



# INBJUDAN

## Träningshelg 11-13 aug i Katrineholm

Östsvenska Skridskoförbundets föreningar bjuder in till en träningshelg i Katrineholm!

### Upplägg

Östsvenskas föreningar bjuder in till ett roligt och givande helg-isläger 11-13 augusti i Katrineholm och aktiva i alla åldrar är varmt välkomna. Träningarna sker i Katrineholms ishall, Kronfågel Arena, på Backavallen. Det är en inomhushall för bandy, alltså 250-metersbana. Vi kommer ha 4 träningspass på isen, 1 pass på fredagen, 2 på lördagen och 1 på söndagen och det kommer finnas skyddskuddar i kurvorna. Anläggningarna ligger i fina omgivningar med stora möjligheter till aktiviteter mellan träningspassen. Boende erbjuds i flerbäddsrum på Ekbackens vandrarhem ca 1,5 km från ishallen. Frukost serveras på vandrarhemmet medan lunch och middag äts på närliggande restaurang.

### Tider

#### Fredag 11-augusti

16:30-17:10 incheckning på vandrarhemmet (eller senare)  
17:30 – 18:00 Samling och uppvärmning vid ishallen.  
18-19.30 Ispass  
20:00 Middag

#### Söndag 13-augusti

8-9 Frukost  
9:30-10 Samling och uppvärmning  
10-11:30 Ispass  
12-13 Lunch och avslutning

#### Lördag 12-augusti

8-9 Frukost  
9:30-10 Samling och uppvärmning  
10-11:30 Ispass  
12-13 Lunch  
Fri lek eller gemensam aktivitet, ex bad.  
16-16.30 Samling och uppvärmning  
16:30-18 Ispass  
18:30-20 Middag

### Priser

Ett 4-bäddsrum 300kr/säng och natt

Samtliga måltider 600kr/person

Istid/hallhyra 400kr/person (gäller ej EIK, Stockholmsklubbar, SKPollux eller övriga föreningar anslutna till Östsvenska Skridskoförbundet.)

### Bindande anmälan senast onsdag 26-juli

I anmälan önskar vi information om varje deltagares namn och förening och med det som önskas av ispass, boende och mat. Ange eventuella allergier eller önskemål om särskild kost. Lägerkostnaden sätts in på Östsvenska Skridskoförbundets bg 5375-5674 senast fredag 4-aug och föreningar anslutna till Östsvenska Skridskoförbundet betalar ingen isavgift/hallhyra.

OBS!! Vi ser gärna för vår planerings skull att ni meddelar oss intresse att delta på lägret innan midsommar.

### Tränare

Är i nuläget inte klart, men tanken är att det ska ingå ett träningsupplägg som alla deltagare följer på lägret. Meddela gärna om du kan tänka dig att ställa upp som tränare på lägret!

Om ni har några frågor går det bra att kontakt någon av oss så ska vi göra vårt bästa för att svara på frågorna.

Varmt välkomna!

**Magnus Björk**

073-2466686

[min.post@hotmail.se](mailto:min.post@hotmail.se)

**Karin Winnerstam**

070-6787927

[lindh\\_karin@hotmail.com](mailto:lindh_karin@hotmail.com)