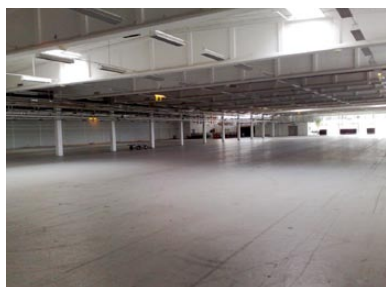


ÖREBROMÄSSAN  
CONVENTUM ÖREBRO

# Breddläger Rullskridsko

Örebro • 25-27 april 2008

Med  
Barry och  
Aaron!



Komplett program sid 5.



*Välkommen till en lärarik  
och inspirerande helg i Örebro!*

**SK**  **winner**

I samarbete med Svenska Skridskoförbundet

# Info om lägret

Barry Publow och Aaron Arndt står för utbildningen.

Breddlägret är utspritt på en liten geografisk yta och bara vädret är fint så är avstånden såväl gång- som rullvänliga.

## Åkning Örebromässan

Alldeles nyligen invigdes den nya mässan i Örebro och SK Winner har lagt beslag på den gamla för inlinesåkning under lägret.



- Mässan har en hall med c:a 90 meter lång åkyta.  
Hallen delas av en pelarrad i två delar med c:a 30 resp 19 meters bredd.
- I hallen finns en restaurangdel där vi kan äta egna mellanmål och ha genomgångar om Barry vill.
- Möjlighet till ombyte i omklädningsrummen vid friidrottshallen i samma byggnad.  
(Dock något begränsat utrymme.)
- Inga bromsar tillåtna i hallen!

## Mat Aspholmens Skafferi

Här äter vi middag fredag och lördag samt lunch lördag och söndag.

- Det blir buffé och vi har blivit lovade att man fyller på den tills alla är mätta.  
(Vi håller tummarna för att dom förstår hur hungrig man blir av inlinesåkning...)
- Glöm inte att frukosten ordnas av var och en i stugorna!

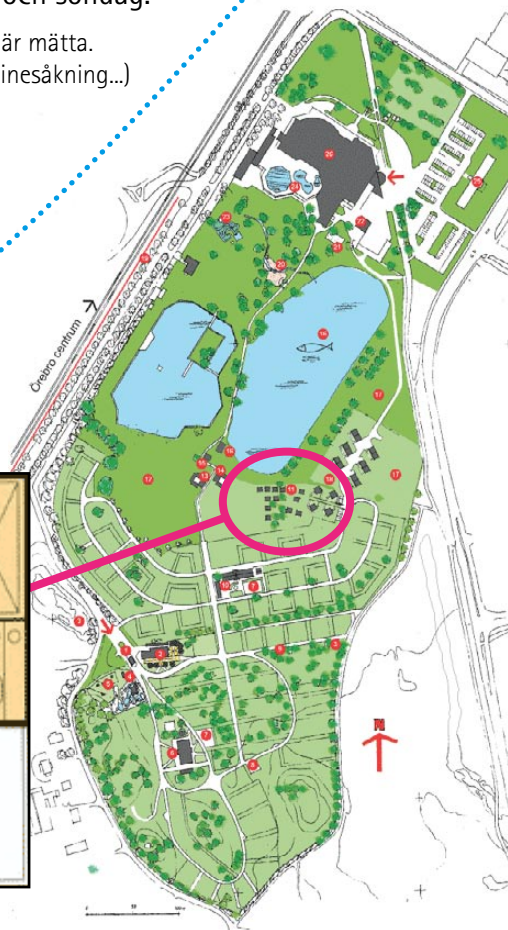
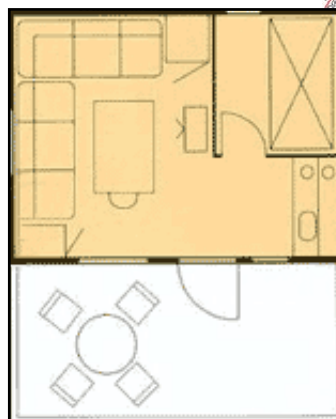
## Boende Gustavsviks Camping

Vi bor fyra och fyra i campingstugor.

- Ta med frukost!
- Ta med sängkläder!

### Beskrivning campingstuga

- 15 kvm, 4+1 bäddar.
- Allrum med 2 sängar, separat sovrum med våningssäng.  
Kuddar och täcken, ej linne.
- Pentry med komplett köks-  
utrustning, varmvatten,  
mikrovågsugn och kaffebryggare.
- Kabel-TV med c:a 14 kanaler.
- Uteplats.
- Dusch och toalett i närliggande servicebyggnad.



**OBS!**  
Du glömmer väl inte  
frukost och sängkläder?

# Hitta till lägret

Det är lätt att hitta!  
Örebromässan ligger alldeles intill E18/E20.

Med bil längs E18/E20 från Stockholm, Eskilstuna m.fl.

