

Arctic Tour

By Alexander Majorov

Arctic tour 2019

– by Alexander Majorov

Under 2019 går ett nytt projekt av stapeln, ett projekt som är skapat av mig – Alexander Majorov.

Arctic Tour skapades en sömnlös oktober natt där jag bestämde mig för att bli den första personen som försökte skapa en lägerturné för konståkare i Sverige.

Målet med projektet är att stärka konståkningen i Sverige, inspirera ungdomar till att fortsätta åka skridskor, samt att låta åkarna träffa och träna hos världselit.

Jag vill tacka er på förhand som gör det möjligt till att projektet Arctic Tour får bli en verklighet!

Arctic Tour

By Alexander Majorov

Kort om mig

Jag heter Alexander Majorov, en 28 – årig norrlänning som är bosatt i Luleå.

Mitt liv har i stort sett handlat om konståkning sedan barnsben då jag vid 6 års ålder började åka skridskor i Luleå Konståkningsklubb. Med åren som gick utvecklades jag och började tävla för det svenska konståkningslandslaget. Nu är jag inne på mitt 22 år som konståkare och har varit med om det mesta en idrottare kan uppleva.

Jag har representerat Sverige under ett OS, 8 EM och 7 VM med goda resultat. Jag är en regerande mästare inom Sverige, Norden och många andra internationella tävlingar som arrangerats genom åren.

Senaste fem åren har jag arbetat flera gånger som tränare i olika delar av Sverige och Finland, vilket har varit en fantastisk möjlighet att se bredden av sporten beroende på det geografiska läget i landet. Allt detta arbete har både varit roligt och intressant, dessutom har detta varit mycket uppskattat av klubbarna jag besökt.

Parallellt med min konståkningskarriär tog jag fysioterapeutexamen år 2017 och har yrkestiteln legitimerad fysioterapeut. Kunskaperna från utbildningen gav mig möjlighet till att vara skadefri senaste fyra åren av mig karriär, skadeprevention är därför ett ämne jag brinner för att lära ut. I nuläget arbetar jag som fysioterapeut vid läger och liknande event, i vardagen är jag massör och personlig tränare på ett företag i Luleå där jag trivs mycket väl.

Arctic Tour

By Alexander Majorov

Nu när tävlingskarriären är på väg mot sitt slut blir Arctic Tour en möjlighet till att träffa och träna alla ungdomar som har hejat på mig under åren. Tillsammans kommer vi skapa glädje, glöd och gemenskap – något både jag och åkarna kommer att minnas flera år framöver.

inspirationsläger med Alexander Majorov

KK Trollhättan Vänersborg är glada att få hälsa Alexander Majorov välkommen till Trollhättans Ishall 4-6 oktober 2019

Preliminärt program:

4 oktober 16.00-17.50 Pre-event på is, föreläsning + kamratmåltid 18.30-20:30

5 oktober 08.30-18.00 ispass/fyspass/teori i grupp/gemensamt

6 oktober 09.00-18.00 ispass/fyspass/teori i grupp/gemensamt

Ispassen kommer att bestå av skridskoåkning, nya uppvärmningar, teknik för hopp och ett stort fokus på hastigheten i piruetterna.

Fyspassen kommer att bestå av både jobbiga och utmanande pass, och andra för koordination och glädje.

En målsättning är att åkarna ska få prova på minst 3 fyspass under dessa dagar.

I teoripassen går Alexander igenom hur man tränar och tävlar rätt.

Alexander går igenom hur man tränar för att förebygga skador och även hur man på bästa sätt förbereder sig för tävling. Föräldrar är mycket välkomna att delta på teoripassen!

Gruppindelning och mer detaljerat tränings-schema kommer att publiceras på hemsidan www.kktv.se senast en vecka innan lägerstart.

Lägeravgift

1000 kr per person fredag – söndag

Arctic Tour

By Alexander Majorov

I avgiften ingår föreläsning, teoripass, ispass och fyspass samt kamratmåltid fredag och lunch lördag + söndag

OBS! Deltagande pojkar får 200 kr i rabatt på lägeravgiften tack vare medel/bidrag från Idrottslyftet.

Enbart föreläsning och kamratmåltid fredag kväll: 100 kr per person

Åkare och föräldrar i KK TV betalar halv avgift för enbart föreläsning + kamratmåltid.

Anmälan

Anmälan senast **mån 2 september** via följande länk:

<https://register.sportadmin.se/form/form.asp?ID={AEA7D1DD-3812-4281-8249-F72DAD640302}>

Kom ihåg att ange specialkost!

En anmälningsavgift på 200 kr ska betalas i samband med anmälan för att den ska anses giltig.

Ange åkarens namn + födelsedatum + klubb + "Arctic Tour". Bankgiro: 5474-4925

Anmälningsavgiften återbetalas ej vid avbokning (utom i de fall då klubben ej kunnat bereda åkaren plats)

Obs! Det är begränsat antal deltagare på lägret. Pojkar kommer därför att prioriteras.

KK TV kommer att skicka ut en faktura på resterande lägeravgift via mail när anmälan är registrerad. Observera att hela lägeravgiften (anmälningsavgift + faktura) ska vara betald senast den 20 september för en garanterad plats.

För utförlig info om betalning och villkor, se kktv.se

Praktisk info

Arctic Tour

By Alexander Majorov

Det finns gott om avgiftsfria parkeringsplatser vid ishallen. För snabbaste resväg med bil knappa in adress "Slättbergshallen Stadion och arenor" i din GPS/Google maps. Trollhättans Resecentrum med buss- och tågstation ligger ca 16 minuters promenadväg från ishallen. För tidtabeller se www.vasttrafik.se

Det finns gott om boende-alternativ i närheten av ishallen. Vi rekommenderar vandrarhemmet "Gula Villan" eller Hotell Scandic Swania, Hotell Kung Oscar eller Hotell Bele som alla ligger centralt i Trollhättan. Åkaren får själv stå för hotellkostnaden. Ombyte och träning kommer att vara i eller i närheten av Trollhättans ishall. Tag med ombyte och skor för både inom- och utomhusträning. Lämna aldrig värdesaker utan tillsyn i omklädningsrum osv.

Måltider serveras i ishallen. Det finns möjlighet att förvara egen medhavd matsäck för mellanmål etc i kylskåp och värma i micro. Föräldrar kan köpa te/kaffe/kyld dryck osv till självkostnadspris.

Att tänka på för föräldrar:

Möjlighet till filmning/fotografering är självklart tillåten av träningspassen, men gör gärna det mot slutet av passen för barnens skull. Barn lär sig mycket bättre när den externa stressorn försvinner (kameror och förväntningar).

Observera att KK TV alltid kräver godis- och snacks-frihet på våra läger. Skicka inte med åkarna godis, kakor, chips, energidrycker eller liknande. Däremot gärna frukt, smörgås, vattenflaska osv.

Arctic Tour

By Alexander Majorov

Frågor eller funderingar?

Maria Johansson, KK TV
Mail: marjo.thn@gmail.com
070-35 62 549

Alexander Majorov
Mail: Alexanderm1991@hotmail.com
070 - 28 168 39