

Det kompletta lägret med världsåkare på plats



ARRANGERAR

Skating Camp

SKÖVDE 2021



För 46: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. Under lägerveckorna erbjuds också dans- och fysträning, där vi anlitar välutbildade danslärare samt utbildad fystränare, som arbetar med eleverna efter ålder och kunskapsnivå.

INFORMATION

OBSERVERA!

• **Tänk på att alltid önska en tränare som du vill träna för i andra hand om vi inte kan tillgodose ditt förstahandsval. Trycket på vissa tränare är mycket stort, varför alla inte kan få sitt förstahandsval av tränare. Finns inget val förbehåller sig VKF rätten att välja tränare åt åkaren.**

TRÄNING Skating Camp (traditionellt läger)

- 3 x 45 min isträning
- 1 x 60 min rytmik/dans (3 ggr per vecka)
- 1 x 45 min golvträning (3ggr per vecka)

TRÄNING Skating Camp Elit

Se information nedan

TRÄNARE 2021 (samtliga tränare tar emot åkare från nybörjare till tävlingsåkare)



• Christina Helgesson, period 1, 2, 3 och 4 samt tränare på Skating Camp Elit

Christina Helgesson är GIH-utbildad konståkningstränare, verksam i Tibro KK och på distrikts- och förbunds nivå. Har under många år varit verksam på VKF:s läger. Arbetar som koreograf för åkare på alla nivåer.



• Regina Jensen, period 1,2, 3 och 4 samt tränare på Skating Camp Elit

Regina Jensen är GIH-utbildad konståkningstränare, verksam i Tibro KK och på distrikts- och förbunds nivå. Har under många år varit verksam på VKF:s läger.



• Joshi Helgesson, period 1, 2, 3 och 4 samt tränare på Skating Camp Elit

Joshi Helgesson är tränare i Tibro KK. Har auskulterat för Christina Helgesson och Regina Jensen. Har som aktiv vunnit tre SM-guld, deltagit på sex EM och fem VM. Har tränat ett år i Kanada med bland andra världstränarna Brian Orser, Ghislain Briand och koreografen David Wilson.



• Viktoria Helgesson, period 1, 2, 3 och 4 samt tränare på Skating Camp Elit

Viktoria Helgesson är tränare i Tibro KK och har varit tränare på VKF-sammandrag. Arbetar också som koreograf på alla nivåer. Har auskulterat för Christina Helgesson och Regina Jensen, och flera världstränare som Brian Orser, Alexander Vedenin m fl. Har som aktiv vunnit 8 SM-guld, deltagit på 8 EM, 6 VM och OS. Har tränarutbildning steg 4.



• Sofia Wigren, period 1 och 2

Sofia Wigren är tränare i Skövde KK samt verksam på distriktsnivå. Har arbetat som tränare på heltid i 20 år med erfarenhet av nybörjare upp till elit. Instruktor på konståkningsgymnasiet i Göteborg. Har medverkat under ett antal år i Holiday on Ice. Har tränarutbildning steg 4.



• Camilla Dahlberg period 1 och 2

Camilla Dahlberg är huvudtränare i sin moderklubb Konståkarna Borås sedan säsongen 2011/2012, men har arbetat som tränare i klubben sen 2006. Har tränarutbildning Steg 4. Arbetar idag med alltifrån C-åkare till elitåkare samt koreograf. Har tidigare tränat och tävlat på svensk elitnivå samt arbetat som professionell konståkerska i Holiday On Ice 2004/2005.



• Jessica von Rosen, period 3 el 4 (meddelas senare vilken period det blir)

Jessica von Rosen är tränare och koreograf i Enebybergs IF, där hon jobbar med åkare på alla nivåer, från märkesåkare till elit. Jessica har tränarutbildning steg 4 och har läst ett treårigt tränarprogram på GIH med inriktning på elitidrott samt är teknisk specialist.



• Nicolina Lundgren, period 1

Nicolina Lundgren är steg 4B utbildad tränare som jobbar med åkare på alla nivåer, nybörjare till elitåkare. Är verksam i Borås Konståkningsklubb. Är legitimerad dietist och föreläser inom idrottsnutrition. Har även genomgått flertalet tränarskursur på högskolenivå.



