

Sommarläger 2024 i Mörrum

11-14 augusti



Jössarinken i Mörrum

En ishall beläget i det natursköna Mörrum, med gångavstånd till byn. Anläggningen har två ishallar och ett stort gym. Det finns utegym samt motionsspår i området. Alla måltider serveras i ishallen.

Sista anmälningdatum är söndagen den 1 juli.

Därefter kan man kontakta lägergruppen för att se om plats finns.

Deltagare

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.

Alla medlemmar i Mörrums Konståkningsklubb är välkomna. Övriga åkare, från andra klubbar, är varmt välkomna i mån av plats. Barn under 8 år ska ha vuxen eller syskon med sig. Åkarna måste ha skridskovana och kunna klara sig på isen utan föräldrar.

Träningsalternativ

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: Melanie Kajanne Källström

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 1 juli: [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.

För information håll www.morrumskonstakning.se under uppsikt! Och gilla oss på Facebook Mörrums konstakningsklubb!



Varmt välkomna till Mörrums konståkningsklubbs sommarläger!