

# Mörrums Sommarläger



13-18 juni 2026

## Välkommen till Mörrums sommarläger 13 – 18 juni 2026

Mörrum ligger i Blekinge, inom Karlshamns kommun, och är mest känd för den natursköna Mörrumsån.

All träning bedrivs på Jössarinken, en modern anläggning som erbjuder 2 isytor (1 under sommarläger), gym och uppvärmningsytor. Alldeles intill finns utegym och flera motionsslingor, perfekta för löpning, promenader eller cykling.

På bekvämt cykelavstånd hittar du mataffär och annan service.

### Ankomstdag/Lägrets avslut

Sommarläger börjar lördag eftermiddag och slutar torsdag tidig eftermiddag.

### Träningsupplägg

16 x 45 minuter isträning  
4 x 50 minuter fysträning  
5 x 45 minuter dans  
1 x 45 minuter yoga

### Tränare:

**Susanne Olsson** - Susanne är en mycket erfaren konståkningsstränare med över 30 års erfarenhet som Mörrums KK:s huvudtränare. Hon utbildar tränare, utvecklar ungdomar från skridskoskola till elitnivå och är känd för sitt pedagogiska ledarskap och engagemang för både teknisk utveckling och god träningsmiljö. Högsta tränarutbildning 4 samt 3-årig lärarutbildning. Landslagstränare med mångårig internationell erfarenhet.

Susanne erbjuder åkare träning inom disciplinerna singel, solodans, isdans och vuxenåkning. Kommer vara tillgänglig på lägret mellan måndag och torsdag.

**Elin Gullstrand** - jobbar som huvudtränare i Växjö KK. Har tidigare varit tränare i Lund KK. Har utbildning "fortsättning på steg 2B" som motsvarar tidigare steg 3. Jobbat som tränare i många år och jobbar med åkare på alla nivåer. Är även utbildad teknisk specialist.

**Erica Ring** - huvudtränare i Nyköpings Konståkningsförening, arbetar med konståkare i alla åldrar och på alla nivåer - från de första skären på isen till åkare med elitambitioner. Som tränare och koreograf med erfarenhet, från både Sverige och USA, kombinerar hon teknisk kvalitet med konstnärligt uttryck och individanpassad utveckling. Erica är utbildad tränare via Svenska Konståkningsförbundet steg 3 och har genomgått elittränarutbildning vid GIH.

## **Carol Beugré**

Carol är tränare och engagerad ledare i Halmstads KK, där hon både coachar och arbetar med koreografi för åkare i olika åldrar. Hon är aktiv både på isen och i klubbens läger- och träningsverksamhet och bidrar med erfarenhet från både träning och tävling.

## **Övriga tränare:**

**Fystränare: Anny Säfström** - Utbildad fystränare på Bosön idrottshögskola och fasciacoach på AOperformance. Jobbat med off-ice för konståkare i snart tio år och med Mörrums konståkare under fyra år.

Kommer att jobba med funktionell rörlighet och styrka i olika riktningar samt kontroll och stabilitet under lägret.

**Danstränare: Melanie Kajanne Källström** - utbildad vid IAB – Institute of the Arts Barcelona och tidigare elitkonståkare. Hon är idag verksam som koreograf, dansare samt roller- och contemporary ice skating-artist, baserad i Oslo, och medlem i det samtida iskompaniet Le Patin Libre.

Under lägret arbetar Melanie med flow och kroppslig connection, med grundtekniker från modern dans, hiphop och house.

**Yogainstruktör: Therese Nilsson** - Tesse är utbildad yogainstruktör sedan 15 år. Arbetar på pureyoga som yogainstruktör, har haft yoga på olika skridskoläger både i Norge och Sverige.

## **Lägeravgift**

3500kr/vecka med övernattnig.

3000kr/vecka utan övernattnig.

Lägeravgift skiljer sig från de andra tränarna då hon endast är på plats på lägret måndag till torsdag. Åkare för Susanne Olsson betalar 2450kr/3,5 dag med övernattnig och 2100kr/3,5 dag utan övernattnig i lägeravgift.

Tränaravgift tillkommer. Avgiften betalas personligen till respektive tränare/klubb. Tränaravgiften varierar beroende på vald tränare och träningsalternativ. För mer exakt prisuppgift kontakta vald tränare.

## **Anmälan**

Anmälningstiden går ut den 15 april 2026.  
Anmälan ska innehålla val av tränare.

Anmälningssavgiften är 700kr/åkare och lägervecka. Återbetalas endast om lägret blir inställt.

När anmälningssavgiften är betald är anmälan bindande och giltig.

