



**VELKOMMEN TIL
CAMP JAR
2021**

Velkommen til Camp Jar 2021

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: Periode 1: 26.juli- 31. juli.
Periode 2: 02.august- 7.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
08:00-14:00 lørdag

Trenerteam:	Anna Pushkova	Uke 30 og 31
	Susanne L. Torgersen	Uke 30 og 31
	Madeleine L. Torgersen	Uke 30 og 31
	Veronika Vrtelova:	Uke 30
	Roman Martonenko:	
	Simon Bergersen:	

Vi tilbyr: Foredrag med sunnidrett, foredrag om sesongens regler. Sliping av skøyter. Madeleine L.T. syr kunstløp-kjoler på bestilling, ta direkte kontakt.

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

Overnatning: For tilreisende tilbyr vi overnatning på et speiderhus like ved hallen, pris; 1600 kr.pr. uke.

Gutteløftet: Vi ønsker å gjøre en satsing spesielt rettet mot gutter. Camp Jar ønsker å legge til rette for egen treningsgruppe for gutter, hvis det blir nok påmeldte.

Pris: En uke 5.200 kr,- (ink. påmeldingsavgift 1500 kr)
To uker 10.400 kr,- (inkl. påmeldingsavgift 3000 kr)

Søskenrabatt: 1000 kr,-

Trenerteam:

Anna Pushkova, OSK;

Anna er norsk-russisk tidligere kunsthøper. 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 kunsthøper, har Roman flere års erfaring fra the Russian Ice Stars. Roman har trenererfaring fra bl.a. Asker kunsthøpklubb og Oslo Idrettslag før han kom til OSK høsten 2018.

Veronika Vrtelova, Ol;

Hovedtrener i Ol og har en karriere bak seg som toppløper i Tsjekkia og i Asia. Bachelor ved Masaryk University, Sport Faculty, med spesialisering i coaching/treningsmetodikk og kunsthøp. Hun har trenerutdannelse fra USA og har vært hovedtrener for to klubber i Tsjekkia før hun kom til Norge. I tillegg har Veronika bakgrunn som danseinstruktør og koreograf.

Madeleine Lidholm Torgersen, JIL;

Aktiv med kunsthøp fra ung alder. Som konkurranseløper var hun på junior-landslaget gjennom flere sesonger, og har representert Norge i flere internasjonale konkurranser som Nordisk mesterskap og Jr Grand Prix-serien. Etter endt karriere har hun jobbet som trener for løpere fra skøyteskole til debs/novice nivå på Jar i 3 år, samt teknisk spesialist dommer på nasjonalt nivå.

Simon Bergersen, OSK;

Tre ganger norgesmester i junior herrer mellom 2009 og 2011. Han har deltatt i junior grand prix og internasjonale konkurranser i Estland, Østerrike, Tyskland og Frankrike. Deltakelse i flere nordiske mesterskap med fjerdeplass i novice gutter som bestenotering. Simon har trenererfaring fra Bergen Kunsthøpklubb og Tønsberg Turn. I mai 2019 deltok Simon på trenerseminar i regi av Norges Skøyteforbund sammen Oslo Skøyteklubbs trenerteam



Påmelding: Frist for elektronisk; [påmelding](#) er 1. April. Du vil motta faktura etter påmeldingsfristen er utløpt.

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.

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

Susanne L Torgeren;
930 94 066

Anna Pushkova;
99 47 33 72

Med vennelig hilsen
Camp Jar 2021

Anna & Susanne

