

**Det kompletta lägret med
världsåkare på plats**



ARRANGERAR

Skating Camp

LIDKÖPING 2012

16 juni – 21 juli 2012



Information

För 37:e året i rad arrangerar Västergötlands Konståkningsförbund träningsläger i konståkning. Med den samlade erfarenheten som erhållits under dessa år, vågar vi påstå att vi har det kompletta lägret.

Vi har likt tidigare år knutit ett stort antal skickliga elittränare med internationella meriter och erfarenheter till lägret. Detta borgar för ett högklassigt läger, där åkarna får ut mesta möjliga av sin lägervistelse. Som ett komplement till vårt vanliga läger erbjuder vi två specialveckor för elitåkare.

TRÄNING Traditionellt läger

- 3 × 45 min isträning
- 1 × 45 min rytmik/dans (4 ggr per vecka)
- 1 × 45 min fysträning (2 ggr per vecka)

TRÄNING Elitalternativ

se separat inbjudan

4-6 åkare/grupp

Det är av största vikt att komma till lägret i fysisk form, god styrka och rörlighet samt en grundkondition. Detta för att kunna tillgodogöra sig träningen på ett optimalt sätt.

TRÄNARE

Samtliga tränare tar emot åkare från nybörjare till tävlingsåkare.



Maria Bergqvist

Period 4, 5 (tillsammans med Thomas Öberg)

Tränare för Lerums KK och Västra Frölunda KK. Har tävlat på svensk elitnivå mellan 1979-92. Dessutom deltagit på JVM samt flera internationella tävlingar. Verksam på distriktsnivå. Tränarutbildning steg 4 B. Jobbar som landslagstränare.



Joanna Dahlstrand

Period 1, 2, 3 samt fystränare på elitalternativet

Huvudtränare i Göteborgs konståkningsklubb. Har tränarutbildning 4B samt flera års erfarenhet av att träna såväl nybörjare som tävlingsåkare. Joanna har lärarexamen i ämnen Idrott och hälsa samt psykologi. Jobbar som instruktör på konståkningsgymnasiet i Göteborg.



Sofhia Wigren Gustavsson

Period 1, 2, 3, 4 samt tränare på elitalternativet

Huvudtränare i Alingsås, verksam på distriktsnivå. Har arbetat som tränare på heltid i 20 år med erfarenhet av nybörjare upp till elit. Har medverkat under ett antal år i Holiday on ice. Tränarutbildning 4B.



Christina Helgesson

Period 1, 2, 3, 4 med Regina Jensen samt tränare på elitalternativet

GIH-utbildad konståkningstränare. Är verksam i Tibro och på distrikts- samt förbundsnivå. Ingår i landslagsledarteamet. Har åkare på internationell toppnivå. Varit verksam på VKF:s läger under många år. Jobbar med Dartfish.



Regina Jensen

Period 1, 2, 3, 4 med Christina Helgesson samt tränare på elitalternativet

GIH-utbildad konståkningstränare. Är verksam i Tibro och på distrikts- samt förbundsnivå. Ingår i landslagsledarteamet. Har åkare på internationell toppnivå. Varit verksam på VKF:s läger under många år.



Nelli Pylkina

Period 1, 5

Huvudtränare i Lidköpings KK, verksam på distriktsnivå. Utbildad konståkningstränare vid universitetet i St. Petersburg. Har jobbat med ett tävlingspar som deltagit i VM.



Susanne Seger

Period 2, 3, 4. Tränare på elitalternativ

Verksam som tränare i Örebro och på distriktsnivå. Arbetar också som koreograf för åkare på alla nivåer. Tränarutbildning steg 4B. Kan bokas som koreograf.



Agneta Thuresson

Period 4, 5

Huvudtränare för Trollhättans KF och verksam på distriktsnivå. Tränarutbildning steg 4B.

**Thomas Öberg**

Period 4, 5 (tillsammans med Maria Bergqvist)
Thomas är huvudtränare i Lerums KK. Har vunnit senior SM 10 gånger. Tävlatt i EM, VM och OS.

**Anna Ivelind**

Period 1, 5
Jobbar sedan hösten 2009 som huvudtränare i Borås KK. Hon har tränarutbildning steg 3 samt har gått olika ledarkurser i samarbete med SISU, RF och Hallands idrottsförbund. Har varit aktiv på elitnivå som singelåkare, senare även som teamåkare på VM-nivå.

