



VÄSTERÅSLÄGRET 2013

Vecka 31 och 32
29 juli – 9 augusti 2013



IFK Västerås Konståkningsklubb
www.konstakning.se



IFK VÄSTERÅS KONSTÅKNINGSKLUBB

hälsar alla föreningsanslutna konståkare välkomna till Västeråslägre under veckorna 31 och 32.

Lägre vänder sig i första hand till tävlingsåkare med test men undantag görs för klubbens egna åkare, övriga klubbar i mån av plats.

TRÄNINGSPERATION

Isträningen kommer att bedrivas i ABB Arena Nord (fd Rocklundahallen).

Vecka 31 måndag 29 juli – fredag 2 augusti

Vecka 32 måndag 5 augusti – fredag 9 augusti

Alternativ 1

3x45 min isträning + markträning/dag 3300 kr/vecka (mån-fre)

Alternativ 2

2x45 min isträning + markträning/dag 2700 kr/vecka (mån-fre)

Markträning

Markträning kommer att ledas av lägrets tränare och är obligatorisk. Markträningen kommer att bedrivas i anslutning till ishallen alt. i närliggande gymnastikhall.

Koreografi

Koreografi erbjuds av lägrets tränare 400 kr/timme
i mån av plats. (Betalas på plats på lägre)

Skating

Skridskoåkning och steg/basicträning erbjuds 250 kr/vecka

av lägrets tränare 1x45 min/dag

Undervisningen sker i grupp efter nivå.

Platserna är begränsade så först till kvarn gäller.

BOENDE

Övernattning sker i klassrum på närliggande skola ca 10 min gångväg från ishallen. Medtag gärna cykeln.

Det kommer att finnas luftmadrasser att sova på, men medtag täcke, kudde och sänglinne. Finns önskemål att istället sova på vanlig madrass eller tältsäng, är det okej att ta med detta själv.

Vi kan inte erbjuda barn under 10 år övernattning (undantag kan vara syskon). Det kommer att finnas lägerföräldrar på skolan och telefonnummer att nå dessa på, men åkare som övernattar måste i viss mån kunna klara av att bo själv på skolan samt att kunna ta sig mellan skola och ishallen på egen hand.

Föreläggningen kommer att hållas öppen under helgen mellan lägerveckorna (5-6 augusti) om intresse finns, se nedan gällande *helgaktiviteter*.

Lunch och middag kommer att serveras i ishallen, men frukost och kvällsfika serveras på skolan.

Om specialmat krävs, vänligen fyll i detta på anmälningsblanketten.

Kost & logi	1000kr/vecka (mån-fre)
Måltider för ej övernattande	300kr/vecka för lunch eller middag (mån-fre) 600kr/vecka för lunch och middag (mån-fre)

HELGAKTIVITET

Lördagen 5 augusti håller Marie Lassinantti & Joanna Land i mental träning och fysträning (2x2 timmar). Ta chansen att vara med vid denna lärorika dag. Platserna är begränsade så först till kvarn gäller.

På kvällen ses vi också och har en gemensam kvällsaktivitet om det är fint väder.

Mental träning, fysträning 300 kr	(inkl lunch och kvällsaktivitet)
Helgövernattning (5-6aug)	400 kr (endast övernattning) 600 kr (inkl. mental träning, fysträning och kvällsaktivitet)

ANMÄLAN

Anmälan är bindande och ska vara oss tillhanda senast 30 april 2013.

Anmälningsavgiften är 300 kr och betalas in i samband med anmälan. Du säkrar din plats genom att betala in anmälningsavgiften, annars riskerar du att gå miste om din plats på lägret.

Betalning görs till IFK Västerås Konståkningsklubb PG 712 213-8.

(Ange Sommarläger och åkarens namn: ex. "Sommarläger Arvid Oskarsson IFK Västerås KK").

Anmälan sker på sommarlager@konstakning.se.

BETALNING AV LÄGERAVGIFT

Lägeravgiften (alternativ 1 eller 2, kost & logi, måltider samt eventuella tillval) ska vara betalda senast 1 juli 2013.

Betalning görs till IFK Västerås Konståkningsklubbs PG 712 213-8.

(Ange Lägeravgift och namn; ex. "Lägeravgift Arvid Oskarsson IFK Västerås KK")

ANSVAR OCH ÅTERBETALNING

Anmälningsavgiften är 300 kr, vilket är en administrativ avgift som inte ingår i lägeravgiften. Anmälningsavgiften återbetalas endast om åkaren inte kan beredas plats på lägret.

Anmälan är bindande. Blir du sjuk eller om du av någon annan anledning måste avanmäla dig, återbetalas avgiften om du gör detta innan lägerstart och kan uppvisa läkarintyg. Blir du sjuk under lägret återbetalas inte lägeravgiften. Lägeravgiften återbetalas också om något oförutsägbart inträffar och vi exempelvis måste avbryta eller ställa in lägret. Skulle exempelvis långvarigt strömavbrott eller kylaggregaten skulle gå sönder återbetalas endast den delen av lägeravgiften som åkaren inte kunnat tillgodogöra sig träning.

IFK Västerås KK tar inget ansvar för förlust av egendom eller skada som drabbar deltagarna under lägret.

