

LDK TAKE OFF

2025

INBJUDAN TILL SOMMARLÄGER

I LIDKÖPING VECKA 25-28

TRÄNA FÖR ETT TRÄNARTEAM FOKUS

PÅ HÅLLBARHET & MÅNGSIDIGHET



LDK TAKE OFF

figure skating camps in sweden



TRÄNARTEAM

Träffa LDK:s preliminära tränarteam inför 2025. Detta är vår grundkonstellation av tränare det varierar från tränare till tränare vilka veckor och hur mycket dem jobbar. Nya ansikten kan alltid dyka upp så håll utkik på hemsidan och instagram och när anmälningen öppnar. Vill du veta mer om varje tränare och deras konståkningsresa besök vår hemsida, där har vi även länkat till deras sociala medier för ytterligare inspiration!

Vecka 25: 14 juni - 19 juni

Vecka 26: 23 juni – 28 juni

Vecka 27: 30 juni - 5 juli

Vecka 28: 7 juli – 12 juli



Matilda Rang

Matilda jobbar som huvudtränare i Lidköpings KK och har utbildning 4A.



Laura-Britt Järvsoo

Laura kommer från Estland och är främst danslärare på lägret men även tränare och koreograf.



Josh Spicer

Josh kommer från Kanada och är tränare i Stockholm, han är steg 4-utbildad.



Mathias Andersson

Är tränare i Göteborg och steg-4:a utbildad.



Aleksandr Zhizhin

Alex kommer från Ryssland och är just nu huvudtränare i SASK.



Lisa Lager

Lisa har ingått i Svenska Landslaget. Hon jobbar som tränare i Haninge KK



Nicolina

Lundgren Nicolina är huvudtränare i Göteborgs Konståkningsakademi (GKA) och har steg 4.



Selma Ihr

Selma har vunnit flera USM och JSM och är idag tränare i Waxholms KK.



Kerstin Glantz

Tidigare huvudtränare i Lidköpings KK, har utbildning steg 3. Kerstin kommer jobba i mån av tid 2025.



Elisabeth Glantz

Elisabeth är fd åkare på elitserienivå och tränare i Lidköpings KK och GKA.



Hillevi Glantz

Hillevi är tidigare huvudtränare i GKA och har steg 4 utbildning.

TRÄNINGSSALTERNATIV

Tre träningsalternativ

Utifrån åkarnas ambitions- och kunskapsnivå väljer åkarna hur många pass och vilken intensitet de vill träna på. Vi erbjuder även två specialalternativ som riktar sig till vuxen- respektive skridskoskoleåkare.

ADVANCED*

- 16 ispass à 45 min
- 4 off ice-pass à 45 min
- 3 danspass à 60 min
- 2 Teoripass à 45 min

Lägeravgift: 4 450 kr

DEVELOPMENT

- 16 ispass à 45 min
- 4 off ice-pass à 45 min
- 3 danspass à 60 min
- 2 Teoripass à 45 min

Lägeravgift: 4 450 kr

LIGHT

- 12 ispass à 45 min
- 4 off ice-pass à 45 min
- 3 danspass à 60 min
- 2 Teoripass à 45 min

Lägeravgift: 4 150 kr

*Tävlare i grå och svart tävlingsklass.

Advanced level (16 ispass)

Detta alternativ är för dig som vill träna 3 ispass/dag, är A-åkare som tävlar i grå och svart. Du kommer till lägret i god fysisk form och är förberedd på träning med hög intensitet. Advanced kommer först träna två intensiva dagar med tre ispass per dag. Dag tre kommer vara något mindre intensiv med ett längre ispass samt dans och teoretisk träning (återhämningsdag). Därefter väntar ytterligare tre dagar intensiv träning.

Development level (16 ispass)

Development level passar dig som vill träna 3 ispass/dag men ännu ej är åkare på A-nivå. Åkare på development level har samma upplägg på träningen som Advanced, med undantag för att deras återhämningsdag är på lägrets fjärde dag. Detta är alltså åkare som tävlar i system 2 (blå och röd) respektive åkare i system 1 (vit, gul, grön).

Light level (12 ispass)

Alternativ 2 är ett mindre intensivt alternativ för åkare som vill åka 2 ispass per dag. I övrigt är innehållet detsamma, med undantag för att Alternativ 2 endast har 1 timmental träning. Light level passar även för dig som vill kombinera träning och jobb i sommar. Vilken grupp du ska träna med och vilka pass du ska komma på bestäms i samråd med tränarna som jobbar den vecka du har valt.

Specialalternativ

Vi erbjuder detta år två specialalternativ för att tillmötesgå alla åkares nivå och önskemål.