Vid betalning ange åkarens namn, födelseår och klubbtilhörighet.

Fördelning av platser går i första hand till de som betalat anmälningssavgiften. Om inbetalning sker efter sista anmälningssdag, garanteras inte plats på lägret.

Anmälan är bindande och anmälningssavgiften återbetalas ej vid eventuell sjukdom, se villkor för återbetalning nedan.

Sista anmälningssdag är 15/4 2026. Anmälningar som inkommer därefter hanteras som sena och tas om hand separat

## **Anmälningsslänk**

[Länk till anmälningssformulär](#)

## **Betalningssmetod**

Anmälningssavgiften betalas genom faktura som skickas ut efter den 15 april och måste vara betald senast den 30 april.

Faktura på hela lägeravgiften skickas ut efter den 30 april och ska vara inbetald senast den 15 maj.

## **Avbokning**

Vid avbokning återbetalas lägeravgiften endast vid uppvisat läkarintyg eller om vi inte kan bereda plats hos vald tränare.

Halva lägeravgiften återbetalas vid sjukdom, men endast vid uppvisande av giltigt läkarintyg, om det sker senast dagen före lägerstart.

Under lägret sker ingen återbetalning. Vi uppmanar åkarna att se över sin hemförsäkring och vad som där gäller vid sjukdom eller skada.

Om lägret avbryts pga Force Majeure (exempelvis långvarigt strömavbrott, kylmaskinshaveri, brand etc) ersätts isträning med FYS. Ekonomisk kompensation utgår INTE vid dessa omständigheter.

## **Mat**

Åkare som bor på lägret får frukost, lunch, middag och kvällsmat, samt frukt.

För de åkare som inte bor på lägret ingår lunch eller middag och frukt.

Alla måltider serveras i ishallen.

Allergier samt andra önskemål om kost bifogas i anmälan.

På lägerområdet är det totalt **FÖRBUD MOT NÖTTER** och godis som innehåller nötter.

## **Logi**

Logi för övernattande åkare sker i ishallen. Du bor med de åkare du tränar med.

Medtag egen madrass (max 90cm bred) och sängkläder (täcke, kudde, påslakan, underlakan och örngott). Duschar finns i ishallen.

Bokning av eget boende innan bekräftelse erhållits, görs på egen risk.

## **Inskrivning**

Inskrivning på Jössarinken lördagen den 13/6 eftermiddag.

## **Deltagare**

Alla föreningsanslutna konståkare är välkomna att anmäla sig. Åkare med högre tävlingsklasser och poäng prioriteras vid många anmälningar.

Åkare ska ha fyllt 9 år för att bo på lägret. Yngre åkare står helt under vårdnadshavarens ansvar. Deltagare måste klara av att sova i samma rum som andra deltagare (utan sällskap av vuxen), passa tider, knyta skridskor och sköta hygien, för att delta utan anhörig vuxen närvarande. Deltagare som (oavsett ålder) inte klarar att vara själva på lägret behöver ordna eget boende och ha med sig en vuxen dagtid vid behov.

### Ev medicinering;

Deltagare ansvarar själv för eventuella sjukdomsbehov, såsom medicinering.

Lägerföräldrarna ansvarar inte för vårdbehov som är kända sedan tidigare och förväntas inte hantera mediciner.

Särskilda behov kan anmälas under "Övrig information som kan vara bra för lägret att veta" för lägerföräldrarnas kännedom.

## **Övrigt**

Vill du hjälpa till som lägerförälder? Lägerfunktionären tilldelas uppgifter inom städ, kök, logi osv. Arbetsuppgifterna kan ändras under veckan gång. Allt för att alltid ha rätt team på rätt plats. Som lägerförälder kommer du att få pass varje dag under hela veckan. Detta för att åkarna som bor på lägret ska känna trygghet under veckan.

Intresseanmälan för att vara lägerfunktionär gör du på anmälningsformuläret.

Bekräftelse kommer på mail om du har blivit antagen som lägerfunktionär. Det aktuella avdraget återfås efter genomfört läger.

Lägerfunktionärerna har under lägret direkt eller regelbunden kontakt med barn och behöver därav enligt Riksidrottsförbundet uppvisa ett utdrag från belastningsregistret. Utdraget skickas in till [lager@mokk.se](mailto:lager@mokk.se) efter bekräftelse att du blivit antagen som lägerförälder.

Lägret kräver minst 50 anmälda deltagare för att genomföras.

Vid frågor kontakta:

Emma Johansson på [lager@mokk.se](mailto:lager@mokk.se)

**Välkomna till Mörrum!**