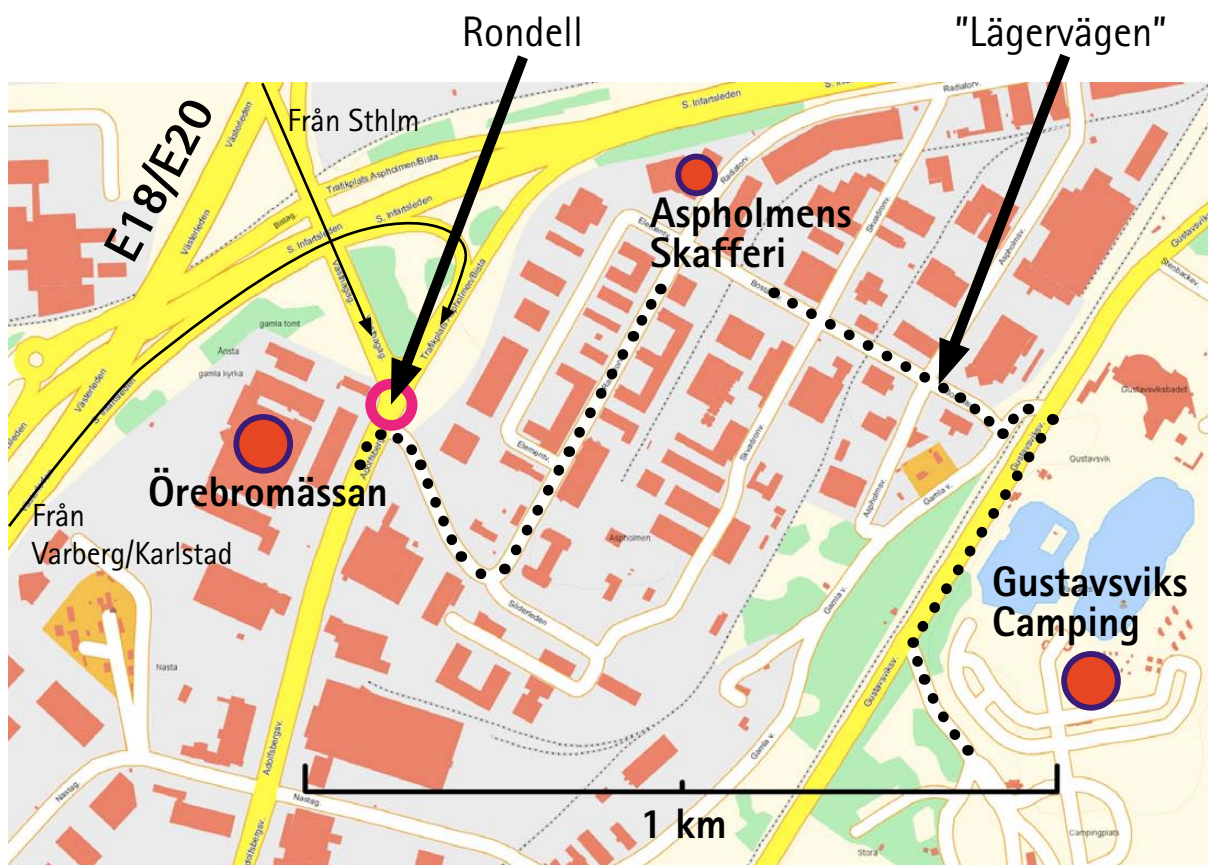
- Sväng av på avfarten mot Söder, Gustavsvik, Conventum
- Ta vänster mot Aspholmen, Bista, Gustavsvik
- Åk rakt fram, genom en provisorisk rondell, över bron och förbi ett rödljus
- Nu kommer du till rondellen på kartan
- Ta dig fram längs den prickade "Lägervägen"

Med bil längs E18/E20 från Varberg, Karlstad m.fl.

- Sväng av på avfarten mot Centrum, Söder, Sjukhus
- Håll högerfil och sväng av nästa mot Pilängen, Bista etc.
- Passera den nybyggda rondellen
- Nu kommer du till rondellen på kartan
- Ta dig fram längs den prickade "Lägervägen"

Med tåg, buss

- Hör av dig innan så ordnar vi med hämtning vid stationen.  
Kontakt: Anders Olsson, 070-657 55 54 / anders@blisser.se eller Markus Hjalmarsson, 070-209 99 72



# Deltagare och stugindelning

Ni är tilldelade stugor efter önskemål, kön och klubb.  
Ungefär i den ordningen.

Det är fritt fram att byta och dela precis som ni vill...