**Marek Chrolenko**

Period 2, 3 samt tränare på elitalternativet
Utbildad tränare i Norge, steg III (högsta nivå). Är sedan flera år tillbaka aktiv på förbundsnivå i NSF. Har lång erfarenhet av åkare på alla nivåer. Har själv åkt singel och par på hög internationell nivå.

**Anne-Louise Elwing**

Period 1
Huvudtränare i Uddevalla KF. Har arbetat som tränare på heltid i 13 år. Ingår i landslagsledarteamet. Tränarutbildning steg 4B.

**Jessica Wilhelmsson**

Period 5
Tränare för Konståkarna Borås. Utbildad i coaching and sport management vid Växjö universitet. Har tidigare varit tränare i Sverige och i Ankara, Turkiet. Jessica har även arbetat med delar av det turkiska landslaget.

**Livo Rennik**

Period 5
Huvudtränare i Helsingfors SK. Tränar åkare som tävlar på hög internationell nivå. Före detta rysk mästare. Är utbildad vid idrottsuniversitetet i Moskva och har varit tränare i över 25 år.

Elitalternativ för de åkare som vill åka Elitserie

Vill du genomföra träning med hög kvalitet som utvecklar dig som konståkare då ska du ta möjligheten att åka på VKF:s elitalternativ. Två specialkomponerade veckor för åkare som vill åka eller som åker i Elitserien.

Du väljer själv om du vill åka en eller två veckor, men vi rekommenderar två veckor för bästa resultat.

Stor vilja till utveckling
Fysiskt grundtränad innan lägerveckor
(kondition, minst testvärde 47, rörlighet, styrka samt grenspecifikt förberedd)
En säkerhet på samtliga dubbelhopp
(2A för juniorer och seniorer)

Vi erbjuder:

Max 10 åkare/fripass, max 15 på steg/bågar
Fysträning anpassad till konståkare
Dansträning
Programåkning
Mental träning som tillval vecka 27-28
Analysträning med hjälp av Dartfish

Vi vill:

Ge Dig en stimulerande inlärningsmiljö och användbara "redskap" så att du kan utveckla dina möjligheter till att nå dina mål.

Tränare på Elitalternativ:

Christina Helgesson, Regina Jensen, Susanne Sejer (period 3 & 4)
Sofhia Wigren Gustavsson (period 4)
Marek Chrolenko (period 3)
samt Joanna Dahlstrand (fystränare)

KOREOGRAFI

Susanne Seger, Period 2, 3, 4

Anmälan görs på anmälningsblanketten.

Rytmik/dans

Lägret använder sig utav välutbildade danslärare.
Anordnas sönd-ons period 1 samt mån-tor period 2-5.

Fysträning

Utbildad fystränare arbetar med eleverna efter ålder och kunskapsnivå. Gymnastiksalen ligger intill ishallen.

Massage

Möjlighet till massage finns period 1, 2, 3 mot ersättning.

Träningstider

Period 1: lördag lunch -22.00, sönd-ons 07.00-22.00 torsdag 07.00-17.00.

Period 2-5: måndag-fredag 07.00-22.00 lördag 07.00-18.00.

Lidköpings ishall

Uppvärmd ishall 30x60 m. Obs! Ingen camping i anslutning till ishallen är tillåten.
Privat boende/camping: kontakta Lidköpings turistbyrå.

Deltagare

Antal åkare per period cirka 90 - 100. **Åkare skall ha fyllt 8 år för att bo på lägret.**

Förläggning

Inkvartering på Broholmskolan, ligger mitt emot ishallen. Frukost och alla övriga måltider serveras på skolan. Förläggningen är stängd över midsommar.

Säng/madrass samt kudde och sängkläder medtages.

Tränarelever

Anmälan till Sara Axelsson, Ole Tomsgatan 5, 531 50 Lidköping. Västgötaåkare 700:-/vecka inkl mat exkl logi och övriga åkare 1 200:- inkl mat exkl logi

Video och CD

För att ytterligare effektivisera träningen finns videoutrustning i ishallen. CD spelare finns.

Utrustning m.m.

Försäljning av skridskor, dräkter och tyger m.m. kommer att ske vissa helger.