V 27 & V 28: VUXENGRUPP

- 12 ispass à 45 min
- 2 off ice-pass à 45 min
- 3 danspass à 60 min

Lägeravgift: 3 450 kr

V 25 Konståkning på sommarlovet

- 8 ispass à 45 min
- 2 off ice-pass
- 2 danspass à 60

Lägeravgift: 1 850 kr

Vuxengrupp (12 ispass)

Lägret kommer att erbjuda vuxengrupp vecka 27 & 28. Det träningsalternativ som erbjuds är 2 ispass och 1 fys- eller danspass per dag mån-lör. I vuxengruppen välkomnar vi åkare över 18 år – både nybörjare och åkare med tidigare erfarenhet. Alla i gruppen kommer få träning utifrån sin kunskapsnivå, men vi kan ej garantera homogena grupper. För att kunna genomföra dessa grupper har vi satt 5 åkare som minimumantal per vecka och grupp.

Konståkning på sommarlovet (8 ispass)

Har du ett barn i skridskoskola eller konståkningsskola som vill testa på sommarläger på is? Veckan är anpassad för skridskoleåkare och konståkningsskoleåkare som ännu inte tagit tävlingstest. Upplägget för veckan är 2 st ispass per dag i 4 dagar. Vi kommer släppa 25 platser under perioden. Läs mer på vår hemsida!

Anmälning sker i separat länk genom den vanliga anmälningslänken.

OM LÄGRET

LDK Take Off välkomnar åkare på alla nivåer och åldrar. Lägre tar hänsyn till åkarnas möjlighet till återhämtning, och vår förhoppning är att de på så sätt ska orka åka så många lägerveckor som de vill och behålla hög kvalitet på träningen under hela sommaren. Schemat läggs så att åkarna får en lite lugnare dag mitt i veckan där lite större fokus läggs på programkomponenter och mental träning.

Isträning och koreografiska ispass

Vi kommer att erbjuda isträningar med få åkare på isen. Utöver hopp, piruetter och skating skills kommer åkarna få jobba med koreografi och uttryck till musik. Under den mindre intensiva träningsdagen kommer fokuset delvis ligga på att utmana sina konstnärliga förmågor på ett roligt och utvecklande sätt.

Off-ice-träning

Fys kommer att hållas varje högintensiv dag, med olika fokus såsom rotations- och spinnerträning, hoppteknik och grenspecifik styrka. Längden på fyspassen kommer variera från 30-45 minuter. Medtag egen spinner och hopprep.

Dans

Dans är ett bra komplement till konståkningen och ett viktigt redskap för att forma mångsidiga åkare. Fokus kommer framförallt ligga på balett, flexibilitet och de grunder som är värdefulla för konståkare. Åkarna kommer dessutom få testa på inslag av jazz och modern dans.

Mental och Teoretisk träning

Alla åkare kommer få minst ett pass mental träning/teori per vecka. Den teorin hålls i första hand av tränarna men även andra områden kommer behandlas. Redskapen som lärs ut utgår från sporten men kan appliceras på hela livet. Mental träning kan användas för att hantera och förebygga problem som prestationsångest och nervositet. Syftet är att skapa motivation, öka positiva känslor och minska nervositet.

Koreografi, program- och privatträning

Vi vill ge åkare möjlighet att påbörja säsongens program i god tid. Önskas nytt program eller justeringar i befintliga program finns möjlighet till detta. Det går även att boka privatträning. Varje tränare väljer själv hur tillgänglig hen är för privatträning. Träningen kan ske själv med tränare eller tillsammans med en eller två andra åkare med samma mål. Möjlighet till att hoppa i Fisher finns också. Intresseanmälan till koreografi och privatträning finns i anmälan.

Lägerföräldrar

Som lägerförälder erhålls 2000 kr av lägeravgiften för en åkare och bor och äter gratis på lägre. En lägerförälders arbetsuppgifter innefattar jobb med såsom matlagning och servering, nattning, väckning, städning samt att se till att alla åkare trivs på skolan.

Uppgifterna delas upp på föräldrarna i samråd med lägerchefen. Anmälan till lägerförälder kan du göra i samma formulär som du anmäler ditt barn. Vid stort intresse ges besked om vilka som fått plats som lägerföräldrar i slutet på april.

Tränarelever

Vi välkomnar tränarelever som vill auskultera, se anmälan på hemsidan. Kostnaden är 1100 kr per vecka (boende och mat ingår). Det vi förväntar oss av tränareleverna är ett aktivt och nyfiket förhållningssätt, där man inte är rädd för att själv testa steg och övningar utifrån sin bästa förmåga.