• Cecilia Willberg, period 4

Cecilia Willberg har universitetsexamen idrottslärare GIH Stockholm, spetskompetens konståkning.

Är utbildad av ISU – Internationella Skridskounionen och har utöver detta flertalet utbildningar inom bl a kommunikologi, pedagogik och koreografi. Har arbetat tio år som idrottslärare/mentor i skolan och drygt 20 år som tränare. Har tränat fram konståkare till nordisk toppelit samt internationell elit under många år.



• Emma Kvant Rytmik/dans/fysträning, period 1–5

Emma Kvant har själv varit tävlingsdansare och tävlat framgångsrikt i singel-, par- och gruppdisco. Hon blev bland annat nordisk bronsmedaljör i singeldisco och pardisco 1996. Emma anlade sin danslärarexamen i maj 2004. Hon har under många år coachat fram flerfaldiga mästare och mästareinnor nationellt och internationellt i dans. Sedan 2015 driver hon Independance Academy i Lidköping.

Träningstider

Period 1: lördag 19/6 lunch –c:a 22.00, söndag-onsdag 07.00- c:a 22.00 torsdag 24/6 07.00-17.00.

Period 2: 28/6-3/7 måndag-fredag 07.00-c:a22.00 lördag 07.00-ca 15.00.

Period 3: 5-10/7 måndag-fredag 07.00-c:a22.00 lördag 07.00-ca 15.00.

Period 4: 12-17/7 måndag-fredag 07.00-c:a22.00 lördag 07.00-ca 15.00.

Period 5: 19-24/7 måndag-fredag 07.00-c:a22.00 lördag 07.00-ca 15.00.

Billingehovs ishall

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

På VKFs hemsida kommer under januari om alternativa boende, matställen samt att göra i Skövde med omnejd,

Åkare skall ha fyllt 8 år för att bo på lägret. Yngre åkare välkomnas som dagelever på lägret, men de står helt under vårdnadshavarens ansvar.

Förläggning samt viktig information

Inkvartering på Raul Wallenbergskolan, 1 km från ishallen. Då cykelväg finns mellan skolan och ishallen är det bra att ha cykel med sig. Barnen ska klara att cykla själva utan tillsyn av vuxen, om de tar cykel med sig.

Alla åkare på lägret ska ha förmågan att klara av att knyta skridskor, passa träningstider och ta ansvar för sig själva. Känner man att barnen är för unga att ta detta ansvar så ska man som förälder finnas tillgänglig för att hjälpa barnen.

Det finns fin badplats nära lägret men allt bad är vårdnadshavarens ansvar. Lägret tar inte ansvar för någon tillsyn vid bad.

Förläggningen är stängd över midsommar. **Egen säng, kudde och sängkläder medtages. Dubbelsäng/madras ej tillåtet, då flera åkare ska få plats i varje rum.**

Tränarelever

Anmälan via länk på VKF:s hemsida. 700 kr/vecka inkl. mat exkl. logi. Icke västgötaåkare 1200 kr/vecka inkl. mat exkl. logi.

Försäljning

Information om eventuell försäljning kommer att finnas på VKF:s hemsida.

Ankomstdag

Inskrivning på lägrets expedition på Raul Wallenbergskolan under följande tider:

Period 1: lördag 19/6 kl 10.00-12.00 Period 2-5: söndagar kl 17.30–19.00

Lägerföräldrar

För ett lyckosamt läger behöver vi lägerföräldrar inför sommarens Skating Camp i Skövde.

Lägerförälder bor och äter gratis på lägret samt erhåller 2 300 kronor i rabatt på avgiften för en åkare för varje vecka som man deltar som lägerförälder. Rabatten ges genom en återbetalning efter genomförd period. Är du intresserad hittar du information och länk för anmälan på VKF:s hemsida.

