



## Skånes Konståkningsförbund i samarbete med Mörrums KK bjuder in till A-sammandrag

*Skånes Konståkningsförbund arrangerar varje säsong i samarbete med distriktets föreningar sammandrag i syfte att utveckla både kompetensen och gemenskapen bland distriktets tränare och åkare.*

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>När</b>                                | 17 – 18 maj 2025, cirkatider lördag 9 – 19 och söndag 8 – 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Var</b>                                | Jössarinken (B-hallen), Jössastigen 3, 375 32 Mörrum                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Inbjudna åkare</b>                     | A-åkare från Skånedistriktet, med undantag av de åkare som är uttagna till Skånespetsen v19 2025. Åkare som inte tävlat vid A-tävlingar får anmälas förutsatt att de klarat testkraven för A-nivån vid inom SKF sanktionerad tävling senast vid anmälningstidens slut (också U13 ska ha uppfyllt testkraven motsvarande Ungdom 1 vid tävling eller test). Inbjudna är vidare särskilt av SKF direkt uttagna åkare. Vid anmälan vänligen ranka era A-åkare.                                                                                                                                                                        |
| <b>Inbjudna tränare<br/>(gästtränare)</b> | <p>Vid A-sammandrag uppmuntrar vi alla våra föreningar inom distriktet att skicka sina tränare från första och andra tränarraden, dvs. de som tränar tävlingsåkare framför allt på nivå Grön och uppåt.</p> <p>Även intresserade tränare från övriga distrikt välkomnas att anmäla sig.</p> <p>Som gästtränare har man inget ansvar för träningarna undersammandraget, utan det ansvaret ligger helt och hållet hos tränarna som nämns nedan under Tränare/Utbildare. Tanken är i första hand att man ska lära sig av sina kollegor. Såklart bidrar alla så <u>samtliga</u> åkare på plats oavsett förening känner sig sedda.</p> |
| <b>Program för helgen</b>                 | <p>För åkare:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>5 - 6 ispass (därav 1–2 enheter solodans)</li><li>2 träningsenheter utanför isen (yoga)</li><li>1 samtalsenhet: Hur kan jag som åkare påverka?</li><li>1 aktivitet för åkare (grillkväll)</li></ul> <p>För gästtränare:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Möjlighet att gå bredvid vid samtliga träningspass</li><li>Teorienhet Mental träning</li><li>Samtal: Vad behövs för en intressant hållbar arbetsplats?</li></ul>                                                                                                                                        |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                     |                         |         |                          |          |             |         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|--------------------------|----------|-------------|---------|
| <b>Tränare / Utbildare</b>     | Isträningen:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Susanna Haarala, mycket erfaren finsk tränare med flera internat. framgångsrika åkare (Kiira Korpi, Jenni Saarinen) |                         |         |                          |          |             |         |
|                                | Solodans:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Susanne Olsson och Sonja Werner, Mörrums KK                                                                         |                         |         |                          |          |             |         |
|                                | Yoga:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Therese Nilsson                                                                                                     |                         |         |                          |          |             |         |
|                                | Mental träning:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Raul Feuntes                                                                                                        |                         |         |                          |          |             |         |
|                                | Samtal:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | RF SISU Blekinge                                                                                                    |                         |         |                          |          |             |         |
| <b>Mat</b>                     | Det serveras en varm måltid samt mellanmål och frukt i ishallen för åkare och tränare under båda dagarna.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                     |                         |         |                          |          |             |         |
| <b>Boende</b>                  | <p>På egen bekostnad, ni bokar själva. Vi rekommenderar:</p> <p><b>Hotell Carlshamn</b><br/>Varvsgatan 1, 374 35 Karlshamn <a href="#">Länk till hotellets hemsida</a></p> <p>Bokning per telefon eller mejl. Ange <b>Sportpris Mörrums KK</b> för att ta del av följande priser:</p> <table><tr><td>Enkelrum inkl. frukost:</td><td>895 SEK</td></tr><tr><td>Dubbelrum inkl. frukost:</td><td>1095 SEK</td></tr><tr><td>Extra säng:</td><td>300 SEK</td></tr></table>                      |                                                                                                                     | Enkelrum inkl. frukost: | 895 SEK | Dubbelrum inkl. frukost: | 1095 SEK | Extra säng: | 300 SEK |
| Enkelrum inkl. frukost:        | 895 SEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |                         |         |                          |          |             |         |
| Dubbelrum inkl. frukost:       | 1095 SEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                     |                         |         |                          |          |             |         |
| Extra säng:                    | 300 SEK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |                         |         |                          |          |             |         |
| <b>Medtag</b>                  | Kläder och utrustning för isträning samt off-ice-passen. Tänk på hopprep, träningsband, yogamatta och gärna ett litet utomhus-sittunderlag.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                     |                         |         |                          |          |             |         |
| <b>Kostnad &amp; betalning</b> | <p>Kostnad per deltagande åkare är 800 kr för hela helgen, vilket inkluderar mat enligt ovan, men ej boende. I slutet av säsongen fakturerar Skånes Konståkningsförbund föreningarna för deltagande i A-sammandrag och Skånespetsen.</p> <p>Tränare inom distriktet deltar kostnadsfritt, men får stå för boende själv. Kostnad för deltagande för tränare från övriga distrikt är 600 kr/dag eller 1000 SEK för helgen.</p>                                                                |                                                                                                                     |                         |         |                          |          |             |         |
| <b>Anmälan</b>                 | <p>Anmälan av <u>såväl åkare som tränare</u> <b>senast tisdagen, den 22 april 2025</b>, via IndTA <a href="https://www.indta.se/">https://www.indta.se/</a></p> <p>Eventuell specialkost ska meddelas i samband med anmälan.</p> <p>Som förening/ansvarig för anmälan tänk på att inhämta samtycke från berörda åkare och tränare innan ni anmäler. Gäller även samtycke för behandling av deras personuppgifter i samband med planering, genomförande och uppföljning av sammandraget.</p> |                                                                                                                     |                         |         |                          |          |             |         |
| <b>Ändringar/Avanmälan</b>     | <p>För eventuella ändringar, sen anmälan av specialkost, efter- eller avanmälningar av åkare / tränare efter anmälningstidens utgång mejla oss på: <a href="mailto:skane@skatesweden.se">skane@skatesweden.se</a></p> <p>Observera: För ändringar som påverkar vår måltidsplanering eller avanmälan efter anmälningstidens utgång debiteras en avgift på 400 SEK per åkare / tränare.</p>                                                                                                   |                                                                                                                     |                         |         |                          |          |             |         |

Vid avanmälan av åkare eller tränare från annat distrikt efter den 15 maj 2025 debiteras hela avgiften.

**Grupper & Schema**

Gruppindelning och schema kommer att skickas ut till berörda föreningar samt publiceras på Skånes Konståkningsförbunds hemsida, länk:  
<https://www.skatesweden.se/skanes-konstakningsforbund>

**Kontakt**

Vid frågor kontakta oss på e-mail: [skane@skatesweden.se](mailto:skane@skatesweden.se) Vi svarar så fort vi kan.

**Varmt välkomna till Jössarinken och Mörrums KK :)**

Med vänliga hälsningar,  
Skånes Konståkningsförbund i samarbete med Mörrums KK,  
Jenny Hellgren och Kristin Demuth