



Planering inför sommarsäsongen 2017

April – November 2017

Regelbunden barmarks- och inlinesträning

För att utveckla kondition och styrka samt bibehålla rörelsemönster rekommenderas att man fortsätter köra barmarkspass och/eller inlines. Även cykling, löpning och andra idrotter är bra för att förbättra kondition och styrka.

Sommarträningen är viktig – sommarens träning ger resultat i form av bra tider på vintern.

Att värma upp/ned (ex. springa) före/efter passen kan vara en god idé för att tillgodogöra sig träningen så effektivt som möjligt.

Nedan finns tider för gemensam barmarksträning på ÖIP och andra ställen. I vissa träningsgrupper tränas även individuell barmarksträning som ett komplement till den gemensamma.

Träningsgrupper

Barmark – Barn	
Lämpligt för...	Alla som vill kan vara med, träningen passar alla åldersgrupper (vi anpassar så alla kan vara med på sin nivå).
Dag och tid	Tisdagar och torsdagar, kl. 17:45 – 19:00 (sommaruppehåll: midsommar – skolstart)
Plats	Östermalms IP
Tränare	Patricia Ricknell, Facebook/Messenger och 073 – 346 10 42¹ Hans Klingvall Gösta Lindroth Göran Claeson
Anmälan	Avanmälan till Patricia när man ej kan komma till träningen.

Barmark – Ungdom/Vuxen	
Lämpligt för...	Alla som vill kan vara med, träningen passar alla åldersgrupper (vi anpassar så alla kan vara med på sin nivå).
Dag och tid	Tisdagar och torsdagar, kl. 17:45 – 19:15 (sommaruppehåll: midsommar – skolstart)
Plats	Östermalms IP
Tränare	Peter Savolainen, 070 – 062 40 36, savo@kth.se¹
Anmälan	Avanmälan till Patricia (Facebook/Messenger och 073 – 346 10 42) när man ej kan komma till träningen.

¹ Person som markerats med fet stil är tillika kontaktperson för träningsgruppen.

Barmark – Juniorer + short track	
Lämpligt för...	Juniorer + short track-gruppen
Dag och tid	Tisdagar (JC) och torsdagar (Jonas), kl. 18:30 – 20:30
Plats	Östermalms IP samt program för enskild träning
Tränare	Jean-Charles Matteï, Facebook/Messenger och 070 – 876 19 61¹ Jonas Schön, Facebook/Messenger och 070 – 594 09 81¹
Anmälan	Kontakta JC och/eller Jonas

Barmark – Inlines	
Lämpligt för...	Barn, ungdomar och juniorer
Dag och tid	Onsdag kl. 18:00 – 19:00
Ort	Tele2-Arena
Tränare	Björn Törnqvist, Facebook och 070 – 733 58 29¹
Anmälan	Facebook

Träningsläger

Inlines – hjulläger	
Lämpligt för...	För alla åldrar både på Inlines och Roller derby. Alla kan delta oavsett vilken nivå man idag befinner sig på.
Datum och tid	2017-04-29 – 05-01
Ort	Ruddalen i Göteborg
Ansvarig	SSF
Tränare	
Mer info	http://www.skridsko.se/nyheterfranssf/inbjudanochanmalantillhullagerigoteborg/
Anmälan	Maria Petersson, mapetersson64@gmail.com , 070-5921973

ÖSSF – Barmark i samband med ÖSSF årsmöte	
Lämpligt för...	Barn, ungdomar, juniorer, seniorer, veteraner
Datum och tid	2017-05-07
Ort	Lurbo, Uppsala
Ansvarig	Per Nilsson
Tränare	
Anmälan	Maria Petersson, mapetersson64@gmail.com , 070-5921973

Shorttrack – helgisläger	
Lämpligt för...	Barn, ungdomar och juniorer på shorttrack
Datum och tid	2017-05-19 – 21
Ort	Malmö
Ansvarig	Daniel och Linda, SK Skrinnaren, Malmö
Tränare	
Anmälan	Maria Petersson, mapetersson64@gmail.com , 070-5921973

