

*Välkommen till
Konståkningsläger i Luleå
2 juli- 15 juli 2017*



Scandic
LULEÅ



LULEÅ



NORRBOTTENS MEDIA

SSAB



Våra tränare



Alexander



Svetlana



Igor



Tanja



Viktoria



Irina

Alexander Majorov Jr.

Alexander Majorov jr behöver kanske inte så mycket introduktion. Han har representerat Sverige i OS på herrsidan 2014, där han kom på 14:e plats. I och med det var det ett av det bästa OS-resultatet på herrsidan i konståkning sedan 1932. Han har gjort sitt personbästa i år på Winter Universiade. Hans coach är Alexander Majorov Sr och Irina Majorov, och när han tränar, använder han mycket av de övningar som har hjälpt honom att bygga upp den stabila bas som man måste ha för att nå OS-nivå. Vid sidan om sporten är han en legitimerad fysioterapeut.

Alexander kommer ta åkare med lägst test 4/4.

Svetlana Bannova (is)

Svetlana har jobbat som konståkningstränare i 30 år. Hon är utbildad till tränare i Ryssland och har även en svensk sjukgymnastutbildning. Sedan 1996 jobbar hon i Sverige, men har erfarenheter också från Norge och Tyskland. För närvarande är Svetlana huvudtränare i VFKK (Göteborg) och sjukgymnast på Sahlgrenska sjukhuset. Svetlana pratar svenska och ryska.

Igor Bich (is)

Igor har tidigare varit paråkare i det ryska landslaget. Han har en 5-årig tränarutbildning från St Petersburg och har även undervisat vid universitet. Under 1990-talet var Igor tränare i Sverige för flera svenska elitåkare. Igor är en meriterad teknisk specialist (ISU) och har bland annat jobbat som Teknisk kontrollant på Konståknings VM i Göteborg 2008 samt flera andra mästerskapstävlingar. Sedan 1991 har Igor varit tränare på Luleå lägret och han pratar svenska samt ryska.

Tanja Isayeva (is)

Tanja kommer från Ukraina och har en professionell tränarutbildning inom konståkning via en universitetsutbildning i Kiev, där också pedagogik och koreografi ingick. Skolans namn var idrottsskolan Olympisk reserv i Kiev. Tanja var ukrainsk mästarinna mellan åren 1974 – 1978 (då stat i Sovjetunionen) och har en gedigen erfarenhet både som åkare och tränare. Hon har arbetat som huvudtränare i Sundsvalls konståkning, Timrå konståkning och IFK Helsingborgs konståkning. Nu arbetar Tanja som huvudtränare i Gavleskåret i Gävle. Hon pratar svenska och ryska.

Viktoria Stendahl (is)

Viktoria har tränarutbildning från St.Petersburgs Physical Academy. Hon har jobbat som tränare både i Ryssland och Sverige. I Sverige har hon jobbat i Stockholms KK, Höörs KK (huvudtränare i 10 år) och är för närvarande i Slottstadens KK. Viktoria har erfarenhet av att träna barn och ungdomar från nybörjare till elitnivå. Hon talar svenska och ryska.

Irina Majorov (mark)

Irina ansvarar för grenspecifik markträning för konståkning som inkluderar dans, balett, stabilitetsträning, callanetics, pilates, komposition, mm. Hon har en 4-årig utbildning till danspedagog och koreograf samt ytterligare många SKF, SOK och ISU kurser.

Irina har tidigare varit verksam som koreograf på The School of Olympic Reserve i St Petersburg. För närvarande är Irina tränare i Luleå Konståkningsklubb och undervisar även balett i Luleå Rytmik& Balettförening. Hon pratar svenska och ryska.

Lägerinformation

Period 1 2 juli-8 juli
Period 2 9 juli-15 juli

Träningsalternativ 1 (Från LEO-märke till test 3/3)
Måndag till fredag: Träning fördelat på **två** ispass á 50 min och en golvträning pass
Lördag: Ett ispass
Söndag är fridag

Träningsalternativ 2 (Från LEO-märke till test 3/3)
Måndag till fredag: Träning fördelat på **tre** ispass á 50 min och en golvträning pass
Lördag: Ett ispass
Söndag är fridag

Träningsalternativ 3 (Från test 4/4)
Måndag till fredag: Träning fördelat på två ispass á 75 min och en golvträning pass
Lördag: Ett ispass
Söndag är fridag

Träningstiderna är från 07.00 fram till 21.30.

