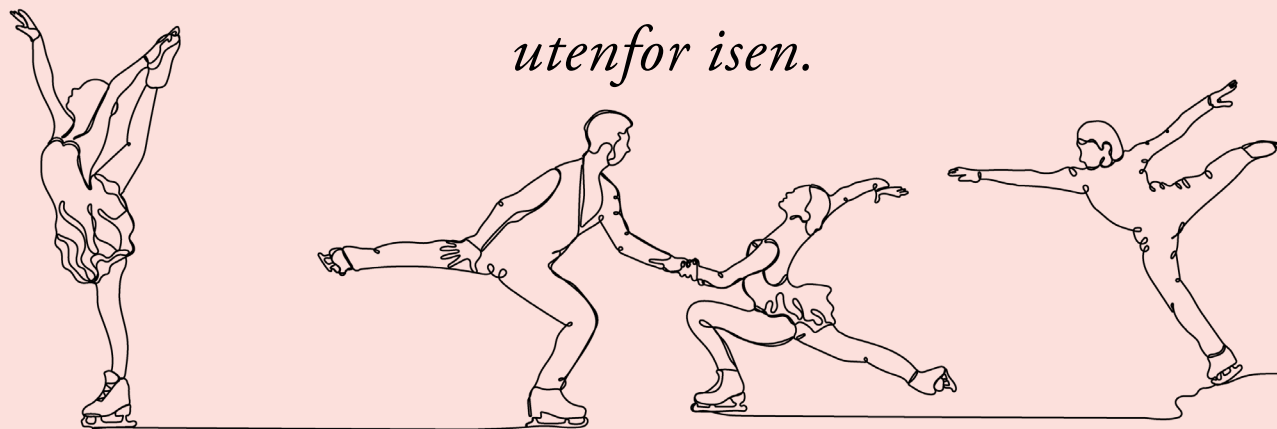




*VELKOMMEN TIL*  
**CAMP JAR**  
**2025**

*Bli med på en inspirerende treningsuke i Jar ishall, der vi kombinerer variert istrening med morsomme lærerike off-ice aktiviteter. En unik mulighet til å utvikle seg som kunstløper, møte nye venner og ha det gøy både på og utenfor isen.*



- Tidspunkt: Uke 32: fra 04.08.-08.08.24, 5 dager
- Treningstilbud: Mandag - fredag, Istrening 3x45 min  
Mandag - fredag, Barmark 45 min
- Treningstider: Fra 08:00 - 18:00
- Mat og kosthold: Vi sørger for påfyll og at du har energi gjennom dagen.  
- Varm lunsj hver dag  
- Brødmat serveres For- og Ettermiddag hver dag.
- Overnatning: Må organiseres individuelt, med flere muligheter i nærområdet.
- Faglig innhold: Anu Koivisto-Mørk holder foredrag om idrettsernæring
- Dans & bevegelse: Spennende introduksjon til selskapsdans
- Skøyteslip: Kan bookes i hallen når campen starter.
- Inspirasjon: Et samlingspunkt for å utvide nettverket, nye bekjente og venner. Tren med engasjerte utøvere og dyktige trenere.
- Ny drakt? Madeleine L.Torgersen har blitt en meget populær designer blant kunstløpere i Norge. Ta kontakt med henne og sjekk ut hennes instagram for inspirasjon [MLT\\_costumes,madeleinelt@live.no](mailto:MLT_costumes,madeleinelt@live.no)

**Påmeldingfrist:** Påmeldingsfrist er 1. april 2025, gjennom (elektronisk) påmeldingsskjema. Bekreftelse på plass og faktura blir sendt ut etter påmeldingsfristen.

**Pris:** Totalt 5,700 kr for hele uken (Ink. påmeldingsavgift; 1500 kr)

Søskenrabatt: 1000 kr.

**Påmelding:** [Link: Påmeldingskjema til Camp Jar 2025](#)

**Betaling:** 1) Påmeldingsavgift på 1500 kr betales innen 15. april

2) Leiravgift 4200 kr betales innen 15. juni

**Forsikring:** Alle løperne som deltar på Camp Jar må ha lisens i NIF.

**Retningslinjer for refusjon:** Avmelding før 1. April er kostnadsfritt.

Videre er påmeldingsavgiften bindende og refunderes ikke ved frafall, sykdom, skade eller hvis en trener melder avbud. Hvis en trener melder avbud vil du få tilbud om en annen trener.

Retningslinjer for refusjon av leiravgift:  
Leiravgiften er på 4200 kr. Ved frafall gjelder følgende rutiner for tilbakebetaling:

