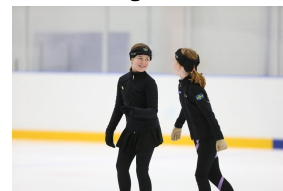




## Vinterläger 2024 i Mörrum 2-5 januari



**Varmt välkomna till vinterläger den 2-5 januari på Jössarinken i Mörrum. Lägre**t 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 serveras det, 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

Alt 1a Lägeravgift inkl tränaravgift exkl måltider: 1900 kr/deltagare (**Mörrumsåkare**)

Alt 1b Lägeravgift inkl tränaravgift inkl måltider: 2200 kr/deltagare (**Mörrumsåkare**)

Alt 1a Lägeravgift inkl tränaravgift exkl måltider: 2700 kr/deltagare (Externa åkare)

Alt 1b Lägeravgift inkl tränaravgift inkl måltider: 3000 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

Alt 2a Lägeravgift inkl tränaravgift exkl måltider: 1400 kr/deltagare (**Mörrumsåkare**)

Alt 2b Lägeravgift inkl tränaravgift inkl måltider: 1700 kr/deltagare (**Mörrumsåkare**)

Alt 2a Lägeravgift inkl tränaravgift exkl måltider: 2000 kr/deltagare (Externa åkare)

Alt 2b Lägeravgift inkl tränaravgift inkl måltider: 2300 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

Alt 3a Lägeravgift inkl tränaravgift exkl måltider: 900 kr/deltagare (**Mörrumsåkare**)  
Alt 3b Lägeravgift inkl tränaravgift inkl måltider: 1200 kr/deltagare (**Mörrumsåkare**)

Alt 3a Lägeravgift inkl tränaravgift exkl måltider: 1200 kr/deltagare (Externa åkare)  
Alt 3b Lägeravgift inkl tränaravgift inkl måltider: 1500 kr/deltagare (Externa åkare)

## **TRÄNARE**

Tränare Susanne Olsson – Huvudtränare Mörrums KK

Övriga tränare från team Mörrum på is

Tränare is/dans: Laura Britt Järvsoo

Laura is a figure skater and dancer from Estonia. She grew up as a competitive single skater, gaining experience from the USA, Estonia, Switzerland and more. She loves focusing on choreography and skating skills, because she believes that a skater's ability to skate well and express themselves with music is what sets them apart from every other skater and it makes the sport more interesting to watch. As a dancer, she focuses mostly on house dance and hiphop, but also has lots of experience from ballet and contemporary dance.

Funktionell träning: Anny Säfström, yoga instruktör på fredagen Therese Nilsson

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 8: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.

**Boende** till förmånliga priser på Bestwestern

Enkelrum 800 kr/ natt

Dubbelrum 1000 kr / natt

Trippelrum 1200 kr / natt

Fyrbäddsrum 1400 kr/ natt

Ring direkt och boka på telefon 0454-588700 eller maila [info@bestwesternkarlshamn.se](mailto:info@bestwesternkarlshamn.se)

Uppge Bokningskod ” Vinterläger 2024 ”

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!

