

# **Alan Spiegl, konståkningsläger i Tjeckien 2012**

Jag har glädjen att för 8:e året i rad anordna konståkningsläger i Tjeckien.

Det är tredje året vi valt att vara i Rokycany

(www.rokycany.cz klicka på 'zimní stadion'),(7 mil från Prag)

## **SOMMARLÄGER**

**Vecka 25: 18/6 – 23/6/ 2012** (ankomst Sondag 17/6, första träning på Mandag 18/6, sista träningen är på hemresedagen Lordag den 23/6)

**Vecka 26: 25/6 – 30/6 /2012** (ankomst Sondag 24/6, första träning på Mandag 25/6, sista träningen är på hemresedagen Lordag den 30/6)

**Vecka 27: 02/7 – 7/7 2012** (ankomst Sondag 01/7, första träning på Mandag 02/7, sista träningen är på hemresedagen Lordag den 07/7)

**Vecka 28: 09/7 – 14/7 /2012** (ankomst Sondag 08/7, första träning på Mandag 09/7, sista träningen är på hemresedagen Lordag den 14/7)

Med reservation för att veckor kan komma att utgå om antalet anmälda understiger 20 åkare, ber vi er att inte boka flygbiljetter innan ni fått bekräftelse på lägret, vilket vi planerar att meddela **senast 28/2.**

### **BOENDE:**

**Hotell SPORT-GARNI** med helpension. Rum med TV, WC och dusch och möjlighet till internet .

**Hotel Bily Lev** –med frukost. Rum med TV, WC och dusch och möjlighet till internet .

### **MAT:**

Lunch och middag serveras i en av de restauranger som finns i HOTEL SPORT-GARNI, 50 meter från ishallen.

Ange om du är i behov av specialkost.

### **TRÄNINGSTIDER**

Lägret innefattar totalt 16 ispass.

Dag 1/3 ispass, dag 2/ 3 ispass, dag 3/ 2 ispass, dagt 4/ 3 ispass, dag 5 /3 ispass, dag 6/ 2 ispass.

5 mark pass/ vecka

All träning sker med professionella tränare:

**Alan Spiegl** (Sverige)

**Juraj Sviatko** (Tjeckien)

**Ivan Kralik** (Danmark)

**Kateřina Beránková** (Tjeckien)

**Veronika Vrtelova** (Tjeckien, Norge)

**Rasto Vnucko** (Sverige)

**Mirka Hájková** (Tjeckien)

**Monika Kuštárová** (Slovakien)

**Pavel Aubrecht** (Australien)

**Li Baeckdal** (Sverige)

(ev. kan fler tränare bli aktuella efter överenskommelse och godkännande av Alan).

### SIGHTSEEING/SHOPPING

Hotellet ligger 10 minuters promenadväg från Rokycany centrum.

Ca 15 minuters promenad från ishallen finns möjlighet till att bada utomhus, det finns även ett badhus.

### PLZEN/PILSEN /www.info.plzen-city.cz/

Efter 2-3 dagar på lägret gör vi en resa till Plzen (om intresset är så stort att minst 30 personer visar intresse, då vi måste ha full buss).

Vi åker efter lunch ca klockan 12.30.

Plzen är en historisk stad i sig, men är kanske främst känt för sitt öl – Pilsener Urquel

Finns intresse kan en rundvandring på bryggeriet anordnas.

### ANMÄLAN

Vid anmälan erläggs en anmälningsavgift på

**400,- SEK/-person för en veckas läger**

**450,- SEK/person för två veckors läger**

**450,- SEK/person för tre och fyra veckors**

**Denna betalar alla, även föräldrar och syskon (och betalas inte tillbaka.)**

**Kvitto medtages till lagret och uppvisas vid slutbetalningen på plats in Rokycany.**

**Anmälningsavgiften betalas in senast 25/2 2012**

**på bankkonto 413 435 768 Handelsbanken (clearing Nr.: 6715), Alan Spiegl**

Ange vilken/vilka veckor som avgiften avser, samt namn och adress.

Skriv gärna din testnivå på talongen.

**Tänk på att ange Åkarens fullständiga namn, för att undvika missförstånd.**

### PRISER

**Den resterande lägeravgiften betalas kontant i CZK i Rokycany.**

**1. Åkare (1 vecka)**

**11.100,- CZK (allt ovan inräknat), (4.270,-SEK gällande växelkurs 15.12.2011)**

**2. Föräldrar eller familje medlemmar (1 vecka)**

**6.000,- CZK inkl. boende, mat och utflykt till Plzen, allt utom träning inräknat**

### **3.Nyheter**

För åkar som deltar minst två veckor finns möjlighet att göra program

**Pris:** Kortprogram 2:30 förutom musik 1500,- SEK  
Friprogram 3:00 min förutom musik 2000,- SEK

Om du har egen musik måste den skickas till oss senast 3 veckor före lägret. Skicka gärna 3 varianter.