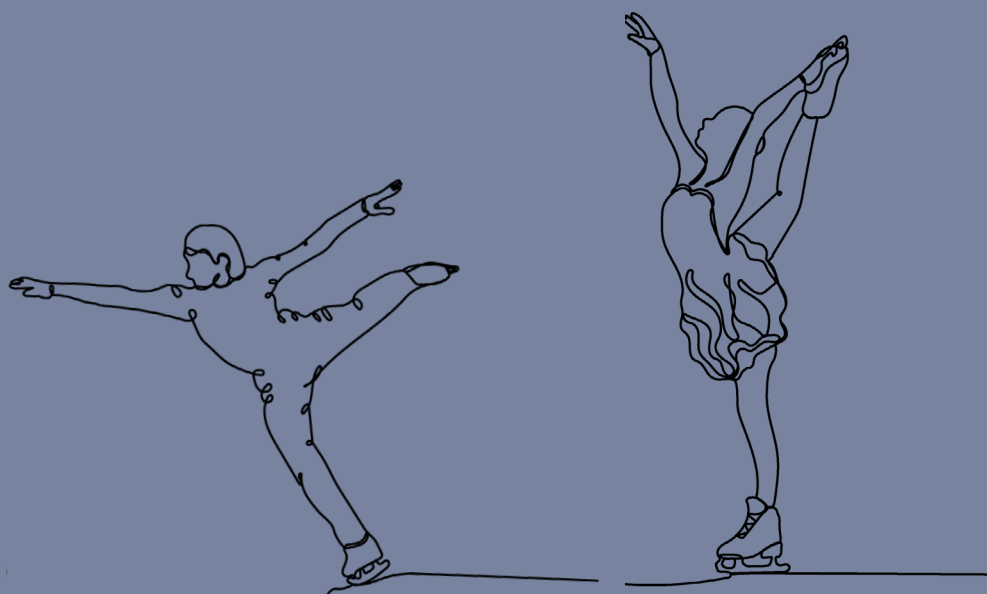
- Full refusjon ved avbestilling innen [1. April]
- 50 % refusjon ved avbestilling innen 1.juni med gyldig legeattest.

**Ingen refusjon ved avbestilling etter 1. juni.**

Dette skyldes forpliktelser og kostnader vi allerede har påtatt oss i forbindelse med din planlagte deltakelse.

Vi anbefaler alle deltakere å ha reiseforsikring som dekker uforutsette hendelser.

Vi setter pris på deres forståelse for denne policyen.



## Trenerteam 2025

### **Susanne Lidholm Torgersen - JIL**

Svensk, tidligere landslagsløper med meritter som nordisk juniormester. Når Susanne la opp med aktiv konkurranse reiste hun med Holiday on ice i hele 7 år. Susanne har 30 års erfaring som trener i Norge. Susanne jobber som hovedtrener på Jar. Hun trener løpere på alle nivåer fra skøyteskole til landslagsløpere. Gjennom en årrekke har Susanne oppfostret flere norgesmestere og løpere som har deltatt i JGP og Junior VM. Susanne har også vært deltaker på ISU programmet Nordic Development Project (2001-2004, 2010-2014).

### **Anna Pushkova - OSK**

Anna er norsk-russisk tidligere kunstløper. Hun tok Bachelor i Idrett ved Høgskolen i Bergen. Gjennom sin stilling som fagperson i NSF tok hun videreutdanning i coaching og ledelse på NiH og har vært deltaker på ISU programmet Nordic Development Project (2010-2014). Anna har også fullført Trenerløftet 1 og 2 i regi av Olympiatoppen. I dag jobber som hovedtrener i OSK. Anna trener løpere på alle nivåer, fra nybegynner til landslagsnivå.

### **Roman Martonenko - OSK**

Roman er tidligere konkurranseutøver fra Tallinn, Estland. Han er tre ganger Estisk mester og deltatt i tre ISU Championships. Etter perioden som aktiv kunstløper, har Roman flere års erfaring fra the Russian Ice Stars. Roman har trenererfaring fra bl.a. Asker kunstløpklubb og Oslo Idrettslag før han kom til OSK høsten 2018.

### **Agnes Zawadzki - JIL**

Agnes er tidligere internasjonal topputøver for USA, med solid erfaring fra Grand Prix og flere mesterskap. Hun er kjent for sin tekniske styrke og brenner for å utvikle unge kunstløpere. Tidligere har Agnes jobbet i Stavanger kunstløpklubb, i dag er hun del av Jar II.

### **Tanya Sundt - RKK**

Tanya er hovedtrener i Romerike Kunstløpklubb og jobber med utøvere på alle nivåer – fra aspiranter til landslagsutøvere. Med sin erfaring og kompetanse bidrar hun til utviklingen av både bredde- og toppidrett innen kunstløp

### **Amalie Aune - Dansetrener**

Amalie har lang erfaring innen dans og bevegelse, og hun brenner for å hjelpe utøvere med å utvikle koordinasjon, styrke og uttrykk gjennom dans. Amalie underviser både barn og voksne i selskapsdans. Amalie har også merket seg som danser i "Skal vi danse" og i The Professionals.

### Fagansvarlig:

#### **Anu Koivisto-Mørk - Klinisk ernæringsfysiolog**

Anu er ernæringsfysiolog med bred erfaring innen idrettsernæring, kommer en av dagene for å holde et nyttig og lærerikt foredrag for utøverne. Dette blir en super mulighet til å lære om hvordan riktig ernæring kan forbedre prestasjon og restitution!

### Sosiale Medier:

Facebook: Camp Jar  
Instagram: Campskaraogjar

### Kontakt oss:

campjar@gmail.com

Susanne L Torgersen: 930 94 066

Anna Pushkova: 994 73 372

Med vennlig hilsen Camp Skara 2025

Anna & Susanne