Varje deltagare ansvarar själv för att ha fullgott försäkringskydd.

ÖVRIGT

Inskrivning kommer att ske på söndagen, dagen före lägerstart, alternativt måndag morgon innan första ispasset. Vid inskrivningen på söndagen kommer det att finnas möjlighet att åka på isen och eventuellt finnas möjlighet att slipa sina skridskor.

Om slipning önskas, anmäl gärna detta i förväg, så kan vi samordna slipning med IFK:s slipare och kontrollera om det finns möjlighet under lägret.

All information om lägret kommer att uppdateras på vår hemsida www.konstakning.se

KONTAKT

Frågor besvaras i första hand via e-post på sommarlager@konstakning.se

Lägeransvarig

Cecilia Björk

cecilia.bjork@konstakning.se

Vid frågor om isträning

Marie Lassinantti

0761305440

marie.lassinantti@konstakning.se

IFK Västerås Konståkningsklubb
önskar er varmt välkomna på
Västeråslägret 2013!



VÅRA TRÄNARE

Vi är mycket stolta över att kunna presentera följande tränare:



Marie Lassinanti

Marie är huvudtränare i IFK Västerås Konståkningsklubb tillsammans med Ulle och har arbetat i klubben sedan 2008. Hon har tidigare varit verksam i både Enköpings KK och Södertälje SK som åkare och tränare. Hon var aktiv åkare på elitnivå fram till och med 2008. Marie har genomgått Svenska konståkningsförbundets stegutbildningar och är sedan våren 2012 utbildad fystränare för alla idrotter. Marie har också en examen i folkhälsovetenskap.

Marie är tränare på lägret vecka 31 och 32.



Ulrica Theodorsson

Ulrica är huvudtränare i IFK Västerås Konståkningsklubb tillsammans med Marie och har arbetat i klubben i många år. Hon har jobbat längst i klubben av IFK:s nuvarande tränarkår och har genomgått Svenska Konståkningsförbundets stegutbildningar.

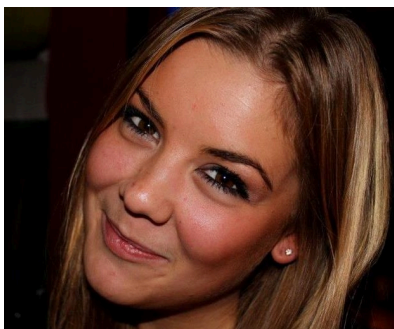
Ulle är tränare på lägret vecka 31 och 32



Olivia Davidsson

Olivia är tränare i IFK Västerås Konståkningsklubb sedan 2009. Hon tränar både tävlingsåkare och färggupper i klubben och har genomgått Svenska konståkningsförbundets stegutbildningar

Olivia är tränare på lägret vecka 31 och 32.



Lotta Siekkinen

Lotta är tränare i IFK Västerås Konståkningsklubb sedan hösten 2012. Hon kommer från Esbo, Finland och studerar International Business Management på Mälardalens Högskola. Hon började med konståkning i 1993 och har varit aktiv som både singel- och teamåkare samt tävlat både nationellt och internationellt fram till 2008. Lotta har också tävlat i gymnastik, friidrott och terränglöpning. Pratar finska, engelska och svenska.

Lotta är tränare på lägret vecka 31 och 32.



Joanna Land

Joanna är sedan hösten 2012 huvudtränare i Leksands Konståkning. Hon har själv tävlat på elitnivå och var aktiv fram till 2008. Joanna har också en beteendevetarexamen.

Joanna är tränare på lägret vecka 31 och 32.



Tatiana Agafonova,

Tatiana kommer från S:t Petersburg där hon har varit verksam som tränare på The School of Olympic Reserve i S:t Petersburg. Hon har arbetat många år i Sverige och är huvudtränare i Enköpings konståkningsklubb.

Tatiana är tränare på lägret vecka 32.



Marina Leonidova

Marina är tränare i Enköpings konståkningsklubb. Hon kommer från S:t Petersburg, där hon under 20 år har varit konståkningstränare på The School of Olympic Reserve. Innan hon blev tränare var hon aktiv som både singel- och par åkare och tävlade både nationellt och internationellt på de stora mästerskapen OS, VM och EM.

Marina är tränare på lägret vecka 32.



Isabelle Nylander

Isabelle är huvudtränare i Haninge Konståkningssklubb. Har meriter som landslagsåkare i Sverige under sju år, med ett flertal medaljplaceringar i SM, JVM- finalist 2005-2006, deltagande i ett flertal internationella tävlingar och Junior Grand Prix. Parallellt med detta utbildar hon sig inom Svenska Konståkningsförbundets stegutbildningar till tränare.

Isabelle är tränare på lägret vecka 31.



Linda Gustafsson Björverud

Linda är huvudtränare i Djursholms Allmänna Skridskosklubb sedan januari 2013. Innan det var hon huvudtränare i Sarpsborg, Norge under några år. Hon har tidigare varit verksam som tränare och åkare i Södertälje SK, Eskilstuna IK och Mörrums KK. Linda har genomgått Svenska Konståkningsförbundets stegutbildningar samt genomfört flertalet shower vilka hon varit ansvarig för.

Linda är tränare på lägret vecka 31.