



Team Sommeris Tønsberg 2006



Team Sommeris Tønsberg (TST) har sitt utspring fra kunstløpsmiljøene i Tønsbergs turnforenings skøytegruppe (TT) og Asker Kunstløpsklubb (AKK) og har som formål å arrangere en kvalitativ god treningsleir med kompetente og engasjerte trenere og opplegg tilpasset den enkelte deltaker. Det legges også vekt på variasjon i trening og fritidsaktiviteter utenom treningstiden. Leiren er lagt til Tønsberg, som ligger i et av de mest attraktive feriestedene på østlandet. Istreningen er lagt til Tønsberg ishall Vi har fått mange positive tilbakemeldinger fra de forrige års leire. TST satser derfor på å ta med oss de erfaringene vi har fra foregående år og vil gjenta suksessen ved å gjøre alt enda et hakk bedre kommende sommer. Nytt av året er tilbud om akrobatikk leksjoner.

Nedenfor er opplegget rundt årets leir beskrevet nærmere. Vi gjør imidlertid oppmerksom på at det kan komme enkelte justeringer.

Innbydelse til Treningsleir / Sommeris i Tønsberg ishall 2006

Team Sommeris Tønsberg 2006 inviterer deg til sommerleir i Tønsberg i månedskiftet juli/august!

Tidspunkt:

Treningsleiren starter mandag 24. juli 2006 og siste dag er lørdag 12. august 2006

Du kan delta i 1, 2 eller 3 perioder á 6 dager
Oppmøte og registrering gjøres på søndagen forut for perioden. Enten søndag 23. juli, 30. juli eller 6. august mellom kl 1500 og 1800

- 1. periode: Mandag 24. juli til lørdag 29. juli –
Fridag søndag 30. juli**
- 2. periode: Mandag 31. juli til lørdag 5.
august – Fridag søndag 6. august**
- 3. periode: Mandag 7. august til lørdag 12.
august**

Treningsopplegg:

Det planlegges med fire (4) grupper fra aspiranter til de høyere klassene. Treningen vil foregå i små grupper tilpasset løpernes nivå. Treningstiden vil bli lagt opp slik at deltakerne vekselvis har formiddags- og ettermiddagstrening.

Istrening:

Deltakerne får i utgangspunktet 3 økter på is daglig. Den første isøkten pr dag er trinntrening (45 min. edges). Normal isøkt er 50 min. I tillegg er det mulig å bestille en ekstra trening på kveldstid. Yngre løpere kan også hvis ønskelig tilbys bare 2 isøkter pr dag. Avtalt koreografi vil foregå på isen på kveldstid.

Barmarkstrening / Ballett, samt Akrobatikk:

I nær tilknytning til isøktene vil det være tilbud om barmarkstrening / ballett. Treningen vil foregå i Messeområdet hvor ishallen ligger.

Nytt av året er at vi har lagt inn et tilbud om enkel akrobatikk. Vi har erfarne turninstruktører som vil veilede deltakerne på bla. thumbingbane og trampett. Tilbudet er valgfritt og planlegges gjennomført alle dager i uken.

Ballettpedagog:

Caroline Steen Nygaard er utdannet danser, 3 år ved Bårdarakademiet. Hun er videre- ved Broadway Dancecenter, New York. Er også utdannet teaterarbeider ved Høyskolen i Vestfold. Driver egen ballettskole, Heges Jazzballet i Tønsberg, sammen med Hege Mejdell. Underviser også i kreativ dans, i Den kulturelle skolesekken. Hun har undervist TT's kunstløpere i dans fra høsten 2003 til utgangen av 2005. Undervisningen har som hovedmål å gi elevene bedre musikk og rytme forståelse, samt bedre linjeføring og uttrykk. Elevene vil få prøve seg både på klassisk ballett, jazz ballet og funk, tilpasset de forskjellige nivåer, til variert musikk



Gjestehavna i Tønsberg.

