

Göteborgs konståkningsklubb singel

gkk.se

Göteborgs
Konståkningsklubb



Hej!

Nu är det knappt en månad kvar av huvudsäsongen och oj vilken fullspäckad månad som väntar – se här intill under kommande händelser.

I februari har alla tävlingsgrupper träffat Barbro Sundberg som hållt workshop på temat "Mental träning för god prestation". Här är några kommentarer (anonyma) om vad träningen gett och vad deltagarna lärt sig:

"Jag har lärt mig hur jag ska hantera nervositet genom att andas"

"Fått mig att bli snällare mot mig själv"

"Inte så hård mot mig själv, man är värdig oavsett prestation"

"Jag har blivit stark"

"Intressant att se pulsverktyget"

"Jag har lärt mig slappna av vid stressiga tillfällen"

"Det var en trygg stämning som Barbro bidrog till"

"De här dagarna har varit jätteroliga och jag kände mig väldigt positiv efteråt."

"Jag inser att mental träning är viktigt"

Påminnelse!

Flygskäret 12-13 mars

Intresset för vår stjärntävling Flygskäret 12-13 mars i Tuve ishall har varit enormt stort och tävlingen är maxad med 214 deltagare. Under lunchpausen på lördag och söndag kommer vi även genomföra en slingauppvisning för anmälda åkare i T2-grupperna.

Bemanningen till funktionärspassen är under arbete men vi har fortfarande, tre dagar innan tävlingen, flera obemannade pass. Ni som inte skrivit upp er på ett pass ännu, vi vädjar nu om ert engagemang så att våra egna och distriktets åkare ska få tävla. Skriv upp er på ett av de tomma passen [här](#).

Göteborgs
Konståkningsklubb



Kommande händelser

12-13 mars

Elitserietävling - Stockholm

12-13 mars

Stjärntävling Flygskäret (GKK)
– Göteborg, Tuve ishall

15 mars

Sista anmälningsdag för
deltagande i eftersäsong

16 mars

Test – Slottsskogsrinken

19-20 mars

A-tävling – Stenungsund

26-27 mars

Klubbtävling
Göteborgsspelet – Angered

26-27 mars

A-tävling – Växjö

2-3 april

A-tävling VFCK kristallen –
Marconi ishall

7-10 april

SM – Falun/Borlänge

Bakverk

Förutom er arbetsinsats på tävlingen behöver vi bakverk till kaféet. Köpt eller hembakat spelar ingen roll men det får inte innehålla nötter. Bakverken kan lämnas i kaféet när ni kommer till ert arbetspass i Tuve eller till vårt kansli i Frölundaborg på torsdag 10/3 kl. 17.30-20.00 eller fredag kl. 16.30-18.00. Skriv gärna innehåll och namn på det ni lämnar in.

Idrottsrabatten

Vårens Idrottsrabatten kan hämtas i skridskoskolekaféet lördag 12 mars kl. 9-11. Det kommer även finnas häften i Tuve ishall under Flygskäret att hämta vid lotteri- och ros-försäljningen. Minst två häften per åkare i T-grupperna som faktureras. Möjlighet att köpa häften för er i skridskoskolan finns på lördagar i kaféet.



Eftersäsong

Nu är det dags att anmäla till eftersäsongen. Eftersäsongen är uppdelad i två perioder, period 1 (v14-18) och period 2 (v19-24). Information och anmälningslänk finns på klubbens [hemsida](#).

Senast 15 mars behöver ni anmäla er för garanterad plats.

Sommarläger på Öckerö vecka 25

Till en mycket förmånlig avgift erbjuder vi träning i närområdet för er som gärna vill sova hemma och inte missa sommarlovskvällar med kompisar eller familjen.

På [klubbens hemsida](#) finns inbjudan med information och anmälningslänk. Håll utkik på hemsidan för eventuella uppdateringar samt grupper och scheman efter att anmälningstiden gått ut.

Sista anmälningsdag är 10 april.

OBS! Begränsat antal platser så vänta inte med att anmäla.

Save the date!

Funktionärsuppslag Göteborgsvarvet 18 maj och 21 maj

Ännu ett år har GKK fått förtroendet att bemanna under Göteborgsvarvet som i år arrangeras under vecka 20. Detta gör att klubben får möjlighet att tjäna lite extra pengar som kommer alla åkare till del genom kommande avgiftsreduceringar. Information och anmälningslänk skickas inom kort ut för anmälan till arbetspass. Det kommer att vara liknande arbetsuppgifter som vi haft tidigare år med t.ex värdar i sponsorbyn och tidtagning. Har ni inte bemannat våra tävlingar under året är det ni som i första hand kommer behöva ta ett funktionärspass någon av dessa dagar.

Slipning

Thomas Öberg slipar våra skridskor 3/4. Inlämning 2/4. Läs på [hemsidan](#) hur du ska gå till väga för att få dina skridskor slipade.

Som konståkare är det viktigt med vassa skenor för att få bra fäste i isen. Har man slöa skenor är risken att man slinter på isen och skadar sig. Det rekommenderas att slipa sina skenor ungefär var 50:e istimma. Det skulle enligt vårt schema innebära slipning för:

A-åkare: ca. var 4-5:e vecka

B-åkare: ca. var 6:e vecka

Stjärnåkare: ca. var 9:e vecka

K-grupper: ca. var 16:e vecka

OBS! Konståkningsskridskor måste slipas av särskild utbildad person, annars riskeras att skenan förstörs.

Frågor och funderingar

Alla är välkomna att mejla sina frågor och funderingar till styrelsen@gkk.se

Frågor rörande träning och tävling hänvisas till respektive tränare.

Se på hemsidan under fliken [Tränare](#).

Frågor som gäller skridskoskolan mejlas till skridskoskolan@gkk.se

Frågor gällande fakturor och ekonomi mejlas till ekonomi@gkk.se

Mvh Styrelsen och tränarteamet

Följ oss på sociala medier



[@ Göteborgs konståkningsklubb singel](#)
[@ GKK singels medlemssida](#)



[@goteborgskk](#)