



Vinterläger 2025 i Mörrum 2-5 januari för singelåkare, vuxenåkare, solodans, isdans

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 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 (för alla)

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 (för alla samt vuxenåkare)

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 (för skridskoskolan samt vuxenåkare)

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 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:

https://docs.google.com/forms/d/1aUufxMKaeDc9gmHbZko4LY-POXETNXLx9-fxjHvK4ss/viewform?edit_requested=true

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

Uppge Bokningskod ” Vinterläger 2025 ”

Tveka inte att höra av er om ni har frågor till lager@mokk.se eller ring Susanne Olsson, telefon 0709-245316. Varmt välkomna till Mörrums konståkningsklubbs vinterläger!