Målet är att max antal åkare per grupp är 8 st.

Samtliga åkare kan söka om plats på lägret, men vid många ansökningar så kommer åkare från Leo-märke 5 prioriteras.

Basicträning

I mån av intresse kommer vi att erbjuda träningspass inför basictest. Nivåerna kommer att vara från basic grund till basic 4. Vi kommer att erbjuda 2 pass à 30 min/vecka.

Tester

I mån av intresse och tillgång på domare kommer vi att erbjuda tester. Tid för ev. testtillfälle meddelas under lägervistelsen. Ange på anmälningssblanketten vilka tester du är intresserad av.

Koreografi

Kontakta Irina Majorov angående önskemål om koreografi; majorov.majorov@hotmail.com

Tränarelever

Vi kan erbjuda ett begränsat antal platser för tränarelever. Tränareleven får följa sin elev på isträningen samt ytterligare ett ispass om dagen med någon annan grupp.

Ishall och gymnastiksal

Träningarna sker i Sunderbyn ca 10 km från centrala Luleå i naturskön omgivning med nära till bad och närbutik. Lokalbussar går direkt utanför idrottsanläggningen in till centrala Luleå flera gånger per timme. Ishallen och gymnastiksalen ligger i anslutning till varandra.

Förläggning

Inkvartering sker på Sunderby folkhögskolas område (Västergård) 100 m från ishallen. Deltagarna måste själva ha med sig täcke, kudde och sänglinne alternativt sovsäck. Under lägerveckorna finns alltid en lägerförälder som nås på telefonnummer 073-842 29 66. För att bo själv utan medföljande vuxen skall åkare fylla 11 år under året och självständigt ansvara för sin lägervistelse vad gäller träningstider, mattider och sovtider. Medföljande förälder kan bo och äta på lägret i mån av plats. Ange det i anmälningsformuläret. **MADRASS MÅSTE TAS MED.**

Alternativt boende

Sunderby folkhögskola (i direkt anslutning till lägerboendet)

Erbjuder vandrarhem med hotellstandard och ligger i anslutning till lägerboendet.

www.sunderby.fhsk.se

Arcus camping (12 km till Sunderbyns ishall)

Med stugby, poolanläggning och badstrand.

<http://firstcamp.se/campingar/lulea/>

Scandic hotell (12 km till Sunderbyns ishall)

Hemsida <http://www.scandic-hotels.se/lulea>

telefon 0920-27 64 00

epost lulea@scandic-hotels.com

Specialerbjudande från Scandic på veckopris (sön-lör (6 nätter)) för deltagare och anhöriga:

Dubbelrum 4500kr

3-bäddsrum 5700kr

4-bäddsrum 6900kr

Alla priser är inkl. frukost och trådlöst internet. Priserna är baserat på vuxna personer. Är det medföljande barn under 12 år så bor dessa kostnadsfritt. Dvs. två vuxna och ett barn under tolv år betalar då endast priset för ett dubbelrum.

Bokning sker direkt till hotellet, via epost till henrik.gustafsson@scandichotels.com senast den 14 juni.

Måltider

Frukost, lunch, middag samt kvällsfika kan köpas enligt alternativ under rubriken lägeravgifter. Servering sker i ishallen.

Helgkost

För de som anmäler boende även under mellanliggande helg, kommer en enklare frukost och kvällsfika att finnas på boendet på lördag kväll samt på söndag morgon. Det serveras ingen middag på lördag eller lunch och middag på söndag. I närheten av boendet finns en pizzeria (<http://sunderbynsrestaurangcafe.se/>) samt lokalbuss (<http://www.llt.lulea.se/>) till Gammelstad centrum och Luleå centrum.

Ankomst och inskrivning

Inskrivning söndagar (2 juli respektive 9 juli) kl. 16.00–19.00 på boendet.

