



# Vinterläger 2023 i Mörrum 2-5 januari

**Varmt välkomna till vinterläger den 2-5 januari på Jössarinken i Mörrum. Lägret blir en bra inledning på det nya året och andra halvan av skridskosäsongen. Precis som tidigare år erbjuder vi en rolig och varierande träning under våra duktiga tränares ledning. I ishallens uppvärmda ytor kommer det serveras, lunch alternativt middag samt frukt som mellanmål åt våra deltagare och tränare.**

Såväl medlemmar i Mörrums Konståkningsklubb som åkare från andra klubbar, är varmt välkomna. Barn under 8 år ska ha vuxen eller syskon med sig. Åkarna måste ha skridskovana och kunna klara sig själv på isen.

## **Alternativ 1**

3 x 45 min isträning per dag (ett pass med bågar och skär samt två teknikpass)

1 x 45 min fys/dans/yoga per dag

Lunch, alternativt middag samt frukt ingår

Lägeravgift inkl tränaravgift: 2000 kr/deltagare (Mörrumsåkare)

Lägeravgift inkl tränaravgift: 2800 kr/deltagare (Externa åkare)

## **Alternativ 2**

2 x 45 min isträning per dag (ett pass med bågar och skär samt ett teknikpass)

1 x 45 min fys/dans/yoga per dag

Lunch, alternativt middag samt frukt ingår

Lägeravgift inkl tränaravgift: 1500 kr/deltagare (Mörrumsåkare)

Lägeravgift inkl tränaravgift: 2100 kr/deltagare (Externa åkare)

## **Alternativ 3**

1 x 45 min isträning per dag

1 x 30 min rörelseglädje på golv

Lunch, alternativt middag samt frukt ingår

Lägeravgift inkl tränaravgift: 1000 kr/deltagare (Mörrumsåkare)

Lägeravgift inkl tränaravgift: 1300 kr/deltagare (Externa åkare)

## **Tränare**

Tränare Susanne Olsson – Huvudtränare Mörrums KK

Tränare is/yoga: Åsa van Welter

Funktionell träning: Anny Säfström (3/1 och 5/1)

Övriga tränare från team Mörrum på is

Vuxna som kommer att finnas på plats är tränare och lägerpersonal - i övrigt finns ingen med möjlighet att aktivera barnen mellan ispassen.

## **Anmälan**

Anmälan görs via denna länk senast den 11:e december: [Länk till anmälan](#).

Anmälningsavgift: 300 kr.

Anmälningsavgift och lägeravgift faktureras efter anmälningstidens slut.

Faktura skickas till den mailadress som anges i anmälan.

Lägeravgift återbetalas endast pga. sjukdom, mot uppvisande av läkarintyg.

Anmälningsavgiften återbetalas inte.

Vi behöver hjälp i köket, med servering av måltider. Ange i anmälan om ni kan hjälpa till på lägret!

## **Boende**

Mörrums konståkningsklubb erbjuder om möjligt boende hos värdfamiljer för 100 kr per natt eller:

Bo till förmånliga priser på First Hotel Carlshamn

Dubbelrum 850 kr per rum och natt

Enkelrum 685 kr per rum och natt

Trippelrum 1150 kr per rum och natt

Priserna inkluderar logi och frukost

Uppge "Mörrums Konståkning Vinterläger" vid bokning för att ta del av sportpriserna.

Bokning sker via telefon eller mail

Telefon: 0454-89 000

Mail: [carlshamn@firsthotels.se](mailto:carlshamn@firsthotels.se)

Tveka inte att höra av er om ni har frågor till [lager@mokk.se](mailto:lager@mokk.se) eller ring Susanne Olsson, telefon 0709-245316

**Varmt välkomna till Mörrums konståkningsklubbs vinterläger!**