

ALANS SOMMERLEIR

ZIMNÍ
STADION



ROKYCANY - TSJEKKIA
16. JUNI - 12. JULI 2014

MĚSTO ROKYCANY

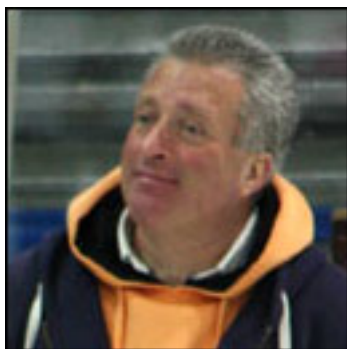


HOSTÉ

DOMÁCI



KUNSTLØPLEIR I TSJEKKIA 2014



Alan Spiegl

Jag har glädjen att för 10:e året i rad anordna konståkningsläger i Tjeckien, i Rokycany.

För alla nivåer av konståkning.

Här är en kort presentation av vårt läger på [Youtube >>](#)
Eller på [facebook >>](#) Se bilder [her >>](#)
www.rokycany.cz klicka på 'zimní stadion', 7 mil från Prag.

SOMMARLÄGER

Vecka 25: 16/6 – 21/6/ 2014

(ankomst Söndag 15/6, första träning på Mandag 16/6, sista träningen är på hemresedagen Lördag den 21/6)

Vecka 26: 23/6 – 28/6 /2014

(ankomst Söndag 22/6, första träning på Mandag 23/6, sista träningen är på hemresedagen Lördag den 28/6)

Vecka 27: 30/6 – 5/7 2014

(ankomst Söndag 29/6, första träning på Mandag 30/6, sista träningen är på hemresedagen Lördag den 5/7)

Vecka 28: 7/7 – 12/7 /2014

(ankomst Söndag 6/7, första träning på Mandag 7/7, sista träningen är på hemresedagen Lördag den 12/7)

VIKTIG:

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.**



5 barmarksøker i uka

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. (I Hotel Bily lev endast middag.)

Ange om du är i behov av specialkost.

TRÄNINGSTIDER

Lägre inefattar totalt 16 ispass. Dag 1/3 ispass, dag 2/ 3 ispass, dag 3/ 2 ispass, dag 4/ 3 ispass, dag 5 /3 ispass, dag 6/ 2 ispass. 5 mark pass/ vecka

ALL TRÄNING SKER MED PROFESSIONELLA TRÄNARE:

Alan Spiegl (Sverige, Tjeckien) ledare tränare, **Veronika Vrtelova** (Tjeckien, Norge)

Juraj Sviatko (Tjeckien), **Ivan Kralik** (Danemark), **Kate ina Beránková** (Tjeckien)

Otto Diabola (Tjeckien, Norge), **Rasto Vnucko** (Sverige), **Mirka Hájková** (Tjeckien)

Pavel Aubrecht (Australien), **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.

Aktiviteter för föräldrar/medföljande vuxna

- Ca 15 minuters promenad från ishallen finns möjlighet till att bada utomhus, det finns även ett badhus.
- Squash (bredvid ishallen)
- Bowling (bredvid ishallen)
- Ping pong (bredvid ishallen)
- Joggingmöjligheter efter floden
- Dans
- Cirkelträning/styrka
- Konståkningslektioner
- Massage
- Om ni själva vill åka till Prag centrum kan ni enkelt ta tåget som går en gång i timmen. Tåget tillbaka går också en gång i timmen.



16 isøkter i uka

Kreativa aktiviteter för barnen!

Tre dagar vecka 26 och tre dagar vecka 27

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, tre och fyra veckors läger

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

Anmälningsavgiften betalas in senast 28/2 2014 .

på bankkonto 413 435 768 Handelsbanken (clearing Nr.:6602), Alan Spiegl.

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

Information om internationell överföring av pengar

1/ IBAN Nr-SE4460000000000413435768

2/ SWIFT-HANDSESS

3/ 413 435 768 Handelsbanken (clearing Nr.: 6602) (account Nr.)

4/ Alan Spiegl (account owner)

Alan's address in Sweden: C/O Mejerhag, Bloklocksvagen 33, 632 39 Eskilstuna.

