



Inbjudan till läger Göteborgs Konståkningsförbund Vecka 25 & 26, sommaren 2023



Göteborgs Konståkningsförbund har beslutat arrangera ett unikt konståkningsläger v 25–26 2023 i Göteborg, tillsammans med världstränaren Tom Zakrajsek. Tom har ett imponerande CV. Han bor och arbetar i USA och är en högt ansedd teknikspecialist. Förutom sitt tekniska kunnande har Tom en unik förmåga att se helheten. Hans koncept utgår från att stärka åkaren, både tekniskt såväl fysiskt som mentalt!

Syftet med lägret är att utveckla distriktets tävlingsåkare på alla nivåer samt att erbjuda möjlighet till utbildning och utveckling för distriktets tränare.

Tränare på lägret:

Utöver Tom så kommer det att finnas assisterande tränare från Göteborgsdistrikt under lägret, alla assisterande tränare har utbildning 4B.

Upplägg:

Träningstiderna är förlagda på is mellan kl. 08:00-22:00 varje dag. Åkarna delas in i grupper efter kompetensnivå, nivå 1–4, där nivå 4 är högsta nivå (Elit). Gruppindelningen kan komma att justeras under lägrets gång med hänsyn till åkarnas nivå eller antalet åkare i grupperna, detta så att alla åkare får ut den bästa träningen efter sin nivå. Lägret kommer att innehålla 3 ispass + 1 fyspass varje dag. För åkare på A och Elit-nivå ingår balett.

När:

Vecka 25 18/6 – 22/6

Vecka 26 26/6 – 30/6

Var:

Marconi Ishall.
Transistorgatan 6, Göteborg

Boende:

Privat boende: Askims Camping

Avgift:

4500:- per vecka. (Anmälan efter 21/5 mot extra avgift om 500:-)

I lägeravgiften ingår tränaravgift, is och fysträning samt lunch.

Anmälningsavgift 500:- betalas in till PG 526628-3 i samband med anmälan.

(Anmälningsavgift räknas av från lägeravgiften)

Mat:

Lunch levereras från restaurang Aquarelle i Sisjön.

Frolunda Torg med Butiker och restauranger finns även inom gångavstånd från ishallen (1,2 km).

- Betalning:** Faktura skickas ut i samband med platsbekräftelse och skall bara betald senast 28 maj. Om fakturan ej är betald, förbehåller sig lägerledningen rätten att disponera över dessa platser och att inkalla eventuella reserver.
- Anmälning:** Anmälan sker via följande länk: <https://forms.gle/qjDJBjpfHyKkMK3H8>
Lägret har begränsat antal platser, åkare från Göteborgsdistrikt har förtur.
Sista dag för anmälan är 21 maj. (Anmälan efter 21/5 mot extra avgift om 500:-)
- Avanmälan:** **2023-05-22 – 2023-05-28** kan avanmälan göras utan anledning men anmälningsavgiften på 500 kr återbetalas ej.
2023-05-29 – 2023-06-10 kan avanmälan göras mot uppvisande av läkarintyg och 50% av lägeravgiften återbetalas.
2023-06-11 till lägrets start återbetalas ingen avgift, vi uppmanar er att se över er hemförsäkring.
- Försäkring:** Åkare ansvarar själva för att erforderlig försäkring finns vid ev. olycksfall eller sjukdom under lägervistelsen.
- Kontakt:** Har Ni frågor är ni välkomna att kontakta våra lägeransvariga:
Elisabeth Praetorius 0708-99 91 37 alt. info@skategoteborg.com
Margareta Tohver sekreterare@skategoteborg.com
Sanna Neselius ordforande@skategoteborg.com

Varmt Välkomna till Göteborg!