International Summer Skating Camp	
Lämpligt för...	Barn och ungdomar 11-17 år samt tränare som vill utvecklas
Datum och tid	2017-07-03 – 08
Ort	Thialf Arena, Heerenveen, Nederländerna
Ansvarig	STUUPsport, Ida Janssen, +31610497925, ida@stuupsport.nl Mer info: http://www.stuupsport.nl/skating-camp/international-skating-camp/
Tränare	
Anmälan	Maria Petersson, mapetersson64@gmail.com , 070-5921973

Shorttrack – Sommarisläger	
Lämpligt för...	Barn, ungdomar och juniorer på shorttrack
Datum och tid	Veckolångt isläger för shorttrack runt 10 – 15 augusti
Ort	Malmö
Ansvarig	Daniel och Linda, SK Skrinnaren, Malmö
Tränare	
Anmälan	Maria Petersson, mapetersson64@gmail.com , 070-5921973

Bosö- eller Lurbo-läger – Barmark	
Lämpligt för...	Barn, ungdomar och juniorer
Datum och tid	Troligtvis 1-2 dagar i september
Ort	Bosön, Lidingö eller Lurbo, Uppsala
Ansvarig	
Tränare	Peter Savolainen, 070 – 062 40 36, savo@kth.se
Anmälan	Maria Petersson, mapetersson64@gmail.com , 070-5921973

→ UNDER ATBETE ↔ Longtrack – snabb-is-läger ↔ UNDER ATBETE ←	
Lämpligt för...	Juniorer och äldsta ungdomsklassen (kvaltider)
Datum och tid	1 – 3 läger, första lägret 1:a hälften av november
Ort	Norge, Tyskland eller Nederländerna
Ansvarig	ÖSSF
Tränare	Huvudtränare (Jonas Schön) + klubbtränare
Anmälan	Maria Petersson, mapetersson64@gmail.com , 070-5921973

Shorttrack – helgisläger	
Lämpligt för...	Barn, ungdomar och juniorer på shorttrack
Datum och tid	Eventuellt flera helgisläger för shorttrack på is.
Ort	Malmö
Ansvarig	Daniel och Linda, SK Skrinnaren, Malmö
Tränare	
Anmälan	Maria Petersson, mapetersson64@gmail.com , 070-5921973

Tävlingar

Short Track

Datum	Tävling	Ort	Lämpligt för ..., samt övrig info
2017-04-01 – 02	Shorttrack-SM	Malmö	Alla som åker shorttrack.

Inline

Datum	Tävling	Ort	Lämpligt för ..., samt övrig info
2017-06-04	Tanumsloppet	Tanumshede	28km inlines med & utan stavar. Mer info: www.tanumsloppet.se
2017-08-19 – 20	Inline-SM	Varberg	Mer info: http://www.skridsko.se/Kalender/?year=2017&month=8

Datum	Tävling	Ort	Lämpligt för ..., samt övrig info
2017-09-02	Tidaholmsloppet	Tidaholm	Inlinestävling i samband med Tidaholmsloppet Distanser: 42km, 30km & 21km (junior) Avgift: 300kr Sista anmälningsdatum: 30:e augusti Mer info: www.tidaholmssoksisu.nu

Anmälan

Om inget annat anges skall alla anmälningar till träningsläger och tävlingar göras genom Maria Petersson, mapetersson64@gmail.com, 070-5921973. Maria gör sedan en gemensam anmälan till respektive ansvarig.

Rese-ersättning, etc.

Klubben bekostar anmälningsavgift, resa och logi i enlighet med gällande ersättningsregler² för angiven grupp ("Lämpligt för...") gällande

- tävlingar över hela landet
- träningsläger inom (ÖSSF)regionen.

Klubben ersätter i regel inte

- tävlingar i utlandet
- träningsläger utanför (ÖSSF)regionen.

Undantag kan förekomma. *Är du osäker, fråga alltid innan!* Kontakta Maria Petersson, mapetersson64@gmail.com, 070 – 592 19 73.

Uppdateringar

Aktiviteter kan tillkomma, info kan ändra sig. Håll koll på arrangörens webbplats och Facebook, samt även:

- Internationella Skridskoförbundet: www.isu.org
- Svenska skridskoförbundet: www.skridsko.se
- ShorttrackOnlineInfo: www.shorttrackonline.info
- Södermalms IK: www.sodermalmsik.se

Vi syns på ÖIP,



² Ersättningsreglerna är beskrivna på www.sodermalmsik.se.