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

PRISER

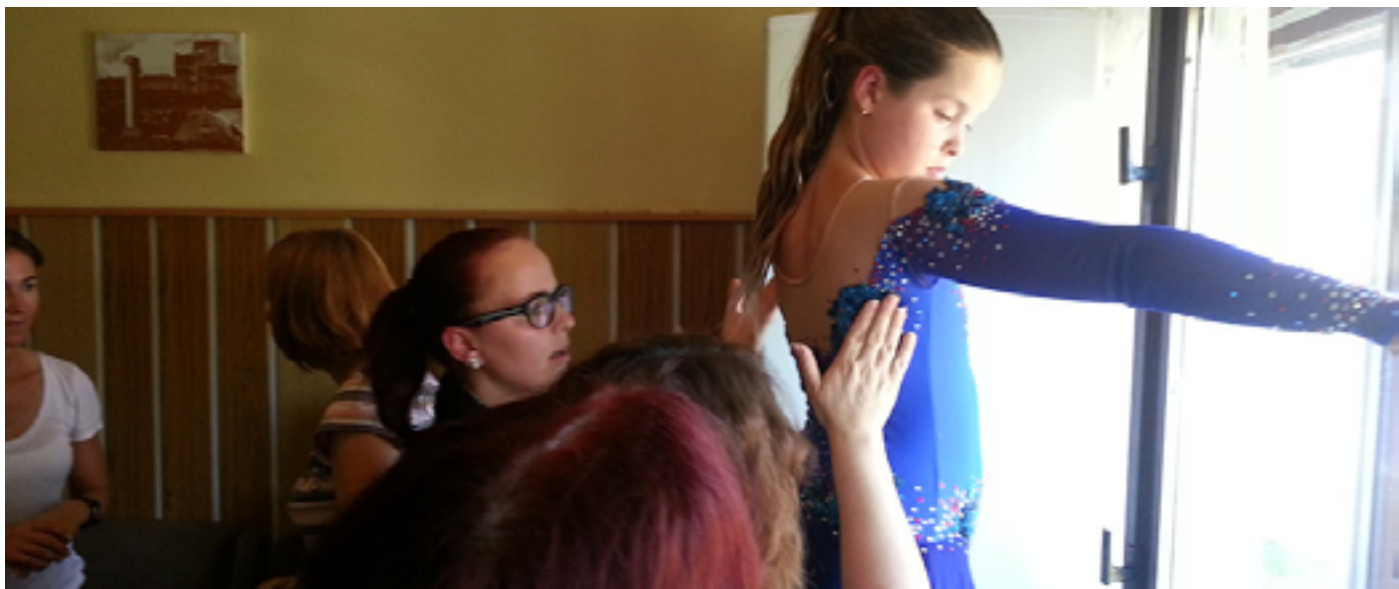
Den resterande lägeravgiften betalas kontant i NOK i Rokycany.

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



Kjoler designes av Veronica.

3. Göra program- koreografi

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

Ondrej Spiegl kan hjälpa dig att fixa musik till ditt program.

Om du har egen musik måste den skickas till Ondrej senast 3 veckor före lägret. Skicka gärna 2 varianter till: skating-music@hotmail.com Pris : 300,- NOK.

Vill du förbereda musik tillsammans med vår koreograf (Veronika, Moa) kommer du att få två val att välja mellan. Priset är 300,- NOK.

4. Extra

Förlängning av lägerdagar: Om du skulle vilja träna någon dag extra på konståkningslägret går det bra till en kostnad av 650,-NOK/dag, (inklusive hotell med helpension) För förälder+ syskon 350,- 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 240,- NOK.

6. Dans lektioner

minst 5 deltagare.

Kostnad: 150,- CZK/lektion (50,- NOK)

7. Konståkning för vuxna

Priset för en lektion är 600,-CZK (200,-NOK) per vuxen/45 min.

8. Sy upp en helt egen och unik konståkningsklänning

Om du stannar 2 veckor, eller mer, kan du sy upp en klänning efter egna önskemål eller låta Veronica designa den.



Nytt program kjøres inn...

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 600,-CZK eller (200,-NOK)/person.

"Lite tips"

Flygbiljetter: möjlighet till lagprisflyg finns på:

www.lufthansa.com, www.norwegian.com, 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 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 2014: 0700-358 421

Till Tjeckien:

Tel.: +420-566-547281 (endast Torsdag till Söndag)

Mobil: +420-732 413 290

e-mail: spieglova@gmail.com

COACHES:

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:

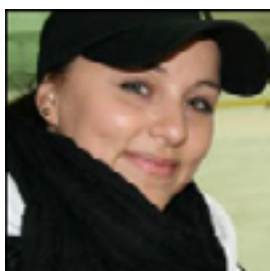
1997- 2000 coach of National team of Slovak rep. (6-th place in Eur.Champ.

