



VFKK GOES ÖCKERÖ!



INBJUDAN

VFKK hälsar er varmt välkomna till Tränings och inspirationshelg på vackra Öckerö över Kristi Himmelfärdshelgen, torsdag – söndag 18–21 maj

Tränare under helgen är Mathias Andersson, Maria Bergqvist och Josefin Taljegård.



Mathias Andersson;

Mathias är huvudtränare i Västra Frölunda Konståkningsklubb.

Han avslutade sin aktiva karriär år 2014 med 7 SM medaljer varav ett guld (JSM), Mathias deltog som åkare på 5 Nordiska Mästerskap. Han har högsta nationella tränarutbildningen 4B, domarutbildning grund och är även utbildad idrottsmassör. Mathias har elever från nybörjare till landslagsnivå.



Maria Bergqvist;

Maria har som tränare arbetat med konståkning på heltid i snart 30 år med stor erfarenhet av alla nivåer, allt från skridskoskola till världselit och haft glädjen att tillsammans med åkare och förbund fått uppleva landslagsuppdrag, internationella tävlingar samt EM och VM. Egna meriter som åkare är Svensk Juniormästarinna 1981, bronsmedaljör på SM samt deltagit i två juniorvärldsmästerskap. Maria har högsta nationella tränarutbildningen 4B Svenska Olympiska kommitténs head-coachutbildning samt Specialidrottslärarutbildning via SISU. Högskolestudier i pedagogik, psykologi samt idrottsskador



Josefin Taljegård;

Josefin är flerfaldig svensk och nordisk Ungdomsmästarinna och har tagit medaljer på både SM och NM. Josefin har under många år varit en del av Svenska Landslaget och har representerat Sverige på JVM, EM, VM och OS. Några av Josefins främsta meriter är en 15:e plats på VM 2021 och en 14:e plats på EM 2022. Josefin arbetar i VFKK främst som koreograf och kommer under lägret förutom att arbeta som tränare också hålla i inspirationspass på is som fokuserar på några av Josefins absoluta styrkor som åkare; presentation och uttryck till musik med fokus på programkomponenter. Josefin kommer också att hålla i fyspass som fokuserar på rörelse, glädje och dans i takt till musik.

När: Kristi Himmelfärdshelgen, torsdag – söndag 18–21 maj

Var: Öckerö Ishall, Prästängen 1, 475 31 Öckerö

Hur: Träningstiderna komprimeras och optimeras för att kunna kombinera träning och ledighet:

Torsdag kl.	16:00-21:00
Fredag kl.	16:00-20:00
Lördag kl.	16:00-21:00
Söndag kl.	13:00-20:00.

Preliminärt Upplägg för helgen

Stjärnåkare:	torsdag	1 ispass (50 minuter) + 1 timma fys
	fredag	Ledig dag
	lördag	1 ispass (50 minuter) + 45 minuter fys
	söndag	2 ispass (50 minuter) + 45 minuter fys

Klubb/A/Elit:	torsdag	2 ispass (à 50 minuter)
	fredag	2 ispass (à 50 minuter) + 45 minuter fys
	lördag	2 ispass (à 50 minuter) + 45 minuter fys
	söndag	2 ispass (1x50 min & 1x1,5 tim) + 45 minuter fys

Avgift:

Avgiften faktureras och skall vara VFKK tillhanda innan träningshelgens start.

Om avgiften ej är betald förbehåller sig VFKK rätten att disponera över dessa platser och inkalla ev. reserver.

Stjärnåkare medlemmar i VFKK, SEK 795
Klubb/Yngre A-åkare medlemmar i VFKK, SEK 1495
Elit/Äldre A-åkare medlemmar i VFKK, SEK 1495

Stjärnåkare, ej medlemmar i VFKK SEK 995
Klubb/Yngre A-åkare, ej medlemmar i VFKK SEK 1795
Elit/Äldre A-åkare ej medlemmar i VFKK, SEK 1795

Yngre A-Åkare = Minior / U13, Äldre A-åkare = U15, Junior

Anmälan:

Anmälan är bindande och skall göras senast 16 april via länk,

[Anmälan VFKK goes Öckerö! - Västra Frölunda KK - SportAdmin](#)

Länken finns även på VFKK 's hemsida, www.vfkk.se.

Antalet platser under helgen är begränsade då vi vill kunna hålla hög kvalitet, först till kvarn gäller.

Avanmälan:

Fram till 2023-04-16 är eventuell avbokning kostnadsfri.

2023-04-17 till 2023-04-30 kan avanmälan göras mot läkarintyg och då återbetalas 50% av avgiften.

2023-05-01 fram till träningshelgens start återbetalas ingen avgift, vi uppmanar åkare att se över sin hemförsäkring.

Bekräftelse:

Vid anmälan får du ett automatiskt svarsmejl som bekräftar din anmälan. Vi återkommer med bekräftelse att du har fått plats på träningshelgen inom 1 vecka efter utgången anmälningsstid. Ytterligare information skickas sedan ut ca 10 dagar innan träningshelgens start.

Övrig information om helgen:

Ingen mat kommer att serveras under lägret då träningen är komprimerad med minimal väntetid för att kunna kombinera ledigheten med träning. Medtag gärna egen matsäck, mikrovågsugn kommer att finnas tillgänglig för de åkare som önskar värma eventuell medhavd mat.

Åkarna delas in i grupper om tre olika nivåer baserad på tävlings- och kompetensnivå så att alla åkare får den bästa träningen för sin respektive nivå. Gruppindelningen kan komma att justeras av tränarna inför eller under träningshelgen beroende på åkarens nivå eller antalet åkare i respektive grupp. VFKK kan också göra viss justering i schemat och i tränarbesättningen om det blir nödvändigt efter anmälnings utgång. Alla pass, oavsett nivå, planeras med hög tränartäthet.

Alla åkare som deltar 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.

Önskar Ni kombinera träningshelgen med en mini-semester på Öckerö finner ni tips på restauranger, boende (se även AirBnB), aktiviteter m.m. här: <https://www.vastsverige.com/visitockero/>

Kontaktuppgifter VFKK:

Namn: Erika Ejnarsson E-mail: erika.ejnarsson@gmail.com
Namn: Karin Sundell E-mail: karin@vfkk.se

VARMT VÄLKOMNA TILL VFKK OCH ÖCKERÖ