ANMÄLAN

Anmälan görs på blankett som finns på följande länk:

<https://forms.gle/rpqw1BZCaXHe2FWF9>

KOSTNADER

Anmälningavgift

Anmälningavgift 750 kr (får ej avräknas lägeravgiften) **insätts i samband med anmälan, senast 28 februari.** Detta är en administrativ avgift och återbetalas EJ.

Inbetald anmälningavgift 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!

Inbetalning av lägeravgiften innebär att du som vårdnadshavare har accepterat de villkor som finns beskrivna i detta dokument.

Vid betalning från utlandet används

Bank Swiftcode	SWEDSESS
Bank Address	Box 2410 SE- 53102 LIDKÖPING Sweden
Bank City	LIDKÖPING
Bank Phone	+46 510 545500
Beneficiary name	VÄSTERGÖTLANDS KONSTÅKNINGSFÖRBUND c/o Carina Ward
Beneficiary address	Sturegatan 4
Beneficiary city	SE-541 50 SKÖVDE Sweden
Beneficiary IBAN number	SE7080000831470032374928
Beneficiary clearing number	8314-7
Beneficiary Account number	3 237 492-8

Lägeravgift

Det här ingår i avgiften:

- tränaravgift
- isträning
- dans/rytmik
- golv och fysträning
- inkvartering
- måltider (ingår oavsett om du väljer att bo på lägret eller ej)

Period 1-5 /period: 4 500 kr (utan boende görs ett avdrag med 200 kr)

För åkare som tränar för Christina Helgesson och Regina Jensen tillkommer en avgift på 500 kr/vecka.

Skating Camp Elit period 3 och 4: 5 900 kr per period (utan boende görs ett avdrag med 200 kr), 11 800 för två veckor.

Observera att mental träning 3 ggr per period ingår i avgiften.

Ovanstående belopp insätts **senast 30 april** på Västergötlands konståkningsförbunds bankgiro 5641-7801 annars förbehåller sig lägerledningen rätten att disponera över dessa platser och inkalla reserver. En kostnad på 500 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! För övernattnin mellan perioderna görs anmälan via länk på VKF:s hemsida.

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

Vid avbokning

Fram till 2021-02-28 är avbokning kostnadsfri.

2021-03-01 till 2021-04-30 kan du avboka oavsett anledning men anmälningsavgiften på 750 kr återbetalas ej.

2021-05-01 till 2021-05-31 kan du avboka oavsett anledning och återbetalas 50% av lägeravgiften.

2021-06-01 till lägerstart kan du endast avboka mot uppvisande av giltigt läkarintyg och återbetalas 50% av lägeravgiften.

Under pågående läger återbetalas inte lägeravgiften. Vi uppmanar åkarna att se över sitt försäkringsbolags hemförsäkringens regler.

Bekräftelse

Information om tilldelad lägerperiod/perioder skickas ut senast vecka 17.

På anmälan skall uppgifter lämnas om åkare ej utnyttjar lägrets logi. Avdrag på 200 kronor görs på lägeravgiften period 1-5 för den åkare som inte önskar boende.

Preliminära scheman och grupper kommer att finnas på VKF:s hemsida så fort de är klara, www.skatevkf.se/SkatingCamp/

Har du frågor?

Förfrågningar besvaras av Sara Zackrisson via mail skatingcamp2021@gmail.com

Information: Skating Camp Elit

Skating Camp Elit för de åkare som vill åka elitserien

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.

För att åka Skating Camp Elit ska du

- ha stor vilja till utveckling
- ha minst ha Fri 4 och basic 4 i testnivå
- vara fysiskt grundtränad innan lägerveckor

Vid stort antal sökande tittas även på poängsumman vid elitserie- eller A-tävlingar. Fyll i ditt personbästa från tävlingssäsongen 2020/2021 i anmälan och notera vilken tävling det gäller.

Vi erbjuder:

- Max 10 åkare/fripass, max 15 på steg/bågar
- Fysträning anpassad till konståkare
- Dansträning
- Programåkning
- Mental träning 3 ggr per vecka
- 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 Skating Camp Elit:

Christina Helgesson

Regina Jensen

Viktoria Helgesson

Joshi Helgesson

Cecilia Willberg (period 4)