Namn	Klubb	Stuga	Ej stugboende	
Nathalie Christensen	Eskilstuna IK	1	<b>Namn</b>	<b>Klubb</b>
Nikie Hallenberg	Eskilstuna IK	1	David Hjalmarsson	Dala Active Skaters
Linda Pettersson	Eskilstuna IK	1	Erik Wetterdal	IF Thor
Linnéa Eklund	Motala AIF	1	Thomas Braunerhielm	Team Rollerblade
Lena Littorin	Stockholm Speedskaters	2	Roland Hedén	Team Rollerblade
Michael Henning	Stockholm Speedskaters	2	Magnus Eriksson	Team Rollerblade
Lena Häggquist	Stockholm Speedskaters	2	Johan Olsson	Team Rollerblade
Thomas Lindgren	Stockholm Speedskaters	2	Magnus EK	SK Winner
Hilbert Christensen	CK Dainon, Nyköping	3	Martin Jonsson	SK Winner
Jytte Eriksen	CK Dainon, Nyköping	3	Anders Olsson	SK Winner
Kent Nilsson	Varbergs Rullskridskoklubb	3	Markus Hjalmarsson	SK Winner
Niklas Tenglund	Varbergs Rullskridskoklubb	4	Adam Axelsson	SK Winner
Peder Severinsson	Varbergs Rullskridskoklubb	4	Joel Olsén	SK Winner
Göran Nilsson	Varbergs Rullskridskoklubb	4		
Oskar Larsson	Varbergs Rullskridskoklubb	4		
Anna Hånell	Hagströms SK	5		
Johanna Östlund	Hagströms SK	5		
Annelie Markihhuhta	Varbergs Rullskridskoklubb	5		
Christina Wahlstedt	Stockholm Speedskaters	6		
Karolin Palmertz	Stockholm Speedskaters	6		
Céline Weiss	Stockholm Speedskaters	6		
Janne Andersson	Stockholm Speedskaters	6		
Michael Folkesson	IFK Göteborg	7		
Per Axelsson	IFK Göteborg	7		
Göran Sandholm	IFK Göteborg	7		
Ove Lundberg	Team Rollerblade	7		
Martin Friberg	Motala AIF	8		
Mathias Åkesson	Motala AIF	8		
Gunder Boström	Skellefteå AIK Cykel	8		
Dennis Bengtsson	Varbergs Rullskridskoklubb	8		
Ulf Haase	Stockholm Speedskaters	9		
Björn Larsson	Stockholm Speedskaters	9		
Petri Heinikoski	Stockholm Speedskaters	9		
Janne Ask	Stockholm Speedskaters	9		
Carl von Essen	Stockholm Speedskaters	10		
Benny Nilsson	Stockholm Speedskaters	10		
Anders Lindström	Stockholm Speedskaters	10		
Johan Boström	Stockholm Speedskaters	10		
Patrik Permats	Stockholm Speedskaters	11		
Björn Nordmark	Stockholm Speedskaters	11		
Måns Diedrichs	Stockholm Speedskaters	11		
Per Eriksson	Stockholm Speedskaters	11		
Familjen Lindroth	Eskilstuna IK	12		

# Program

Uppdaterad/slutlig version.

För er som inte hinner ta er till stugorna före finns omklädningsrum vid mässan, så att ni kan åka direkt dit.

## Fredag – 25 april

<b>16:30-17:00</b>	Samling vid stugorna	Gustavsviks Camping
<b>17:30-19:30</b>	Träningspass 1 (inomhus) Inledande utvärdering, teknik barmark, teknik grunder och repetition.	Örebromässan
<b>20:00-21:30</b>	Middag och teori PPT-presentation om träning och teknik.	Aspholmens Skafferi

## Lördag – 26 april

<b>-08:30</b>	Egen frukost i stugorna	Gustavsviks Camping
<b>09:00-11:00</b>	Träningspass 2 (inomhus) Teknikövningar för bana, kurva, översteg, starter, acceleration och sprint samt raceövning.	Örebromässan
<b>12:00-13:00</b>	Lunch och teoridiskussion	Aspholmens Skafferi
<b>13:30-15:00</b>	Träningspass 3 (utomhus, beroende på väder) Fokus på kunskap för landsväg. Känsla och rörlighet i klunga, strategi och taktik, övningar i dragväxling.	Samling Örebromässan
<b>15:00-17:00</b>	Paus, vila Det går bra att stanna i hallen om man vill för att äta matsäck eller leka av sig lite om energin räcker.	
<b>17:00-19:00</b>	Träningspass 4 (inomhus) Avancerade tekniska övningar för tävling. Energibesparing, balans och förmåga. Double push teknik, del 1.	Örebromässan
<b>20:00-</b>	Middag	Aspholmens Skafferi

## Söndag – 27 april

<b>-08:30</b>	Egen frukost i stugorna	Gustavsviks Camping
<b>09:00-11:00</b>	Träningspass 5 (inomhus eller utomhus) Fortsättning på avancerade övningar. Double push, del 2. Så mycket personlig återkoppling som möjligt.	Örebromässan
<b>12:00-</b>	Lunch och avslutning	Aspholmens Skafferi