

## Skånes Konståkningsförbund och Trelleborgs Konståkningsklubb bjuder in till B-sammandrag

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>När</b>                              | 06 + 07 maj 2023, ca-tider för träning kl. 9 - 19 på lördagen, 9 - 17 på söndagen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Var</b>                              | Söderslätthallen<br>Klörupsvägen 48, 231 56 Trelleborg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Inbjudna åkare</b>                   | B-åkare från Skånedistriktet, med undantag av B-miniorer.<br><br>Då det finns betydligt fler B-åkare i distriktet än platser vid B-sammandraget, <b>får varje förening anmäla maximalt fem (5) B-åkare totalt</b> till sammandraget, varav tre (3) åkare garanteras plats, medan de två (2) resterande anmäls som reserver. Prioritering anges i samband med anmälan.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Inbjudna tränare</b>                 | Helt generellt syftar våra sammandrag till att erbjuda tränarna inom distriktet möjlighet att bredda och utveckla sin tränarkompetens genom att gästa våra sammandrag.<br>Tränarmålgruppen vid B-sammandrag är främst föreningarnas tränare från andra och tredje tränarraden, dvs. de tränare som hjälper huvudtränaren med träningen av nya tävlingsåkare upp till ca B-nivå.<br><br>Som gästtränare går tränarna bredvid, dvs. de ansvarar varken för själva träningen eller för åkarna vid sammandraget.<br><u>Era tränare är välkomna att delta även om er förening inte har B-åkare med.</u><br>Det går bra att anmäla mer än en tränare per förening. |                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Program för helgen</b>               | För åkare:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5 ispass<br>3 pass utanför isen (förmodligen hoppprep, fys och teater)<br>Tid och utrymme för att umgås                                                                                                                            |
|                                         | För tränare:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Möjlighet att gå bredvid vid samtliga träningspass/aktiviteter<br>Teorilektion "Health & Well-being"<br>Evt. Teori "How to build a program from a TS perspective"<br><b>Önskvärt att alla tränare deltar vid teorilektionerna!</b> |
| <b>Ansvariga Tränare/<br/>Utbildare</b> | Sean Abram                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <i>Isträning, föreläsningar, teater</i><br>Tränare i Trelleborgs KK, tidigare huvudtränare i Skellefteå KK, internat. teknisk specialist, tidigare toppåkare för Australien                                                        |
|                                         | Andrey Maximov                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i>Isträning</i><br>Huvudtränare i Falkenbergs KK, mångårig erfarenhet som tränare och även från isshower, tidigare toppåkare för Ryssland                                                                                         |
|                                         | Lina Gustafsson                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i>Isträning</i><br>Aktiv Senior A-åkare och tränare i Trelleborgs KK                                                                                                                                                              |
|                                         | Vidare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <i>Hoppprep</i> Lotta Herslow-Vilén<br><i>Fys</i> Johan Vilén                                                                                                                                                                      |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Grupper &amp; Schema</b>  | Gruppindelning och schema kommer att skickas ut till samtliga föreningar snarast efter anmälningstidens utgång samt publiceras på IndTA.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Medtag</b>                | Kläder och utrustning för isträning samt off-ice.<br>Tänk på hopprep, träningsband och yogamatta.<br>Tränare rekommenderas ta med skrivmaterial för att kunna göra anteckningar vid föreläsningarna.                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Mat</b>                   | Det serveras en varm måltid samt mellanmål och frukt i ishallen för åkare och tränare under båda dagarna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Boende</b>                | <p>På egen bekostnad, ni bokar själva. Vi rekommenderar:</p> <p>Palm Tree Hotel<br/>Corfitz Beck-Friisgatan 3<br/>231 42 Trelleborg<br/>Tel. 0410 485 00<br/>Web: <a href="http://www.palmtreehotel.se">www.palmtreehotel.se</a></p> <p>Vid bokning uppge bokningskod "Trelleborgs Konståkning" för att ta del av följande rabatterade priser:</p> <p>Enkelrum inkl. frukost: 1099 SEK per natt<br/>Dubbelrum inkl. frukost: 1350 SEK per natt</p> |
| <b>Kostnad för åkare</b>     | Kostnad per deltagande åkare är 600 kr för hela helgen, inkluderar mat enligt ovan, men ej boende.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Kostnad f gästtränare</b> | Tränare inom distriktet är välkomna att delta utan extrakostnad, mat under dagen enligt ovan ingår, men ej logi.<br>Tränare från övriga distrikt betalar 600 kr/dag eller 1000 kr för hela helgen.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Anmälan</b>               | <p>Anmälan av såväl åkare som tränare <b>senast måndagen, den 17 april</b>, via indTA <a href="http://www.indTA.se">www.indTA.se</a></p> <p><b>Obligatoriskt deltagande för åkare lördag och söndag</b>, gästtränare kan välja dagar. Önskemål om specialkost anges i samband med anmälan, likaså dagar för gästtränare.</p>                                                                                                                       |
| <b>Ändringar, Avanmälan</b>  | <p>För eventuella ändringar, sen anmälan av specialkost, efter- eller avanmälningar av åkare / tränare efter anmälningstidens utgång maila oss på: <a href="mailto:skaneskonstakningsforbund@gmail.com">skaneskonstakningsforbund@gmail.com</a></p> <p>Observera att det tillkommer en ändringsavgift på 150 SEK per åkare / tränare. Vid avanmälan av åkare efter den 04 maj debiteras hela avgiften, 600 SEK.</p>                                |
| <b>Betalning</b>             | Betalning till Skånes Konståkningsförbund ska göras av föreningarna i slutet av höstterminen i form av en samlad betalning för höstens alla sammandrag. Skånes Konståkningsförbund fakturerar föreningarna.                                                                                                                                                                                                                                        |

**OBS!**

På lördagen den 06 maj med start kl. 11 äger även **Kalvinknatet Trelleborg** rum. Samling inför Kalvinknatet är direkt utanför Söderslätthallen. Sålunda räknar vi med att det blir väldigt mycket folk runtom ishallen under stora delar av lördagen. **Kom därför i mycket god tid** och var beredd på att behöva parkera en bra bit ifrån ishallen.

**Kontakt**

Vid frågor kontakta oss på e-mail: [skaneskonstakningsforbund@gmail.com](mailto:skaneskonstakningsforbund@gmail.com)  
Vi svarar så fort vi kan.

***VARMT VÄLKOMNA TILL SÖDERSLÄTTHALLEN !***

**Med vänliga hälsningar,**

Skånes Konståkningsförbund i samarbete med Trelleborgs KK  
genom Kristin Demuth