



## Ol Vinterleir 2011

Ol inviterer til treningsleir på Jordal i uke 8 kl. 07.30 - 17.00 fra mandag 21. februar til fredag 25. februar. Løpere fra aspiranter (test 1) og oppover er velkommen til å melde seg på leiren. Første økt på is starter kl. 08.00 og den siste avsluttes ca. kl. 17.00.



### Trenere

#### Alan Spiegl (Tsjekkia):

Ansvarlig hovedtrener for leiren.

Alan Spiegl har en lang karriere bak seg som kunsthøper med bl.a. annet deltagelse i Innsbruck OL i 1976. Han har også vært "principal skater" i mange år med Holiday on Ice. Etter den aktive karrieren har Alan Spiegl vært trener i over 25 år med løpere på alle nivåer og aldre. Han har vært hovedtrener for klubber i Sverige, Tsjekkia, Østerrike og landslagstrener for Slovakia. Alan er for øyeblikket trener for Eskilstuna.

#### Veronika Vrtelova (Tsjekkia):

Veronika er hovedtrener i Ol og har en karriere bak seg som toppløper i Tsjekkia og i Asia. Hun har trenerutdannelse fra USA og har vært hovedtrener for to klubber i Tsjekkia før hun kom til Norge. I tillegg har Veronika bakgrunn som danseinstruktør og står bak koreografien til Ondrej Spiegls program.

#### Juraj Sviatko:

Juraj har representert Slovakia som kunsthøper (8. plass Junior VM i kunsthøp, 17. plass fra Senior EM i 2002). Han bor i Liberec, Tsjekkia, der han jobber som hovedtrener for den lokale skøyteklubben.



### Praktiske opplysninger

- Pris: kr. 3000,- (kr. 2500,- for OI-medlemmer). Pris for søsken (barn nr. 2) er kr. 2.200 og (kr. 1.700 for medlemmer av OI).
- Betaling: Kontant ved første oppmøtedag
- Oppmøte kl. 07.30 hver dag. Vi tar vare på utøverne fram til kl. 17.00. En av OI foreldrene er tilgjengelig i hallen hver dag for å ta seg av det praktiske.
- Det blir tre treningsøkter (å 45 min) på is og en barmarkstrening per dag.
- Påmelding til [tompetersen2003@yahoo.no](mailto:tompetersen2003@yahoo.no) med navn, telefon foresatt, klasse, klubb og alder.
- Trenerne har ansvar for gruppeindelingen og denne blir det informert om når du møter opp på leiren.
- Mat: frokost, varm lunsj og frukt på ettermiddagen (NB: om noen har matallergi må dette informeres om ved påmelding).
- Alle må ha med egen drikkeflaske!
- Torsdag ettermiddag flytter vi oss over i Grünerhallen og trener der fra kl. 14.30-17.45. Henting av barna denne dagen blir da i Grünerhallen kl.17.45.
- Fredag avsluttes leiren slik vi har pleid å gjøre det med en gjennomgang av løpernes konkurranseprogram, visning av programmet på skjerm og tilbakemelding fra trenerene. Aspiranter og løpere uten program går improvisasjon. Foreldre er hjertelig velkommen til å delta som publikum.
- Eventuelle spørsmål kan rettes til [tompetersen2003@yahoo.no](mailto:tompetersen2003@yahoo.no)

**Obs! Vær rask med påmelding, da det er begrenset antall plasser.**



**VELKOMMEN TIL EN FIN TRENINGSUKE MED OSLO IDRETTSLAG!**