

Göteborgs konståkningsklubb singel

gkk.se

Göteborgs
Konståkningsklubb



Göteborgs
Konståkningsklubb



Kommande händelser

Vecka 7

Lovschema med extra dagträning

19-20 februari

A-tävling/DM - Uddevalla

4-6 mars

SKF Trofén, lagtävling mellan distrikten - Uppsala

5-6 mars

Klubbtävling Akademins trofén
– Göteborg, Marconi ishall

12-13 mars

Elitserietävling - Stockholm

12-13 mars

Stjärntävling Flygskäret (GKK)
– Göteborg, Tuve ishall

Förbundsnytt:

[Göteborgs Konståkningsförbund](#), GKF
[Svenska Konståkningsförbundet](#), SKF

Hej på er!

Året har startat lite haltande då vi haft många sjuka, både åkare och tränare, i föreningen. Vi kan dock se en något ljusare fortsättning på säsongen med hopp om att alla nu håller sig friska.

Vi har haft åkare representerade på ett flertal tävlingar. Oliver som åkte till Danmark på Nordiska mästerskapet placerade sig på en tredje plats. Våra A-åkare har varit på DM/Bäst i väst i Landvetter där endast friåkningsprogrammet genomfördes p.g.a restriktionerna. Samma helg som DM/Bäst i väst var det även stjärntävling på Öckerö som alla presterade bra och fick värdefulla bedömningar. Bra kämpat allihop!

Vi har också hunnit med att genomföra ett test. Stort grattis till er som blev godkända och bättre lycka nästa gång för er som inte riktigt nådde ända fram.

OS är igång och vår Svenska seniorherre Nikolaj Majorov gjorde riktigt bra ifrån sig i sina båda program. Damerna åker kortprogrammen på tisdag 15 februari kl. 11.00-15.25 och friprogrammen på torsdag 17 februari kl. 11.00-15.10. Där håller vi självklart tummarna för Josefine Taljegård och att hon tar sig till final. [Här](#) finns tävlingsprogrammet för konståknningen.

Träning vecka 7-9

I förra månadsbrevet informerade vi att det kommer bli inställda träningar p.g.a hästhoppning i Skandinavium. Arrangemanget har blivit inställt och vi har då fått tillbaka våra ordinarie istider i Vallhallarinken. Träffarna med Barbro Sundberg, Mental Sports Trainer, kommer genomföras enligt plan vecka 8 och 9. Information om tider skickas ut via mejl inför varje träff. [Här](#) kan ni läsa om Barbro.

Hjälptränare efterlyses

Då vi har många barn i skridskoskolan som vill lära sig åka skridskor behöver vi fler hjälptränare. Är du över 13 år och har minst 1/1 i test (fri 1 och basic 1), kontakta tränare Madde om du vill hjälpa till i skridskoskolan på lördagar. [Här på hemsidan](#) kan du läsa mer om hur man blir tränare i GKK.

Påminnelse!

Flygskäret – Stjärntävling

Den 12-13 mars arrangerar vi stjärntävlingen Flygskäret i Tuve ishall. En förälder per åkare i steggrupperna (steg 2-8) förväntas ta ett arbetspass per tävling (klubben arrangerar två tävlingar per säsong). De som inte arbetade under höstens A-tävling Kal å Ada behöver ta två pass på Flygskäret. [Här](#) skriver ni upp ert arbetspass.

Påminnelse!

Trygghetsenkät

Vi vill påminna om att svara på frågorna i vår Trygghetsenkät. Som ett steg i föreningens värdegrundsarbete gör vi en årlig trygghetsenkäten med frågor om hur man mår i föreningen och med träningen. Svaren är helt anonyma. För de yngre åkarna ber vi att föräldrar hjälper till. [Länk till Trygghetsenkäten](#). Senast 28 februari vill vi ha era svar.

Eftersäsong

Vecka 14 startar eftersäsongen. Eftersäsongen innefattar en kombination av vila och träning. Antalet istimmar minskar medan annan typ av träning utökas, t ex. markträning/dans. Läs mer [här på hemsidan](#) om eftersäsongperioden.

Tränarna ska nu börja planera de första veckorna av eftersäsongen och vi har för avsikt att kunna skicka ut mer information om avgifter och preliminärt schema under vecka 9.

Man kan redan nu anmäla sig till eftersäsongen via [denna länk](#). Senast 27 februari vill vi ha Din anmälan.

Påminnelse!

Minicamp Öckerö 26-29 maj

Den 26-29 maj arrangerar vi miniläger på Öckerö. Förutom klubbens tränare kommer Jorik Hendrickx som gästtränare. Jorik är fd. konståkare som varit belgisk mästare tre gånger mellan åren 2010-2017. Han har deltagit på två vinter-OS, 2014 och 2018, kvalificerat sig till finalen på VM fem gånger och placerat sig bland topp tio på flera EM. Han är tränare till sin syster, Loena Hendrickx, som på EM placerade sig på en fjärdeplats och deltar nu i OS i Peking. Mer information om lägret finns på vår [hemsida](#). Det är begränsat antal platser som redan fyllts på så gör din anmälan snarast för att säkra en plats.

Anmälningslänk

OBS! Detta läger ingår inte i eftersäsongsavgiften.

Sommarläger på Öckerö vecka 25

Klubben erbjuder sommarläger på Öcker under vecka 25, 20-23 juni. Ett dagläger med minst 2 ispass + 1 fyspass. Tiderna är preliminärt förlagda mellan klockan 10-15 varje dag och i dagsläget är det klubbens tränare Joanna, Madde och Maria är tränare (fler kan tillkomma). Då lägergruppen är i planeringsstadiet är avgiften ännu ej fastställd – mellan 1300-1600 kronor kan bli aktuell. Håll utkik på vår hemsida för mer information inom kort. Anmäl gärna intresse redan nu på denna [anmälningslänk](#).

Slipning 27/2

Thomas Öberg slipar våra skridskor 27/2. Inlämning 26/2. Läs på [hemsidan](#) hur du ska gå till väga för att 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

*Med önskan om ett härligt sportlov!
Mvh Styrelsen och tränarteamet*

Följ oss på sociala medier



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



[@goteborgskk](#)