

Uppstartsläger 2026 i Mörrum

9 -12 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 12 juli

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

Deltagare

Precis som tidigare år erbjuder vi en rolig och varierande träning under våra duktiga tränares ledning.

I år har vi bjudit in den finska tränaren Ruslan Novoseltsew ursprungligen från Ryssland där han har tränat med Mishin och haft en lång tävlingskarriär. Sedan 2012 är han aktiv som tränare i Finland. Han är även en välkänd tränare internationellt och är ofta gästtränare i olika länder. Hans åkare är framgångsrika, deltar i finska mästerskap , europeiska, världs- och Grand Prix nivåer.

Deltagande med Ruslan Gäller alternativ 1.

Begränsat antal platser, Om antalet anmälda överstiger det antal platser som finns tillgängliga kommer urval att göras utifrån åkarnas testnivå. Åkare med högst uppnådd testnivå kommer då att prioriteras vid tilldelning av platser.

Vi rekommenderar därför att anmälan görs i god tid. Besked om deltagande lämnas efter att anmälningstiden har gått ut.

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 1b Lägeravgift inkl tränaravgift inkl måltider: 3500 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**)

Alternativ 3 (Åkare som åker på skridskorskolenivå)

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

Gäst tränare Ruslan Novoseltsev

Tränare Susanne Olsson – Huvudtränare Mörrums KK

Övriga tränare från team Mörrum på is

Tränare dans/ grenspecifik : Melanie Kajanne Källström

Funktionell träning: Anny Säfström

Yoga instruktör Annica på @solbergetyogatur

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 12 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 och Instagram Mörrums konståkningsklubb!



Varmt välkomna till Mörrums konståkningsklubbs uppstartsläger