Trenere:		Annette Oddvoll Bøe	Autorisert på trener 1 nivå i Norge Konkurrert for og er trener i AKK Trener i Asker i en lang periode, startet igjen 2000. Trener for løpere på alle nivå.
Annett Pöetzsch Rauschbach	Internasjonal løper på topp nivå, bl.a. Gull i OL 80, Gull i VM 78 og 80, Gull EM 77-80(for tidl. GDR) Trent av jutta Müller, tidl. GDR Bor og er trener i Chemnitz i Tyskland Trener løpere på alle nivåer. Koreograf for de største løperne	Janusz Komendera	Aktiv løper på internasjonalt nivå (Parløp – startet som single løper). 10 år på det polske landslaget. Har 6 år som løper i "Holiday on ice" Trener i Asker siden 2004. Trener løpere alle nivå
Berit Steigedal	Autorisert på trener - III nivå i Norge Internasjonal deltagelse med egne løpere i flere år. Deltaker ISU trenerutviklingsprosjekter 2001-2003 Trener i AKK. Trener løpere på alle nivå.	Mike Aldred	Aktiv par løper på internasjonalt nivå. Deltatt i EM og VM, 5 ganger britisk mester. Trenerkurs fra England. Mange år som profesjonell kunsthøper i show, bla. holliday on Ice. Trener i TSK siden 2005. Trener løpere alle nivå
Denis Lazarev	Aktiv løper som single- og parløper. Han har 4 årig trenerutdannelse tilsvarende NIH, fra Moskva. Har 10 års erfaring som profesjonell kunsthøper i Disney on Ice. Trener i TT fra 2003. Nå trener i OI. Trener for løpere på alle nivå.	Lena Abolina	Aktiv løper på høyt nivå fra Estland. Har Trenerutdannelse fra universitetet i Tallinn tilsv. NIH. Vært Trener hos Anna Levandi i Tallinn siden 2001. Trener i TT siden 2005. Trener løpere alle nivå
Tonje Myrberg	Autorisert på trener- II nivå i Norge Flerårig trenererfaring for AKK. Startet opp RKK i 1996. Deltaker på ISU trenerutviklingsprosjekter 2001 - 2003. Trener nå i TT (siden 1998). Trener løpere på alle nivå		
Vasilj Panfilov	Profesjonell trener med høy utdannelse. Vinner av mange internasjonale konkurranser. 8 ganger mester i Ukraina. Trener i SKK siden 1994. Trener løpere på alle nivåer		
Camilla Rismyr	Autorisert på trener -I nivå i Norge. Konkurrert i alle klasser, også representert Norge internasjonalt. Har 6 år som løper i "Disney on ice" Trener i TT siden 2002. Nå trener i RKK og OI. Trener løpere alle nivå		
Kaia Hanevold	Autorisert på trener I nivå i Norge Har konkurrert i alle klasser og har 5 NM titler i senior og 1 i junior. Deltager i de fleste Nordiske mesterskap, EM og VM frem til 2001. Trener nå i AKK. Koreograf for løpere alle nivå. Trener løpere på alle nivå.		
Ingrida Snieskiene	Konkurrert for Litauen på internasjonalt nivå. Deltakelse i EM og VM samt 5 ganger lituansk mester. Hun har 4 årig trenerutdannelse tilsvarende NIH, fra Litauen. Har 10 års erfaring trener fra Litauen. Har også vært koreograf for internasjonale løpere. Trener i SKK fra 2005. Trener for løpere på alle nivå		

Innkvartering:

Det vil bli tilbudt innkvartering i nær tilknytning til ishallen. Det er lagt opp til innkvartering på skole i gangavstand fra ishall og treningsfelt, hvor deltakerne bor i skolens klasserom. Arrangøren vil ha leirforeldre tilstede hele tiden. Deltakerne vil bli tilbudt full forpleining på innkvarteringsstedet. Det er i år satt en begrensning på 40 løpere boende på skolen.

Hvis du/ din familie ønsker å skaffe innkvartering selv, så er alternativene i Tønsberg mange. Det er flere hoteller, campingplasser og hytteutleie i regionen. For båtfolket er gjestehavnen i Tønsberg også en meget aktuell mulighet. Det vil også i år være mulighet for å plassere campingvogn i messeområdet hvor det vil være tilgang til vann og strøm. TST kan også være behjelpelig med å skaffe campingvogn. Vi er da avhengig av tidlig bestilling De som ønsker dette eller kommer med egen camping vogn bes ta kontakt med administrativt ansvarlige for bestilling av plass.