Transporter

Transporter till och från tåg, buss eller flyg kan ordnas mot en mindre kostnad. Behov av transport anmäls till transport@luleakk.se senast **2017-06-11**

Uppgifter på anmälningsformulär för inplacering i rätt grupp

För att få grupper med så jämn kunskapsnivå som möjligt önskas noggrant ifyllt anmälningsformuläret. För att få grupperna så jämna i kunskapsnivå som möjligt förbehåller vi oss rätten att placera åkare hos tränare som ej angivits som önskemål. Gruppindelning kan komma att ändras efter att tränaren har sett åkaren på isen.

Bekräftelse

Bekräftelse, samt preliminära grupper och schema kommer i början av maj att sändas ut via angiven e-postadress i anmälningsformuläret. Det är viktigt att anmälan kommer in i tid för att bekräftelse med preliminära grupper och schema ska kunna skickas ut. Vänligen lägg till lager@luleakk.se så du får informationen som skickas ut.

Förfrågningar

Kost, logi & övriga allmänna frågor;

Yvonne Aitomäki

lager@Luleakk.se

076-829 93 44

Frågor om anmälan & om gruppindelning etc;

Sandra Kohkoinen

lager@Luleakk.se

070-216 28 03

Avgifter

	Kostnad i kr	Betalas senast	
Anmälningsavgift	500	2017-04-09	Får ej avräknas från lägeravgift
Lägeravgift, alternativ 1	2700/vecka	2017-05-31	
Lägeravgift, alternativ 2	3000/vecka	2017-05-31	
Lägeravgift, alternativ 3	3500/vecka	2017-05-31	
Tränarelev	1800/vecka	2017-05-31	
Kost och Logi	1300/vecka	2017-05-31	sö kväll – lö lunch
Kost (alla måltider)	1000/vecka	2017-05-31	sö kväll – lö lunch
Kost (lunch och middag)	650/vecka	2017-05-31	Må lunch – lö lunch
Kost endast lunch eller middag	400/vecka	2017-05-31	
Enskild måltid lunch eller middag	70	Vid måltid	
Enskild måltid Frukost eller kvällsfika	40	Vid måltid	
Transport	50	Vid hämtning	Per person/ enkel resa
Basicträning	200	Vid inskrivning	
Test	200/test	Vid testtillfället	

Anmälan och betalning

- Anmäl dig via anmälningsformuläret:
 - <https://goo.gl/forms/VKS3DJvzOiULD7dg2>
 - Tränarelev anmäler sig via detta formulär <https://goo.gl/forms/VKS3DJvzOiULD7dg2>
- Betala in **anmälningsavgiften senast 2017-04-09** på plusgiro **80 91 44-9**.
- Betala in anmälningsavgiften i god tid för att försäkra dig om en plats på lägret. För turordning gäller den dag som anmälningsavgift är registrerad på plusgirot, plats i önskad period respektive tränare och nivå på åkaren.
- Betala in **lägeravgift senast 2017-05-31** på plusgiro **80 91 44-9**. Om inte avgiften betalas inom föreskriven tid förbehåller sig lägerledningen rätten att disponera dessa platser.
- För betalningar från utlandet: IBAN: SE74 9500 0099 6034 0809 1449 BIC: NDEASESS
- **Avgift för basicträning betalas vid inskrivningen.** Betalning kan ske kontant eller med kort (VISA eller Mastercard).

Avanmälan

Vid avanmälan före 31 maj återbetalas anmälningsavgiften.

Vid avanmälan efter 31 maj, fram till inskrivning, återbetalas hela lägeravgiften om avanmälan sker pga. sjukdom eller skada (skall styrkas av läkarintyg). Dock återbetalas ej anmälningsavgiften (500 kr).

Vid avbrytande av pågående läger pga. skada eller sjukdom (skall styrkas med läkarintyg) återbetalas upp till 50 % av lägeravgiften. Återbetalningen minskas från 50 % med ytterligare 10 % (5 % om deltagaren är med två veckor på lägret) per genomförd hel dag av lägret.

Välkommen till Luleå och Luleå Konståkningsklubbs sommarläger!

Vill du veta mer om Luleå? – Besök då www.lulea.nu

