



Skating Camp 2023

Örebro Konståkningsklubb bjuder in till kvällsläger för A och B-åkare!

Vi är glada över att kunna bjuda in till Örebro Konståkningsklubbs kvällsläger. Med ledorden Glädje, Glöd och Gemenskap erbjuder vi åkarna rolig, givande och individanpassad träning.

Alternativ 1, Kvällsläger V.31 A- och B-åkare

Datum: Måndag 31 juli – Fredag 4 augusti 2023
Tid: ca kl.17.15-21.30
Plats: Trängens IP, A-hallen
Åkare: A- och B-åkare
Tränare: Susanne Seger, Mikaela Seger samt ev. ytterligare ÖKK-tränare

Träning A-åkare: 3 ispass/dag
1 fyspass/dag

Kostnad A-åkare från ÖKK: 1400 kr

Träning B-åkare: 2–3 ispass/dag beroende på antal anmälningar.
1 fyspass/dag

Kostnad B-åkare från ÖKK: 1400 kr vid erbjudande av 3 ispass/dag
1000 kr vid erbjudande av 2 ispass/dag

Kostnad externa åkare: 1900 kr vid erbjudande av 3 ispass/dag



Alternativ 2, Kvällsläger V.32 A- och B-åkare

Datum: Måndag 7 augusti – Tisdag 8 augusti 2023
Tid: ca kl.17.15-21.30
Plats: Trängens IP, A-hallen
Åkare: A- och B-åkare
Tränare: Susanne Seger, Mikaela Seger samt ev. ytterligare ÖKK-tränare

Träning A-åkare: 3 ispass/dag
1 fyspass/dag

Kostnad A-åkare från ÖKK: 500 kr

Träning B-åkare: 2–3 ispass/dag beroende på antal anmälningar.
1 fyspass/dag

Kostnad B-åkare från ÖKK: 500 kr vid erbjudande av 3 ispass/dag
400 kr vid erbjudande av 2 ispass/dag

Kostnad externa åkare: 700 kr vid erbjudande av 3 ispass/dag

Anmälan

Anmälan för åkare som är medlemmar i Örebro Konståkningsklubb görs via kallelse som skickas ut på laget.se.

Externa åkare anmäls via mejl:
Mikaela.seger.98@gmail.com

Sista anmälningsdag

2 juli 2023.

Anmälan är bindande och återbetalning sker endast vid sjukdom eller skada.

Efteranmälan tas emot mot en avgift på 100 kr.

Vid många anmälningar prioriteras åkare från Örebro Konståkningsklubb.

Betalning

Betalning sker via Swish i samband med anmälan, dock senast 2 juli.

Swish-nummer: 123 187 1185



Ange åkarens namn och Läger 2023.

Vid anmälan till kvällsläger både v.31 och v.32 erbjuds åkare från Örebro KK ett subventionerat pris med 200 kr.

Om lägret

Isträningarna anpassar sig efter varje åkares nivå och kommer främst fokusera på hopp, piruetter och skating skills. Utöver det jobbar vi även med koreografi och tolkning av musik.

Fysträningarna fokuserar på styrka, kondition, spänst, rotation och annan grenspecifik träning. Hopprep medtages.

Exakta träningstider meddelas efter anmälningstidens utgång.

Kontakt

Vid frågor kontakta oss på info@orebrokk.se

Ses på isen i sommar!