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 VRTELOVÁ



Sport career:

2009 International competition: 1 place, synchro skating, France

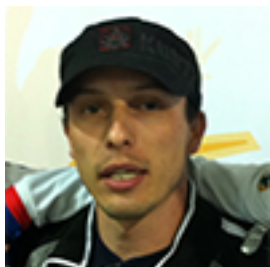
2009 Czech Republic Championship (MCZ): 2. place, synchro skating

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

Work experience: 2009 – 2013 NO, Oslo, Norway – club head coach, 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



Several champion of Czechoslovakia single

Participater in Europ. And world champ.

Head coach in Danemark (Herlev)



5. KATERINA BERÁNKOVÁ



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 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. Figure skating coach in the sports center in Brno.

6. RASTISLAV VNUCKO



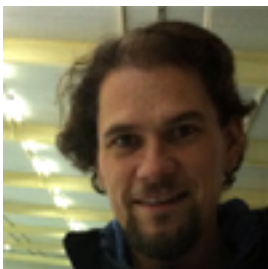
Han var aktiv akare i ungefär 18 ar och var 5 ggr pa EM och 5 ggr pa VM. Han har gatt Sportuniversitetet 5 ar i Slovakien och har utbildning som TS (teknisk specialist) i Sverige. Han jobbar som huvudtränare i klubbar: Borlänge, Säter.

7. 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 in Norway.

8. PAVEL AUBRECHT



Czech international representative in Ice Dance
Professional Skater in Holiday on Ice and Torvill and Dean's Dancing on Ice in UK
Club Head Coach of Liverpool Club in Sydney Australia

9. MOA LINDGREN



She was skating in Borlange and Sater. This season she started on a university, The Swedish school of sport and health science. She i also doing her second year on HOUSE OF SHAPES, dance education, in Stockholm. She has been dancing on the opening show of the biggest arena in Sweden, Friends Arena and during last february she was a skating/dancing model on Stockholm fashion week.



Alan med de minste...

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 14 år i 2014, Inger (Debs) og Karin (Debs) har deltatt på Alan Spiegls camp fra 2008-2013. De kommer til å delta også i 2014. 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.

Rokycany er et hyggelig lite tettsted som det er fint å være på leir for unge kunstløpere. I 2013 kunne Alan også tilby aktiviteter for de voksne som beskrevet tidligere i denne invitasjonen. Det kommer flere deltagere fra Norge, Sverige, Danmark, Tsjekkia, 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 dersom shopping frister mer.

På denne leiren får man mulighet for en komplett pakke med trening, nye kjoler og ny koreografi, alt er klart når sesongen starter opp.

Mvh Tom Pettersen, tompetersen2003@yahoo.no, mobil +47 948 08 288



Stolte jenter i nye kjoler!

Anmeldingsavgiften 400,- or 450,- NOK betales in senast 28/2 – 14.

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 28/2-14 till:

e-mail: spieglova@gmail.com



Musik

Musik till konståkningsprogram

Jag – Ondrej Spiegl – är aktiv konståkare i Svenska landslaget.

Jag har 5 års erfarenhet av att klippa ihop programmusik för konståkare:

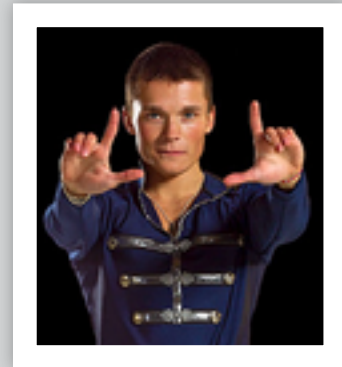


Foto: Göran Forsberg

Jag hjälper till med att:

- Leta fram låtar – max 4 st låtar per program (ange titel för musiken) eller ni skickar önskad låtversion till mig
- Klippa ihop låtar för angiven programtid
- Göra ett låtförslag för angiven programtid
- Leverera låten som en mp3 fil per mail

Kostnad 300 nok per program

Frågor och beställning:

skating-music@hotmail.com

Bästa Hälsningar

Ondrej Spiegl