



**VELKOMMEN TIL  
CAMP JAR  
2023**

# **Velkommen til Camp Jar 2023**

**Vi inviterer til spennende trening i Jar ishall. Vi tilbyr variert trening på is, og morsomme off-ice aktiviteter.**

**Tilbudet gjelder for små, store og voksne løpere.**

**Tidspunkt:** Uke 31, 31.juli- 5.august

**Treningstilbud:** Istrening 3 X 45 min. mandag-fredag  
Istrening 2 X45 min. lørdag  
Barmark 45 min. mandag-fredag

**Treningstider:** 08:00-18:00 mandag-fredag  
08:00-15:30 lørdag

**Vi tilbyr:** Faglig påfyll gjennom foredrag.  
Sliping av skøyter.  
Madeleine L.T. syr kunstløpkjoler på bestilling, ta direkte kontakt [madeleinelt@live.no](mailto:madeleinelt@live.no)

**Mat og kosthold:** Det blir servert varm lunsj hver dag. Brødmat vil være tilgjengelig på kjøkkenet på formiddagen/ettermiddagen.

**Overnatning:** Vi tilbyr ikke overnatting til tilreisende, det må ordnes privat.

**Pris:** En uke 5.500 kr,- (ink. påmeldingsavgift 1500 kr)  
Søskenrabatt: 1000 kr,-

Camp Jar NP: 6800kr (ink. påmeldingsavgift 1500 kr)

**Nytt i år:** CAMP JAR (camp NP)

Dette er et tilbud for utøvere som trener mye og ønsker å utvikle seg teknisk. Nuriya Pirogova vil være ansvarlig trener for disse øktene. Øktene vil fokusere på tekniske øvelser for å utvikle hoppteknikk. Utøvere som velger dette tilbudet bør være motiverte og som trener fem til seks dager i uken.

Dette tilbudet har et begrenset antall med plasser.

Nuria Pirogova er en godt kjent trener i Norge. Hun har i flere år vært ansvarlig for utviklingsarbeidet i det finske forbundet. De siste årene har Nuriya vært engasjert av Norges Skøyteforbund, i dag er hun trener på landslagssamlinger samt mentor for flere norske trenere.

**NP - Kriterier:** For å bli vurdert til dette tilbudet må du beherske :

Gr A (Novice, Junior, Senior)

Bør kunne 2A

Bør beherske en trippel

Bør trene på flere trippelhopp

Skal ha god treningsvilje, treningsinnsats og positiv holdning.

Gr B (Springs, Debs)

Bør beherske dobbel+dobbel kombinasjon og 4 dobbelthopp

Bør trene på 2A

Skal ha god treningsvilje, treningsinnsats og positiv holdning.

**NP - Treningstilbud:** 60 min x 2 på is  
60 min x1 barmark  
5 dager



**Trenerteam: 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). Til daglig jobber hun som hovedtrener i OSK. Anna trener løper på alle nivåer, fra nybegynner til landslagsnivå.

**Susanne Lidholm Torgersen, JIL;**

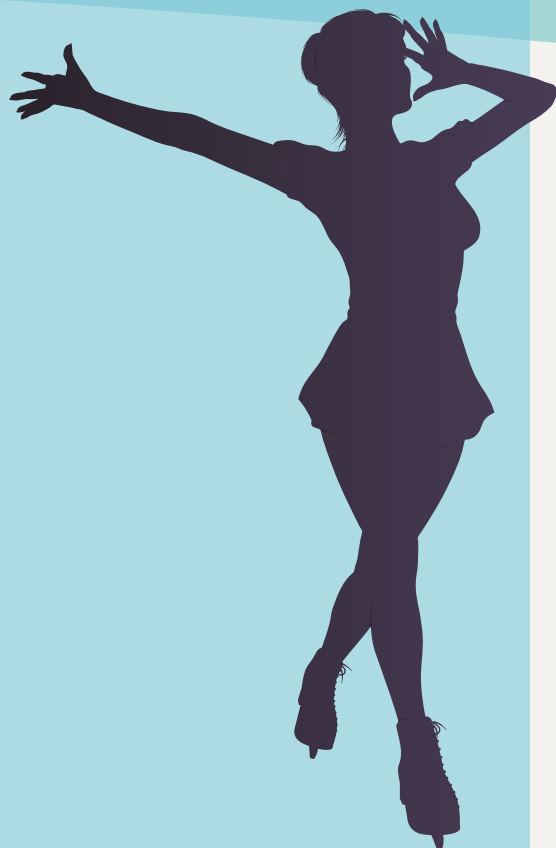
Svensk, tidligere landslagsløper med meritter som nordisk juniormester. Når Susanne la opp med aktiv konkurranse reiste hun med Holiday on ice i hele 7 år. Susanne har 28 års erfaring som trener i Norge. Hun trener løpere på alle nivåer fra skøyteskole til landslagsløpere. Gjennom en årrekke har Susanne opfostret flere norgesmestere og løpere som har deltatt i JGP og Junior VM. Til daglig jobber hun som hovedtrener i JIL.

**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.

**Kasia Dusik, JIL**

Kasia er tidligere konkurranseutøver fra Polen. Hun begynte å jobbe som kunstløptrener i 2011 i Sveits hvor hun fikk trenerutdanning sin. Kasia flyttet til Norge i 2017 og jobbet i Fredrikstad kunstløpklubb som hovedtrener.



**Påmelding:** Frist for digital påmelding er 1. April. Du vil motta faktura etter påmeldingsfristen er utløpt:

[Påmelding Camp Jar](#)

[Påmelding Camp Jar NP](#)

**Påmeldingsavgift:** Er bindende og refunderes ikke ved frafall (etter 1. april), sykdom, hvis en trener trekker seg (vil du få tilbud om en annen trener), skade eller coronavirus. Ved sykdom eller skade må dokumentasjon foreligge for å få tilbakebetalt leiravgiften. Påmeldingsavgiften refunderes kun hvis det ikke tildeles plass på leiren.

**Forsikring:** Alle løpere som skal være med på leiren må ha betalt NSF lisens eller ha privat forsikring.

**Sosiale Medier:** Facebook: Camp Jar  
Instagram: Campskaraogjar

**Kontakt oss:** [campjar@gmail.com](mailto:campjar@gmail.com)

Susanne L Torgeren;  
930 94 066

Anna Pushkova;  
99 47 33 72

