Dansk Skøjte Union
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf: +45 43 26 29 10
Email: office@danskate.dk
Web: www.danskate.dk

13. oktober 2019

Indbydelse til ATK samling for Cubs og Springs løbere (M- og K-løbere)

14.-15. december 2019

i Gentofte Skøjtehal

Eliteudvalget inviterer hermed til ATK træningssamling for de yngre løbere. Vi vil gerne gentage successen fra sidste gang. Dette gøres som led i vores strategiarbejde med specialisttilgang, hvor trænerne bidrager med deres kompetencer. Der er fokus på samarbejde med den enkelte løber, hvor udvikling er i centrum.

ATK samlingen vil ud over det sociale element byde på følgende:

- Inddragelse af løberne i egen udvikling og beslutningsprocesser
    - Få løberne til at arbejde med målsætning
    - Achievable goalsetting (opnåelige mål)
    - Fokus på udvikling frem for resultat (brug af video/youtube)
        - Her kan udøverne også være hinandens trænere og give feedback
- Mental træning/opvarmning (ikke kun fokus på fysisk og teknisk opvarmning)
- Få mere indsigt i skøjteløb fra en teknisk specialistvinkel (levels af pirouetter og trinserier)
- Samt at træne forskellige indgange til springdelen.

1. Arrangør

Dansk Skøjte Union i samarbejde med **Gentofte Skøjteløber Forening.**

2. Tid og sted

Samlingen afvikles den **14.-15. december 2019** i **Gentofte,** Ved Stadion 6, 2820 Gentofte.

Samtlige deltagere overnatter på Vangede Fritidscenter, der ligger på adressen Bomporten 1, Gentofte. Det er i gåafstand på ca. 15 -20 min. Hvis det regner, vil Gentofte Skøjteklub være behjælpelig med at sørge for, at løberne kommer frem og tilbage mellem fritidscentret og skøjtehallen.

3. Deltagere/Holdledere

Deltagerne skal tilmeldes gennem en forening under Dansk Skøjte Union.

Klubber, der har løbere med, skal være repræsenteret ved én holdleder for hver 5 løbere under 18 år. Holdledere må ikke være på isen, da alle holdledere vil få tildelt forskellige arbejdsopgaver hen over weekenden. Holdledere deltager derfor gratis.

Forældre er velkomne. De bedes selv arrangere overnatning. Der kan deltages i spisning mod forudbetaling af 275 kr. pr. dag.

4. Undervisning på og uden for is

Trænerne vil være:

Dima Zyzak

Michael Tyllesen

Michael Felding

Lena Volokohova

Trænere på isen vil være Dima Zyzak, Lena Volokohova og Michael Tyllesen, og mentale trænere vil være Michael Felding og Michael Tyllesen.

Træningsplanen vil blive sendt ud en uge før.

5. Tilmelding og tilmeldingsgebyr

Tilmeldingerne behandles efter "først til mølle"-princippet – **min. 40 deltagere, dog maksimalt 80 deltagere.**

Da der skal tilmeldes én holdleder for hver 5 løbere pr. klub, skal tilmeldingen foretages klubvis. Tilmelding og betaling foregår online til Dansk Skøjte Union på https://www.conferencemanager.dk/ATKCS19

Tilmelding er bindende, og ved tilmelding afstår man fra de 14 dages fortrydelsesret ved nethandel.

Ved tilmelding skal der opgives gyldigt licensnummer for alle løbere.

Det er ikke muligt at eftertilmelde efter tilmeldingsfristen.

Tilmeldingsgebyr pr. deltager:

- Løbere	1.000 kr.
- Holdleder	0 kr.
- Forældre forplejning	275 kr.

Tilmeldingsfrist: søndag den 1. december 2019 kl. 23.59

Alle tilmeldinger forudsætter, at løberen har gyldigt licensnummer.

Hvad får løberne for de 1.000 kr.
Prisen dækker følgende:

- 3 Is-pas lørdag
- 1 Teori lektion
- 1 Off ice lørdag
- 2 Is-pas søndag
- 1 Off ice søndag
- Plus forplejning og snacks begge dage
- Overnatning

6. Husk

- Sovepose/dyne og pude
- Toiletsager
- Håndklæde
- Drikkedunk
- Træningstøj til is og off ice
- Træningssko
- Skøjter
- Luftmadras
- Eventuelt penge til lidt sødt
- Og ikke mindst jeres gode humør

7. Rejseudgifter

Alle rejseudgifter er for deltagernes egen regning.

8. Deltagerliste, tidsplan samt arbejdsplan for holdledere

Udarbejdes af Dansk Skøjte Union og sendes til de deltagende klubber/foreninger – ca. 2 uger før samlingens start.

9. Forbehold

Arrangørerne forbeholder sig ret til ændringer i programmet og fralægger sig ethvert ansvar for skader, uheld og tyveri, der måtte overgå deltagerne eller officials i forbindelse med arrangementet.

10. Yderligere information

Kan indhentes hos Dansk Skøjte Union, Jette Ryttergaard office@danskate.dk

Mange hilsner og på gensyn i Gentofte Skøjtehal
Dansk Skøjte Union