

Konståkningsläger i Tjeckien 2013

Jag har glädjen att för 9:e året i rad anordna konståkningsläger i Tjeckien.

Det är 6. året vi valt att vara i Rokycany

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

SOMMARLÄGER

Vecka 25: 17/6 – 22/6/ 2013 (ankomst Söndag 16/6, första träning på Mandag 17/6, sista träningen är på hemresedagen Lördag den 22/6)

Vecka 26: 24/6 – 29/6 /2013 (ankomst Söndag 23/6, första träning på Mandag 24/6, sista träningen är på hemresedagen Lördag den 29/6)

Vecka 27: 1/7 – 6/7 2013 (ankomst Söndag 30/6, första träning på Mandag 1/7, sista träningen är på hemresedagen Lördag den 6/7)

Vecka 28: 8/7 – 13/7 /2013 (ankomst Söndag 7/7, första träning på Mandag 8/7, sista träningen är på hemresedagen Lördag den 13/7)

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 och också i Hotel Bily lev.

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) ledare tränare

Veronika Vrtelova (Tjeckien, Norge)

Juraj Sviatko (Tjeckien)

Ivan Kralik (Danmark)

Kateřina Beránková (Tjeckien)

Otto Dlabola (Tjeckien, Norge)

Rasto Vnucko (Sverige)

Mirka Hájková (Tjeckien)
Pavel Aubrecht (Australien)
Nicola Višňová (Tjeckien, Norge)
Moa Lindgren (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).

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,- NOK-/person för en veckas läger

450,- NOK/person för två veckors läger

450,- NOK/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 2013.

på bankkonto 413 435 768 Handelsbanken (OBS nya clearing Nr.:6602), 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 NOK i Rokycany.

1. Åkare (1 vecka)

3.800,- NOK (allt ovan inräknat)

2. Föräldrar eller familje medlemmar (1 vecka)

2.000,- NOK 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 1.300,- NOK
Friprogram 3:00 min förutom musik 1.700,- NOK

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 250,- NOK

4. Extra

Förlängning av lägerdagar: Om du skulle vilja träna någon dag extra på konståkningslägret går det bra till en kostnad av 640,-NOK/dag,(inklusive hotell med helpension)För förälder+ syskon 340,-NOK/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 230,- NOK.

6. Dans lektioner

2 lektioner/vecka, minst 10 deltagare.
Kostnad: 150,- CZK/lektion (50,- NOK)

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 (180,-NOK) 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 500,-CZK eller (180,-NOK)/person.

”Lite tips”

Flygbiljetter: möjlighet till lagprisflyg finns på: www.mrjet.se eller www.norwegian.com eller www.csa.cz eller www.sas.no .

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 20. Mars 2013: 0700-358 421

Till Tjeckien:

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

Mobil: +420-732 413 290

e-mail:spieglova@seznam.cz

Trenere på Alan Spiegls Summer Camp i Rokycany

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. Veronika Vrtělová



Sport career:

2009 International competition: 1 place, synchro skating, France

2009 Czech Republic Championship (MCZ): 2. place, synchro skating

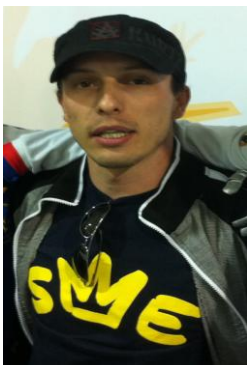
2002 MCZ: 1. place– Hip hop formace,dancing

Work experience:

2009 – 2013 NO, Oslo, Norway – club head coach OI Skøyter, choreographer

2007 Denmark, Herlev

3. 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.

4. Ivan Kralik



Sport career:

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

Work experience:

Head coach in Danemark (Herlev)

5. 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.

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

For several years Katerina was 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.

6. Otto Dlabola

He represented the Czech Republic with his partner Katerina Berankova in the pairs category for more than ten years. In 1998 and 2002 they participated in the Olympics and finished 8th in 2002. They placed 5th and 10th in the European Figure Skating and World Championships. Next he skated a few years in the show. In this time is he working as a figure skating coach for RKK in Norway.



7. 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.

8. Nikola Višňová



She competed for Slovakia for five years. She was five times Slovak national Champions. At the World Junior Championships in 2011 she was on 5th place. In 2009 she was 20th in Europeans in Tallin. At this time she is working as a coach in Norway for Loddefjord IL Kunstløp.

- 9. Mirka Hájková
- 10. Pavel Aubrecht
- 11. Moa Lindgren

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 sommercampen i Rokycany, Tsjekkia.

Jentene våre som blir 13 år i 2013, Inger (Debs) og Karin (Springs) har deltatt på Alan Spiegls camp både i 2008, 2009, 2010, 2011 og 2012. 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. På campen deltar løpere på alle nivåer, alt fra aspiranter til løpere som konkurrerer i senior klassen.

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

Anmälningavgiften 400, - or 450,- NOK betalas in senast 25/2 – 13.

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 30/1-13 till:

e-mail: spieglova@seznam.cz