



arrangerar

Norrtäljelägret 2009

13 juni – 17 juni

Information

För andra året i rad arrangerar Solna Konståkning träningsläger i konståkning i Norrtälje sportcenter (se www.norrtaljesportcentrum.se). Vi har till vår glädje detta år lyckats knyta flera skickliga tränare med internationella meriter och erfarenheter till lägret.

Tränare

Linn Arvidsson

Huvudtränare i Salem KK, GIH-utbildad tränare, SKF:s Steg 4
Fd tävlingssåkare i singel och team på internationell nivå

Emma Hannerstam

Tränare i Solna K, SKF:s Steg 2B
Fd A-tävlingsåkare på nationell nivå
Kommer ev arbeta tillsammans med Cecilia Willberg på en del grupper.

Julia Ivanova

Tränare i Haninge KK

Aleksander Iversen

Tränare i Djurgårdens IF, norsk tränarutbildning
Fd elitåkare och norsk mästare, deltagare i "Stjärnor på is" i Norge och Sverige

Annelie Lindholm

Tränare i IFK Lidingö Konståkning, SKF:s Steg 1B

Anna Lundström

Tränare i IFK Österåkers KK, SKF:s Steg 4
Fd landslagsåkare, 2 SM-guld

Mikael Olofsson

Huvudtränare i Haninge KK, SKF:s Steg 4
Fd landslagsåkare

Cathrine Siewert

Huvudtränare i IFK Lidingö Konståkning, GIH-utbildad tränare, SKF:s Steg 4

Cecilia Willberg

Huvudtränare i Solna K, GIH-utbildad tränare, SKF:s Steg 4
Fd landslagsåkare, åkt Disney on Ice, tränare/-koreograf i TV4:s "Stjärnor på is"
Kommer ev arbeta tillsammans med Emma Hannerstam på en del grupper.

Mikael Wischnowski, Rigmor Markusson och Marit Chevallier

Tränare i Sundbybergs KK

Norrtälje sportcenter

Uppvärmad ishall 30x60 m . CD-spelare finns. I samma byggnad som ishallen finns sporthall, styrketränningslokal, brottarlokal, cafeteria. Området runt ishallen består av ett flertal fotbollsplaner. Ishallen ligger ca 5 min promenad från Norrtälje centrum. Alla måltider intas här. Möjlighet att köpa måltidskuponger för de som ej bor på lägret kommer finnas. Info om detta i lägerbekräftelsen.

Deltagare

Antal åkare per period cirka 70-80. **Åkare skall ha fyllt 8 år för att bo på lägret.**

Förläggning

Logi i sovsalar eller "småstugor" intill ishallen. Ca 1 min promenad till ishall där all träning bedrivs och samtliga måltider serveras. **Kudde och sänglinne/sovsäck medtages. Filt finns.** Lägerföräldrar kommer finnas på plats. Det kommer finnas möjlighet för de som ej bor på lägret att köpa måltidskuponger för enskilda måltider. Info ges i lägerbekräftelsen.

Tränarelever (gäller utbildning för blivande tränare)

Anmälan till : info@solnak.se

Tränarelever mottages. Tränaravgift erlägges direkt till tränaren.

Träningsstider

Lördag: lunch-ca 21.00

Söndag-onsdag: 08.00-ca 21.00

Träningsalternativ

Alternativ 1:

3 x 45 min isträning

1 pass fysträning/dag

Kostnad: **2 300 kr** exkl. tränaravgift

Inkluderar: Ispatch, inkvartering och samtliga måltider.

Om vi får för många anmälningar till detta alternativ prioriteras testnivå samt önskemål från tränaren.

Alternativ 2:

2 x 45 min isträning

1 pass fysträning/dag

Kostnad: **1950 kr** exkl. tränaravgift

Inkluderar: Ispatch, inkvartering och samtliga måltider.

Information om betalning av tränaravgift skickas ut i samband med lägerbekräftelsen. Tränaravgiften varierar beroende på tränare och antal i gruppen. Villkoren för betalningen av tränaravgiften kommer att variera beroende på vald tränare. I lägerbekräftelsen kommer att stå vilken tränare ni fått och tränaren informerar hur betalning ska ske. Fysträningen leds av resp. tränare och avgiften för detta läggs på tränarräkningen.

Om kost & logi ej önskas får ett avdrag göras med 750:- på lägeravgiften.

Tränarna gör gruppindelningen.

KOSTNADER

Anmälningavgiften 325:- ska vara Solna K:s plusgirokonto 48 02 34-4 tillhanda senast 7/4. Märk talongen: "Anmälningavgift Norrtälje". Kom ihåg att skriva NAMN tydligt på inbetalningen !

Anmälningavgift får ej avräknas lägeravgiften. Det är en administrativ avgift och återbetalas EJ. Inbetald anmälningavgift är en förutsättning för tilldelning av lägerplats.

Lägeravgiften ska vara inbetald i sin helhet senast 15/5 på Solna K:s plusgirokonto

48 02 34-4. Märk talongen: "Lägeravgift Norrtälje". Kom ihåg att skriva NAMN tydligt på inbetalningen ! OBS! Endast inbetalning via plusgiro giltigt! (spara kvitto.)

Lägeravgiften återbetalas endast vid sjukdom eller skada mot uppvisande av läkarintyg.

Om hela avgiften ej är Solna K tillhanda vid angivet datum förbehåller lägerledningen sig rätten att erbjuda plats till annan deltagare.

Anmälan som är bindande ska skickas via brev, dvs skriftligt senast 7/4 till:

Cecilia Willberg
Karlavägen 44, 5tr
114 49 Stockholm

Då antalet platser per period är begränsat, kommer lägerledningen att efter anmälningstidens utgång – i samråd med tränare- ta ut åkare till lägret.

Bekräftelse

Information om tilldelad tränare samt övrig info *MAILAS* ut under vecka 21.

Kom ihåg !

- Anmälan ska skickas via post.
- Ange e-mailadress på anmälan – all info mailas ut.
- Skriv tydligt namn på alla inbetalningar.
- Vet du inte vilket alternativ du ska välja så rådgör med din tränare.

Förfrågningar besvaras på mail: info@solnak.se

Anmälan till Norrtäljelägret 2009.

Skickas via post senast 7/4 till: Cecilia Willberg, Karlavägen 44, 5tr, 114 49 Stockholm !!

Namn:Pers.nr

Adress:.....

Postnr: Postadress.....

Tel.nr Förening:

E-postadress:

.....
(viktigt, då all info skickas ut elektroniskt!)

OBS! Ange alltid andrahandsalternativ för tränare.

Jag önskar träna för:

i första hand.....

i andra hand.....

Kunskapsnivå. (Viktig för inplacering i rätt träningsgrupp)

Jag har friåkningstest basic test

Annan (tex SKF:s märke):

Övriga upplysningar

Allergier

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

Kost & Logi : Önskar bo på lägret: Ja Nej

Ort: Datum:

.....
Underskrift/målsman