



IFK Västerås Konståkningsklubb

Västeråslägrat

Vecka 32

GRUPPER "STEGPASS"

INNEHÅLL PÅ PASSEN KAN VARA BASIC, SKATING, STEG, PIRUETTER OCH KOREOGRAFI

GRUPPER INDELADE EFTER BASICTEST/KUNSKAP							
STEPS	8	STEPS	5	STEPS	7	STEPS	6
Emelie Wahlström	2004	Ebba Tamm	2006	Maya Östansjö	2005	Inez Dahllöf	2011
Sara Tahvanainen	2005	Diana Mosbah	2007	Sandra Ibrahim	2008	Johanna Anobah	2011
Vera Lindevret	2007	Liv Bodén	2008	Tindra Holmgård	2010	Signe Klinga	2012
Angelina Diserud	2007	Emma Flink	2009	Isabella Diserud	2011	Salma Al Haj	2013
Lovisa Bergman	2008	Sofia Zhurauliova	2011	Mollie Arrenius	2011	Elsa Klinga	2014
Jana Vujadinovic	2008			Emelie Karlsson	2012	Elsie Sestan	2015
Astrid Sanddahl	2005			Maya Tachibana	2013		
Yujia Zhang (Amy)	2007						

IS OCH OFF ICE GRUPPER

SOL	9	VIND	7
Kajsa Östman*	2000	Kajsa Östman*	2000
Emelie Wahlström	2004	Maya Östansjö	2005
Sara Tahvanainen	2005	Ebba Tamm	2006
Vera Lindevret	2007	Diana Mosbah	2007
Angelina Diserud	2007	Yujia Zhang (Amy)	2007
Lovisa Bergman	2008	Emma Flink	2009
Jana Vujadinovic	2008	Sofia Zhurauliova	2011
Liv Bodén	2008		
Astrid Sanddahl	2005		

VATTEN	4	BERG	4	HAV	5
Sandra Ibrahim	2008	Tindra Holmgård	2010	Emelie Karlsson	2012
Maija Aref	2010	Isabella Diserud	2011	Signe Klinga	2012
Inez Dahllöf	2011	Mollie Arrenius	2011	Salma Al Haj	2013
Johanna Anobah	2011	Maya Tachibana	2013	Elsa Klinga	2014
				Elsie Sestan	2015



IFK Västerås Konståkningsklubb

Västeråslägret 2022

Vecka 32

TRÄNINGSTIDER

LÄGRET ORGANISERAS MÅNDAG 8/8 TILL FREDAG 12/8.

TID	AKTIVITET	GRUPPER						ANTAL
		STEPS	SOL	VIND	VATTEN	BERG	HAV	
09:00 - 09:50	IS (KOREOGRAFI)					BERG	HAV	9
Spolning								
10:00 - 10:50	IS (KOREOGRAFI)		SOL					9
11:00 - 11:45	OFF ICE		SOL			BERG	HAV	17
11:00 - 13:10	Mälarstadens Konståkningsklubb							
12:00 - 13:00	LUNCH							
13:25 - 14:10	IS (KOREOGRAFI)	STEPS	Gruppindelning	Gruppindelning		Gruppindelning		13
Spolning								
14:25 - 15:10	IS	STEPS		VIND	Gruppindelning	Gruppindelning	Gruppindelning	20
Spolning								
15:20 - 16:05	IS				VATTEN	BERG	HAV	13
16:15 - 17:00	IS (KOREOGRAFI)		SOL*					9
Spolning								
17:10 - 18:00	IS (KOREOGRAFI)			VIND*	VATTEN			11
18:15 - 19:00	OFF ICE			VIND*	VATTEN			11

TRÄNARE: (ML) - Marie Lassinantti, IFK Västerås KK
 (MS) - Maria Sandberg, IFK Västerås KK
 (KE) - Karin Elsert, Hammarö KK

MARKPASS: Alla pass är på Rocklunda (i ishallen eller utanför) förutom de passen som SOL har på Nordic Wellness.

Grupp	Måndag	Tisdag-Torsdag	Fredag
SOL	11:00 Samling och skjuts 11:15 - 12:00 Pass Plats: Nordic Wellness Stenby	11:00 - 11:45 Ishallen	11:00 Samling och skjuts 11:15 - 12:00 Pass Plats: Nordic Wellness Stenby

Grupp	Mån-Fre
BERG	Ishallen 11:00 - 11:45
HAV	Ishallen 11:00 - 11:45
VIND	Ishallen 18:15 - 19:00
VATTEN	Ishallen 18:15 - 19:00