



**VELKOMMEN TIL  
CAMP JAR  
2022**

# Velkommen til Camp Jar 2022

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 - 2022  
1. august - 6. 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

**Innhold:** Faglig påfyll gjennom foredrag  
Slipe skøyter  
Madeleine L.T. syr kunstløpkjøler på bestilling, ta  
kontakt for å sikre tid: madeleine@live.no

**Trenerteam:** Anna Pushkova  
Susanne L. Torgersen  
Madeleine L. Torgersen  
Roman Martonenko  
Simon Bergersen

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

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

**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 5.300 kr,- (ink. påmeldingsavgift 1500 kr)

Søskenrabatt: 1000 kr,-

**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.

**Madeleine Lidholm Torgersen, JIL;**

Aktiv med kunstløp fra ung alder. Som konkurranseløper var hun på juniorlandslaget 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;**

Landsmester 2007 og 2008.  
Norgesmester 2010 og 2011. Deltatt flere ganger i Nordisk mesterskap og Internasjonale konkurranser i Estland, Polen, Østerrike og Frankrike.  
Deltatt på Sammen mot Toppen i 2019 og 2020.  
OSK-samling med Nouria



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

**Påmeldingsavgift:** Er bindende og refunderes ikke ved frafall (etter 1. april), sykdom eller 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:** Forsikring: Alle løpere som skal delta på leiren må ha betalt NSF lisens og 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

Med vennelig hilsen  
Camp Jar 2022

Anna & Susanne

