



Skating Camp 2022

Örebro Konståkningsklubb bjuder in till kvällsläger!

Vi är glada över att kunna bjuda in till Örebro Konståkningsklubb kvällsläger. Med ledorden Glädje, Glöd och Gemenskap erbjuder vi åkarna rolig, givande och individanpassad träning.

Alternativ 1, Kvällsläger v.31 A- och B-åkare

Datum: Måndag 1 augusti – Fredag 5 augusti 2022
Tid: ca kl.17.15-21.30
Plats: Trängens IP
Åkare: A- och B-åkare
Tränare: Susanne Seger, Mikaela Seger samt ev. ytterligare ÖKK-tränare.

Träning A-åkare: 3 ispass/dag
1 fyspass/dag

Kostnad A-åkare från ÖKK: 1200 kr

Träning B-åkare: 2–3 ispass/dag beroende på antalet anmälningar
1 fyspass/dag

Kostnad B-åkare från ÖKK: 1200 kr vid erbjudande av 3 ispass/dag.
800 kr vid erbjudande av 2 ispass/dag

Kostnad externa åkare: 1700 kr vid erbjudande av 3 ispass/dag
1 fyspass/dag

Alternativ 2, Kvällsläger v.32 A- och B-åkare

Datum: Måndag 8 augusti – Tisdag 9 augusti 2022
Tid: ca kl.17.15-21.30
Plats: Trängens IP
Åkare: A- och B-åkare



Tränare:	Susanne Seger, Mikaela Seger samt ev. ytterligare ÖKK-tränare.
Träning A-åkare:	3 ispass/dag 1 fyspass/dag
Kostnad A-åkare från ÖKK:	500 kr
Träning B-åkare:	2–3 ispass/dag beroende på antalet anmälningar 1 fyspass/dag
Kostnad B-åkare från ÖKK:	500 kr vid erbjudande av 3 ispass/dag. 400 kr vid erbjudande av 2 ispass/dag
Kostnad externa åkare:	700 kr vid erbjudande av 3 ispass/dag

Alternativ 3, Kvällsläger v.32 C-åkare

Datum:	Måndag 8 augusti – Tisdag 9 augusti 2022
Tid:	ca kl.17-20
Plats:	Behrn Arena
Åkare:	C-åkare
Tränare:	Alexandra Sandström samt ev. ytterligare ÖKK-tränare
Träning:	2 ispass/dag 1 fyspass/dag
Kostnad åkare från ÖKK:	400 kr
Kostnad externa åkare:	550 kr

Anmälan

Anmälan för åkare som är medlemmar i Örebro Konståkningsklubb görs via kallelse som skickats ut på laget.se.

Externa åkare anmäls via mejl:
mikaela.seger.98@gmail.com

Sista anmälningsdag

3 juli 2022.

Anmälan är bindande och återbetalning sker endast vid sjukdom eller skada.



Efteranmälan tas emot mot en avgift på 100 kr.

Vid många anmälningar prioriteras åkare från Örebro Konståkningsklubb.

Betalning

Betalning sker via Swish i samband med anmälan, dock senast 3 juli.

Swish-nummer: 123 187 1185

Ange åkarens namn och Läger 2022.

Vid anmälan till kvällsläger både v.31 och 32 erbjuds åkare från Örebro KK ett subventionerat pris med 200kr.

Om lägret

Isträningarna anpassar sig efter varje åkares nivå och kommer fokusera på hopp, piruetter och skating skills. Utöver det jobbar vi även med koreografi och tolkning av musik.

Fysträningarna fokuserar på styrka, kondition, spänst, rotation och annan grenspecifik träning. Hopprep medtages.

Exakta träningstider meddelas efter anmälningstidens utgång.

Kontakt

Vid frågor kontakta oss på info@orebrokk.se

Ses på isen i sommar!