Kontaktpersonene kan gi mer informasjon om alternativene– se også informasjon på internett:
http://www.visitonsberg.com/index_no.html



Fra Tønsberg Ishall.

Aktivitetstilbud/ Ta sommerferien i Tønsberg

Vi prøver å legge opp til sosiale aktiviteter den delen av dagen som løperne ikke har trening.



Tønsberg regionen har mange alternativer og aktiviteten midt på sommeren er stor. Det vil være et aktivitetstilbud på kveldstid som løperne kan velge å delta på. Mer informasjon om dette vil bli lagt ut på våre nettsider nærmere leirens start.

se også informasjon på internett fra Visit Tonsberg:
www.visittonsberg.com

Hva koster leiren?

Oppholdets varighet	Treningstilbud På is	Barmarks-trening	Ballett	Akrobatikk 6 t /uke	Kost & Losji	Pris
1 periode	3 økter pr dag	Inkludert	Inkludert	Kr.300/uke	Inkludert	3800.-
2 perioder	3 økter pr dag	Inkludert	Inkludert	Kr.300/uke	Inkludert	6800.-
3 perioder	3 økter pr dag	Inkludert	Inkludert	Kr.300/uke	Inkludert	9500.-
1 Periode	2 økter pr. dag	Inkludert	Inkludert	Kr.300/uke	Inkludert	3300.-
Akrobatikk leksjonene er valgfritt og kommer i tillegg til prisen. Disse må velges på søknadsskjemaet						
Kveldsøkter	Ekstra treningsøkt på is med trener Kveldsøkter kan bestilles enkeltvis på de dager du ikke har koreografi, da dette foregår på samme tidspunkt. Det vil også være mulig å avtale kveldsøkter direkte med Sommerleiren underveis i leiren. Betaling av kveldsøkter gjøres på stedet med sommerleiren. Akrobatikk-leksjonene er ikke inkludert i prisen. Betaling av all istrening, bortsett fra koreografi, gjøres med sommerleiren.					



Brygga i Tønsberg

Vi gjør oppmerksom på følgende:

- Avtalt koreografi er ikke inkludert i prisen og kommer i tillegg
- Prisen for kost og losji er til kr 1000.- pr. uke
Hvis det ikke ønskes kost & losji kan det trekkes fra kr 1000.- pr periode – se påmeldingsskjemaet.
- Det er i år satt en grense på 40 løpere innkvartert på skolen pr uke.
- Leirgenser er inkludert i prisene.
- Enkelte mindre kostnader til frivillige fellesutflukter på fritiden kan komme i tillegg.
- Ved påmelding betales forskuddsvis kr 1000.- som vil bli refundert dersom du ikke skulle få plass på leiren. Det resterende beløp innbetales når plass er bekreftet og innen 1. juni 2005 til

Team Sommeris Tønsberg 2006
v / Rebecca Mysen
Tom Wilhelmsenvei 15
3120 TØNSBERG

Kontonummer: 1602 56 89708

Kontaktpersoner

Sportslig ansvarlige:

Berit Steigedal

Tlf 66901080

Mob 92455516

Email: berit@figureskating.no

Tonje Myrberg

Tlf 33393690

Mob: 95117910

Email: tonje@figureskating.no

Administrativt ansvarlige:

Sturla Mysen

Tlf 33323191

Mob 90729306

Email: sturla@figureskating.no

Bjørn Auglend

Tlf 33365028

Mob 92444180

Email: bjorn@figureskating.no

Påmelding:

Bruk påmeldingsskjemaet ved påmelding (vedlagt i brosjyren – eller elektronisk [klikk her](#))
Påmeldingsskjemaet kan sendes elektronisk.
Muntlig påmelding via telefon / samtale blir ikke registrert. Oppgis Email -adresse på påmeldingsskjema vil denne bli benyttet for informasjonsutsendelse ifm leiren.

Påmeldingsfrist:

Påmelding snarest og senest innen 17. april 2006

Ved innbetaling av forskudd, viktig å merke innbetalingen med navn på deltager

Påmelding sendes til:

Team Sommeris Tønsberg 2006
v/Rebecca Mysen
Tom Wilhelmsenvei 15
3120 TØNSBERG

eller på mail til: rebecca@figureskating.no

Vennlig hilsen

Team Sommeris Tønsberg 2006