Boende

Boende är på Rudenschöldsskolan, drygt 1 km från ishallen. Enklaste sättet att ta sig till ishallen är med cykel, så det är bra om åkarna har med sig en egen cykel. Åkarna ska kunna cykla utan vuxen tillsyn. Boendet är stängt under midsommar, övriga veckor kan man sova kvar på skolan lör-sön. Egen säng/luftmadrass, kudde och sängkläder medtages. Barn under 7 år får ej bo utan förälder på lägre. Föräldrar som inte jobbar som lägerförälder får ej bo på lägre. Se hemsidan för information om alternativa boenden för föräldrar. Yngre åkare cyklar tillsammans med personal i grupp till ishallen.

Alternativt boende

För dig som vill följa med ditt barn till Lidköping kan camping vara ett alternativ, läs mer om boenden i Lidköping på vår hemsida.

Inskrivning

Inskrivning på skolan sker från kl. 17.00 på söndagen innan lägerveckan, med undantag för vecka 25 då inskrivning sker från kl 10 på lördagen vecka 24.

Måltider

I lägeravgiften ingår all mat under veckan. Alla måltider serveras på skolan (frukost, lunch, middag, kvällsmat). Specialkost och allergier meddelas i anmälan. Detta ingår trots att man väljer eget boende.

Träningsider

Träningen är förlagd måndag till lördag med undantag för vecka 25 då vi startar lägre på lördagen i vecka 24 och avslutar på torsdagen. De första fem dagarna är träningen förlagd mellan 07.00-20.00 och på lägets sista dag 07.00-15.00.

Anläggningen

Uppvärmd ishall 30x60 m. Dans hålls i fuppvärmningslokal med speglar i ishallen och fysträning hålls utomhus eller i uppvärmningslokalen.

BETALNING

Alla avgifter betalas in till vårt **bankgiro** – inga fakturor skickas ut

Tänk på att du som anmäler dig är ansvarig för att betala in anmälnings- och lägeravgift på utsatt datum för att behålla din plats.

Betalningsinformation

Lidköpings Konståkningsklubb (Skating Camp)

Bankgiro: 5572-7721

Clearingnummer: 8314-7

Kontonummer: 35392133

BIC-kod: SWEDSESS

IBAN: SE1580000831470035392133

Bank: Sparbanken Lidköping

Bankadress: Nya stadens Torg 3, 531 31 Lidköping

Anmälningsavgift

Anmälningsavgiften är 750 kr och betalas in i samband med anmälan till BG 5572-7721. Ange åkarens namn och födelseår på inbetalningskortet. Sista datum för anmälan är 13/3. Anmälningsavgiften får ej avräknas lägeravgiften och avgiften betalas en gång per åkare som anmäls till lägret oavsett om anmälan avser en eller flera veckor. När anmälningsavgiften är betald är anmälan bindande och giltig. Anmälningsavgiften återbetalas ej.

Lägeravgift

Lägeravgiften betalas senast 13/3 till BG 5572-7721. Ange åkarens namn och födelseår på inbetalningskortet. I lägeravgiften ingår kost och logi, de träningspass som listas ovan samt tränaravgift. I händelse av att det blir en överanmälan till en viss vecka kommer åkarna prioriteras i den ordning de anmält sig. Halva lägeravgiften återbetalas vid avanmälan fram till lägerstart. Under lägret sker ingen återbetalning. Vi uppmanar åkarna att se över hemförsäkringen och vad som där gäller vid sjukdom eller skada.

Bekräftelse- och informationsmail

Alla som har fått igenom sin anmälan har en plats på lägret. Om en vecka blir full går den inte längre att anmäla sig till. När du anmäler dig via Google Formulär får du ett bekräftelsemail. Ibland kan detta hamna i skräpposten. Detta är den enda personliga bekräftelse som skickas ut. När anmälningstiden närmar sig sitt slut skickar vi ut ett bekräftelsemail från info@ldktakeoff.se till alla anmälda. Ca två veckor innan lägerstart kommer ett informationsmail. Grupper och schema publiceras ca 4 dagar innan varje lägervecka.

Avanmälan

Avanmälan görs via mail till info@ldktakeoff.se. Halva lägeravgiften återbetalas vid avanmälan fram till lägerveckans start. Vid påbörjad lägervecka och under lägret sker ingen återbetalning.

Rabatter

- Lägerföräldrar får 2000 kr rabatt på lägeravgiften för en åkare och en vecka. Rabatten betalas ut i efterhand och dras alltså inte av vid inbetalning.
- Åkare som som anmäler sig till två veckors läger erhåller 400 rabatt på lägeravgiften för den andra veckan. Åkare som åker ytterligare en vecka, det vill säga tre veckors läger, erhåller 500 rabatt på lägeravgiften för vecka tre. **Ni drar själva av dessa rabatter i er inbetalning.**

Tränarelev

Tränareleven betalar in kostnaden efter bekräftad anmälan.

Auskultation kostar 1100 kr per vecka, då ingår mat och boende på skolan. Vid intresse hör av er till lägermailen.

Varmt välkomna till Lidköping!

