



27–28 maj 2023

## BREDD-SAMMANDRAG INBJUDAN

*Västra Svealands Konståkningsförbund bjuder in till årets sammandrag*

Nu har vi äntligen glädjen att bjuda in alla distriktets tävlingsåkare, från klassen Minior stjärnklass upp till Senior A.

Det blir en härlig helg där vi tillsammans får träna, umgås, ha kul och utvecklas - både på och utanför isen.

Extra roligt i år är att vi får besök av Josefin Taljegård. Hon kommer inspirera med en föreläsning om sin resa inom konståkningen, men även vara med och coacha åkarna på isen och erbjuda övningar samt fokus på programkomponenter och koreografi. Mer om henne och alla andra medverkande tränare längre ner i inbjudan.



**Josefin Taljegård**  
Coachar & Föreläser

- Datum:** 27–28 maj 2023
- Plats:** Katrineholm, Backavallen, Kronfågel ishall (vanliga ishallen)  
Övernattning i Duveholmsgymnasiet
- Tid:** Lördag: ca kl. 10.00-19.00  
Söndag: ca kl. 09.00-17.00
- Åkare:** Tävlingsåkare på alla nivåer
- Kostnad:** 950 kronor  
Övernattning/logi i skola 1 natt, lördag 27/5
- Inkluderar:**
- Mat Lördag:** 1 st lunch, 1 st mellanmål, 1 st middag, 1 st kvällsmellanmål
- Mat Söndag:** 1 st frukost, 1 st lunch, 1 st mellanmål
- Betalning:** En faktura mejlas ut till föreningar efter anmälningstiden gått ut. Föreningen betalar då in fakturans totala summa i en engångsbetalning till bankgiro 821–6624. I betalningen anges fakturanumret som referens.



## Anmälan:

Vi önskar att varje förening gemensamt anmäler sina åkare via medskickad excel-blankett. Vi behöver följande information för varje åkare som anmäls:

- *namn*
- *ålder (skriv i siffror, ex. 2006-09-17)*
- *testnivå*
- *tävlingsklass*
- *ev. allergier eller särskilda kostbehov*
- *om åkaren ordnar egen övernattnig*

**Sista anmälningdag:** Lördag 15 april 2023 via mejl till: [vastrasvealand@skatesweden.se](mailto:vastrasvealand@skatesweden.se)

Anmälan är bindande. Avanmälan och återbetalning av anmälningavgift sker endast vid läkarintyg.

## Föräldramedverkan:

Vi önskar att varje förening engagerar minst två föräldrar som kan bistå föreningens åkare under lägret samt hjälpa till vid skolan med sovsalar och bespisning. Föräldrarna kommer schemaläggas på pass under dagarna. Det handlar om att hålla ihop grupper vid behov, hjälpa till med stort och smått som kan uppstå under passen i ishallen, följa yngre åkare till och från skolan där vi har logi bokat. Beroende på antal anmälda åkare behöver en del föreningsföräldrar övernatta tillsammans med yngre åkare. Samtliga föräldrar som är anmälda att hjälpa till bjuds på mat samt övernattnig i skola kostnadsfritt och får 50% rabatt på anmälningavgiften. **Föräldrar anmäles helst av föreningen i samband med anmälan, men kan även meddelas senare.** Skulle fler än två föräldrar vara intresserade av att hjälpa till ber vi er att samla in namnen, så kan vi fylla på om det behövs fler än två.

Distriktet ansvarar för planering och genomförande, men under själva lägerdagarna behöver vi alltså bistånd!

## Innehåll:

Åkarna erbjuds en utvecklande träningshelg i god gemenskap med målsättning att utveckla distriktets tävlingsåkare och skapa en ökad sammanhållning mellan de olika föreningarna. Förutom ispass blir det fyspass och inspirationsföreläsning.

Indelning av grupper görs i första hand utefter tävlingsklass/testnivå och ålder. Varpå grupperna blandas med åkare från olika föreningar. Grupperna kommer även coachas av flera olika tränare under dagarna. Det brukar vara uppskattat att få lära känna nya kompisar och få träffa olika tränare under helgen.

Uppstår frågor eller önskemål kring gruppindelning ber vi åkare/föräldrar att först prata med sin förenings tränare, som sedan kontaktar oss om det behövs. *Vid särskilda tillfällen kan*



*undantag/anpassning göras.*

Efter anmälningstidens utgång mejlas ett detaljerat tidsschema samt gruppindelningar och övrig information ut till de föreningar som anmält åkare.

## **Tränare:**

Distriktet har bjudit in tränare från flera av distriktets föreningar, som alla har en blandning av kunskaper och erfarenheter.

### **Medverkande tränare från föreningarna**

Färjestads BK – Felicia Li  
Hammarö KK – Aleksandr Sergeevich Zhizhin  
SK Tranan – Elise Fahlander  
SK Tranan – Jenny Bodin  
Säffle KK – Monique Van Der Velden  
Örebro KK – Alexandra Sandström  
Örebro KK – Mikaela Seger

Ytterligare tränare kan tillkomma.

### **Josefin Taljegård**

I år har vi även bokat in Josefin Taljegård som gjorde succédebut på VM 2021 och som har representerat Sverige på flertalet stora mästerskap och internationella tävlingar de senaste åren. Hon kommer dela med sig av sin resa inom konståknningen via föreläsning, samt vara med på isen. "Jag hoppas kunna inspirera till nytänk med övningar och tips samt en massa positiv energi att ta med framåt." – Josefin.

**Vi hoppas på riktigt god uppslutning och ser fram emot en helg i konståknningens tecken med **glädje**, **glöd** och **gemenskap**. Välkommen med era anmälningar!**

*Varmt välkommen hälsar  
Västra Svealands Konståkningsförbund*

