



Välkommen till start med Emma Kivioja 13 -14 juni 2026

Du har chansen att starta igång Mörrums sommarläger med isträning med Emma Kivioja.

Träningsupplägg

5 x 45 minuter isträning

1 x 50 minuter fysträning

1 x 45 minuter dans

Tränare:

Emma Kivioja– Utbildad steg 2B tränare. Fd landslagsåkare i singel och isdans. Tränar och tävlar nu inom solodans. Arbetar som tränare och koreograf i Mörrums konståkningsklubb.

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.

Lägeravgift

1450 kr/ med övernattnig inklusive tränaravgift

1200 kr/ utan övernattnig inklusive tränaravgift

Anmälan

Anmälningstiden går ut den 30 april 2026.

Anmälningsavgiften är 300 kr/åkare och lägervecka. Återbetalas endast om lägret blir inställt. **OBS! Du behöver inte betala anmälningsavgift om anmäld till Susanne Olsson på resten av lägret.**

När anmälningsavgiften 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 anmälningsavgiften. Om inbetalning sker efter sista anmälningsdag, garanteras inte plats på lägret.

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

Sista anmälningsdag är 30/4 2026. Anmälningar som inkommer därefter hanteras som sena och tas om hand separat

Anmälningslänk:

<https://forms.gle/BHVxSRr9ce6uFyE37>

Betalningsmetod

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

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.

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 genom

fört 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 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

Välkomna till Mörrum!