allt högre. Utmaningen för varje idrottare är att balansera den totala tränings- och återhämtningsprocessen med utbildning/arbete och livet i stort som smått

Träffen riktar sig till dig som är elitidrottsstudent vid Umeå Universitet eller SLU i Umeå

Tid: **Tisdag den 4 november 2014**  
kl 18.00 – 20.00

Plats: **Lokal Bryssel på IKSU Sport, Umeå,**

Anmälan: **Senast den 1 nov. 2014**

Upplysningar/Anmälan: Thomas Wallgren  
tfn 070 – 66 66 514

e-post: [thomas@elitidrott.nu](mailto:thomas@elitidrott.nu)



**Mia Eriksson** läser på Fysioterapeutprogrammet och är längdskidåkare av elitklass.

**Emmelie Konradsson** har läst Civilingenjörsprogrammet och är fotbollsspelare i Umeå IK samt i landslaget.



Team Elit Umeå



**Idrottshögskolan**  
Umeå universitet



**SISU**  
Idrottsutbildarna