Vill du förbereda musik tillsammans med vår koreograf kommer du att få två val att välja mellan. Priset är 400,- SEK

#### **4. Extra**

**Förlängning av lägerdagar:** Om du skulle vilja träna någon dag extra på konståkningslägret går det bra till en kostnad av **1.800,-CZK/dag,**( inklusive hotell med helpension)För förälder+ syskon **1.100,-CZK/dag,** (inklusive hotell med helpension)

#### **5. Extranatt**

**Glöm inte att åkare som deltar flera veckor alltid har en dag ledigt mellan veckorna. Om du stannar på samma hotell måste du betala för en extra natt (inkl frukost men utan måltider). Priset för extranatt är 700,- CZK**

#### **6. Dans lektioner**

**2 lektioner/vecka, minst 10 deltagare.  
Kostnad: 150,- CZK/lektion**

#### **7. Konståkning för vuxna**

**Vuxna som vill åka kan göra detta 2 ggr per vecka/ 45 min (tisdag och torsdag)  
Minimum 5 vuxna per träningstillfälle.  
Priset för en lektion är 500 CZK per vuxen.**

#### **Viktigt 1:**

Efter det att du bokat flygbiljett vill vi att du snarast meddelar oss ankomst och avgång (datum och tid) så att vi kan ordna busstransport till och från flygplatsen till Rokycany. Meddela även om du vill utnyttja denna möjlighet till transport. Om du inte meddelar oss utgår vi från att ni ordnar transport själva.

Du kommer att få skriftlig bekräftelse på din anmälan.

Det kan av flera skäl vara fördelaktigt att åka som grupp. Dels för priset men även för att vi då kan hjälpa er att hyra en buss från flygplatsen eller busstationen som tar er direkt till Rokycany, till ett självkostnadspris på 400,-CZK/person om gruppen består av **minst 25** personer. Om ni är mindre än 20 stycken så kontakta oss för prisuppgift. Som det ser ut i dagsläget kommer endast en transferbuss att finnas tillgänglig och den kommer att avgå ca: klockan 18,00 från Flygplatsen i Prag underförutsättning att intresse finns.

Vilket kan vara bra att uppge i god tid innan.

#### **”Lite tips”**

**Flygbiljetter:** möjlighet till lagprisflyg finns på: [www.mrjet.se](http://www.mrjet.se) eller [www.norwegian.com](http://www.norwegian.com) eller [www.wizzair.com](http://www.wizzair.com)

**Pengar:** Bästa växlingskurs får du på Forex i Sverige eller bankomat i Tjeckien

**Vatten:**Det går utmärkt att dricka kranvattnet i Tjeckien

**Möjlighet kommer att finnas för att köpa skridskor från Edea, Graf och Risport och få uppsytt Konståkningskläder i samband med lägret.** Försäljare av skridskor kommer endast till lägret om minst fem beställningar gjorts senast en månad före starten av lägret.

## **Viktigt 2:**

Om du av någon anledning är tvungen att avanmäla dig från lägret

- En månad före din lägerstart betalar du 50% av det totala priset
- Två veckor före din lägerstart betalar du 75 % av det totala priset
- 3 dagar före din lägerstart betalar du 100 %

Med vänliga hälsningar,

**Alan & Vera Spiegl**

Alan Spiegl:

Mobil Sverige till 22. Mars 2012: 0700-358 421

Till Tjeckien:

Tel.: 00420-566-547281 (endast Torsdag till Söndag)

Mobil: +420-732 413 290

e-mail:spieglova@seznam.cz

## 1. Alan Spiegl – head of the camp



### **Sport career**

seven times champion of Czechoslovakia in figure skating pairs  
1975-76 1-st place in Junior World Championship  
1975 – 1980 – participant in the European Champ., World Champ, and Olympics

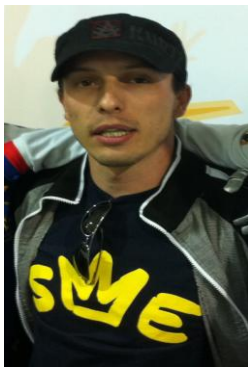
### **Work experience:**

1997- 2000 coach of National team of Slovak rep. (6-th place in Eur.Champ. in pairs).