Ankomstdag

Inskrivning på lägrets expedition i Broholmskolan under följande tider:

Period 1: lördag 16/6 kl 10-12 Period 2-5: söndagar kl 17.30–19.00

KOSTNADER

Anmälningsavgift

Anmälningsavgift 500:- (får ej avräknas lägeravgiften) **insätts i samband med anmälan, senast 28 februari.** Detta är en administrativ avgift och återbetalas EJ. Inbetald anmälningsavgift är en förutsättning för tilldelning av lägerplats. Adress: Västergötlands Konståkningsförbund Bankgiro nr 5641-7801

Åkarens namn och födelseår måste anges på inbetalningskortet. OBS! Viktigt att samma namn anges som på inskickad anmälan för identifiering av betalning!

Vid betalning från utlandet används

Swiftcode: SWEDSESS Ibannr: SE 3880000008314732374928.

Lägeravgift

Inkluderar: Tränaravgift, isträning, dans/rytmik, och fysträning, inkvartering och måltider.

Period 1: 3 600 kr (ej boende (mat ingår alltid) = avdrag 100:-)

Period 2-5/period: 3 900 kr (ej boende (mat ingår alltid) = avdrag 200:-)

För åkare som tränar för Christina Helgesson och Regina Jensen

tillkommer en avgift på 300 kr/vecka.

Elitalternativ: (period 3&4) 9 300:- (utan boende (mat ingår alltid) 8 900:-)

Koreografihyra:

80 kr (vid delad is) + tränararvode (i mån av plats)

200 kr (om det finns möjlighet till egen is) + tränararvode (i mån av plats)

Ovanstående belopp **insätts senast 30 april** på Västergötlands Konståkningsförbund Bankgiro 5641-7801 annars förbehåller sig lägerledningen rätten att disponera över dessa platser och inkalla reserver. Lägeravgiften återbetalas endast vid sjukdom eller skada mot uppvisande av läkarintyg. En kostnad på 300 kr tillkommer om åkaren stannar kvar över helgen mellan period 2/3, 3/4 och 4/5. Inbetalas i samband med lägeravgiften. OBS! Endast inbetalning via bankgiro giltigt! (spara kvitto.) EJ checkar eller dylikt!

N.B. Fördelning av platser går i första hand till de som betalat avgift. För sen inbetalning innebär att plats inte kan garanteras!

Bekräftelse

Scheman och grupper kommer att publiceras på VKF:s hemsida www.skatesweden.se/vastergotland dagen före varje periodstart.



Bindande anmälan nedan skickas in per post, och skall vara VKF tillhanda senast 28 februari eller nästkommande vardag på adress:

Västergötlands Konsttäckningsförbund
c/o Sara Axelsson, Ole Tomsgatan 5, 531 50 Lidköping

Namn: Pers.nr

Adress:

Postnr: Postadress:

Tel.nr Förening:

E-postadress:

(viktigt, då den mesta informationen skickas ut elektroniskt!)

Jag önskar delta period(erna)	i första hand	i andra hand	Elitcamp (bara per 3&4)
Period 1: 16 juni - 21 juni			
Period 2: 24 juni - 30 juni			
Period 3: 1 juli - 7 juli			
Period 4: 8 juli - 14 juli			
Period 5: 15 juli - 21 juli			

OBS! Ange alltid andrahandsalternativ för period och tränare.

Jag önskar träna för:

i första hand

i andra hand

eller tränare som lägret väljer om jag inte får plats hos önskad tränare.
(OBS! Om inte lägret tillåts välja tränare vid platsbrist kan plats inte garanteras)

Jag önskar boka koreografi för:

i första hand

i andra hand

Period:

Kunskapsnivå. (Viktig för inplacering i rätt träningsgrupp)

Jag har friåkningsstest basic test

Annan

Övriga upplysningar

Allergier
(Vid allergier måste telefonnummer anges ovan där lägret alltid kan nå ansvarig målsman!)

Logi önskar bo på skolan önskar ej bo på skolan

Mitt barn får bada utan tillsyn ej bada utan tillsyn

Ort: Datum:

.....

Underskrift/målsman

Anmälningsavgiften insättes på bankgiro nr 5641-7801

Jag är intresserad av att ställa upp som lägerpersonal under period:

För utvald lägerpersonal görs avdrag med 2 200:- period 2-5 resp 1 800:- period 1

Förfrågningar besvaras av Sara Axelsson, helst på mail: sara.axelsson@lidkoping.se,
eller tel 0733-415 328 vardagar kl 20-21. OBS! respektera tiden!