



Skating Camp 2023

Örebro Konståkningsklubb bjuder in till Uppstartsläger!

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

Grupp 1

Datum:	Torsdag 10 augusti – Måndag 14 augusti
Tid:	ca kl.08.00-18.00
Plats:	Trängens IP
Åkare:	A- och B-åkare
Träning:	3 ispass/dag 1 fyspass/dag
Avgift för åkare från ÖKK:	2000 kr inklusive lunch
Avgift externa åkare:	2700 kr inklusive lunch

Grupp 2

Datum:	Torsdag 10 augusti – Söndag 13 augusti
Tid:	ca kl.08.00-18.00
Plats:	Trängens IP
Åkare:	C-åkare och Nybörjare 2 pass
Träning:	2 ispass/dag 1 fyspass/dag
Avgift för åkare från ÖKK:	1200 kr inklusive lunch
Avgift externa åkare:	1800 kr inklusive lunch



Anmälan

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

Externa åkare anmäls via mail:
Mikaela.seger.98@gmail.com

Sista anmälningsdag

2 juli Maj 2023

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 2 juli.

Swish-nummer: 123 187 1185

Ange Uppstartsläger samt åkarens för- och Efternamn.

Om lägret

Isträningarna anpassar sig efter varje åkares nivå och kommer främst 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.

Tränare

Susanne Seger, Kerstin Glanz, Rickard Olsson, Samuel Djupfeldt, samt ev. ytterligare ÖKK-tränare.



Kontakt

Vid frågor kontakta oss på info@orebrokk.se

Ses på isen i sommar!