2000- 2012 – head coach in Sweden (Uppsala, Vaxjo, Eskilstuna)

2008- 2012 – coach of National team in Sweden ( Ondrej Spiegl -Junior champion of SM)

## 2. JURAJ SVIATKO



A former representative of Slovakia (8th place Junior World Figure Skating Championships, 17th place European Championships), he used to practice under the professional care of Mr. Kudriavtsev. Currently lives in Liberec, Czech Republic, where he works as a head coach of the local figure skating club.

## 3. Ivan Kralik

### **Sport career**

Several champion of Czechoslovakia single  
Participater in Europ. And world champ.

### **Work experience:**

Head coach in Danemark (Herlev)

## 4. Kateřina Beránková



### **Sport career**

She competed in ladies singles, finishing 10th at the 1995 European Figure Skating Championships, many times 1-st place in ladies in Czech championships. She switched to pair skating in 1997 and competed with Otto Dlabola, with whom she finished 8th at the 2002 Olympics in Salt Lake City.

1998-2004 1-st place in Czech championships in pair.

Several years in a professional show on the ice as a singel skater as well in pairs.

### **Work experience:**

Figure skating coach in the sports center in Brno.

## 5. Rastislav Vnucko



Han var aktiv akare i ungefär 18 år och var 5 ggr på EM och 5 ggr på VM. Han har gått Sportuniversitetet 5 år i Slovakien och har utbildning som TS (teknisk specialist) i Sverige. Han jobbar som huvudtränare i klubbar: Borlänge, Säter.

## 6. Veronika Vrtelova



### **Sport career**

2009 International competition: 1 place, synchro skating, France  
2009 Czech Republic Championship (MCZ): 2. place, synchro skating  
2002 MCZ: 1. place– Hip hop formace, dancing

### **Work experience:**

2009 – 2011 NO, Oslo, Norway – club head coach, choreographer  
2007 Denmark, Herlev

## 7. Darina Mlynarcikova



### **Sport career**

international success in gymnastics  
dancer in Prague Black Theatre Image

### **Work experience:**

1996 Instructor, choreographer of modern and scene dance.  
Specialist of dance show in own dance school in Sardinia.

2011 - European Championship in Gibraltar 1-st place in show dance Children

2011 - World Championship in Germany 2<sup>nd</sup>-place in show dance Children

---

## 8. Monika Kušťárová



Trainer in several clubs in the Slovak. Judge.

Technical specialist at the international level. Working on the Slovak Association in coaching methodology committee.

---

### **Erfaringer fra tidligere leire i Rokycany:**

Tsjekkia har lange tradisjoner innen kunstløp og har opp gjennom årene hatt mange gode kunstløpere som har deltatt i EM, VM og OL med topp plasseringer. Mange av disse har senere blitt trenere og det er nå mulighet for å bli trent av noen av disse på sommercamp i Rokycany, Tsjekkia.

Jentene våre Inger og Karin (Cubs) har deltatt på Alan Spiegls camp både i 2008, 2009, 2010 og 2011. Det har vært en fornøyelse å være på leirene, og jentene våre har lært utrolig mye. Det er meget kompetente trenere som Alan har med seg på leiren, som norske kunstløpere sjelden har mulighet til å trene med. Se de enkelte trenernes CV i denne invitasjonen.

Alans sommerleir er meget godt organisert og Rokycany er et hyggelig lite tettsted som det er fint å være på leir for unge kunstløpere. Det kommer flere deltagere fra Norge, Sverige og Danmark, så instruksjoner foregår på dansk, svensk og engelsk.

Siden løperne ofte er ferdig til 15.30, så er det mulig å gjøre andre aktiviteter på ettermiddagene og kveld. F eks å gå i svømmeanlegget, som ligger en 10 minutters spasertur unna hotellet. Praha og Pilsen er bare en togtur unna.

Mvh Tom Pettersen, tompettersen2003@yahoo.no, mobil +47 948 08 288

## INTRESSEANMÄLAN

Skicka in denna intresseanmälan om du är intresserad av att åka på läger till Tjeckien. Intresseanmälan är inte bindande men ger dig en möjlighet att börja planera, istider, hotell osv.

**Anmälningavgiften 400,- or 450,- SEK betalas in senast 25/2 – 12.**

**Sätt ett kryss för det läger du är intresserad av**

- Läger Vecka 25**
- Läger Vecka 26**
- Läger vecka 27**
- Läger vecka 28**

**Åkare .....**

**Klubb.....**

**Testnivå:.....**

**Adress:.....**

**Tel.hem:.....Mobil.....**

**E-mail:.....**

**Vi kommer också att följa med:**

**Förälder 1.....**

**Förälder 2.....**

**Syskon .....**

**Annan: .....**

**Ev. behov av specialkost/allergi :.....**

**Skicka anmälan senast 30/1-12 till:**

**e-mail: [spieglova@seznam.cz](mailto:spieglova@seznam.cz)**