



## Sommarläger måndag-söndag 5-11 augusti 2024

### Träningsalternativ

- **Långa alternativet**

6 dagar träning av lägrets 7 dagar.

16 ispass singel, 6-10 pass off-ice.

Öppen för tävlingsåkare i grupperna mörkblå, ljusblå, blå, lila, röd, orange, gul, lime, grön, ljusgrön, mörkgrön

- **Korta alternativet**

5 dagar träning av lägrets 7 dagar (måndag-fredag).

10 ispass singel, 5 pass off-ice.

Öppen för märkesåkare samt stjärnåkare i grupperna svart, vit, ljusgrå, mörkgrå, rosa, cerise, mörkblå, ljusblå, blå, lila

- **Mini alternativet**

5 dagar träning av lägrets 7 dagar (måndag-fredag).

5 ispass singel, 5 pass off-ice.

Öppen för åkare i grupperna svart, vit och skridskoskolan.

Önskat träningsalternativ kan komma att justeras beroende på antal anmälda.

### Koreografi

Det kan finnas möjlighet till koreografi (programträning) under lägerveckan om/när det inte är för många åkare på isen. Bokning sker direkt till respektive tränare, avgiften faktureras. Klubben sätter ut ordet "koreografi" på schemat när det är lämpligt att ha en extra åkare på isen.

### Test

Vi har ingen möjlighet till test under dessa dagar.

## Tränare

Tränarledningen beslutar i vilken grupp åkaren ska ingå i och vilken tränare respektive grupp ska ha. Olika tränare för gruppen förekommer. De tränare som jobbar under säsongen kommer även att jobba på lägret.

## Off-ice

Off-ice kan vara fyi, teknik, dans. Vi är både inne och ute.

Utrustning: Gymnastikskor, åtsittande kläder, hopprep och vattenflaska.

Har man långt hår ska det vara uppsatt under träningen.

## Inspirationspass

Lägerveckan innehåller också teori/diskussion kring ämnen som är förknippade med idrott då det är ett ypperligt tillfälle att träffas och diskutera i lämpliga grupper kring aktuella frågor. Det kan vara olika ämnen för olika åldrar.

## Måltider

Ett mål lagad mat och ett mellanmål per dag ingår under lägerveckan. Har man långa dagar rekommenderar vi dock att man tar med sig ytterligare ett mellanmål.

För minialternativet ingår enbart mellanmål.

Eventuella allergier eller andra kostvanor ska meddelas på anmälningssblanketten.

## Anmälan

**Anmälan via länk nedan senast 13 maj.**

Avgiften faktureras och skall vara betald senast 30 juni.

Antalet platser är begränsade och först till kvarn gäller.

Åkare licensierade i Kungsbacka KK prioriteras vid anmälan inom anmälningstiden.

I avgiften ingår anmälningssavgift (500kr) som ej återfås vid ev sjukdom.

Anmälan är bindande efter 13 maj.

Avgiften kan endast återfås mot uppvisande av läkarintyg innan lägret börjar.

## Kostnad

**Anmälningssavgift+Träningsavgift (inkl tränarkostnad)**

Långa alternativet: 500 + 3600 kr

Korta alternativet: 500 + 1900 kr

Mini alternativet: 500 + 700 kr

**Träningsavgiften faktureras och förfallodag är 30 juni 2024**

Träningsavgiften återbetalas endast pga sjukdom/olycksfall mot uppvisande av läkarintyg.

## Grupper och scheman

Start- och sluttider för lägerveckan fås på mail under juli. Schema för lägerföräldrar skickas också ut per mail under juli. Grupper och detaljschema mailas ut senast v.30.

## Inskrivning och informationsmöte

Inskrivning och informationsmöte hålls när första lägerdagen börjar. Information om när och vart detta hålls mailas ut.

## Lägerfunktionärer

Vi behöver lägerfunktionärer som hjälper till med mat osv för alla åkare under veckan. Fyll i formuläret om du önskar vara lägerfunktionär (visst avdrag på avgiften görs). Du behöver kunna hjälpa till alla lägrets dagar inkl. iordningställande söndag v.32.

**Korta alternativet:** En förälder per åkare kommer bli tilldelad en dag som de hjälper hela gruppen att följa till- och från off-ice, se till att de kommer i tid till lunchen, hjälper med skridskor mm. Om ditt barn behöver mer hjälp än detta så behöver du som förälder vara på plats och hjälpa ditt barn.

På anmälningsblanketten fyller ni i vilken dag/dagar ni **KAN** vara lägerförälder.

**Mini-alternativet:** Här behöver du som förälder finnas till hands att hjälpa ditt barn.

## Köp och Sälj

Det kommer att finnas köp och sälj i början av lägret. Mer information kommer!

## Övrigt

Istiderna under lägerveckan är mellan 8-21 på vardagar och 9-18 på helgen. ör att utnyttja hallen på bästa sätt kommer åkarnas träningstider att variera under veckan. Längre pauser kan förekomma under dagen, detta är dock till åkarnas fördel då det blir en välbehövlig vila efter många timmars träning.

Alla åkare deltar på eget/förälders ansvar!

Eventuella förfallna skulder till klubben måste regleras innan 30 juni 2024 för att åkaren ska få delta på lägret.

Lägret arrangeras av Kungsbacka Konståkningsklubb som ansvarar för att lägret arrangeras i enlighet med de regler som rekommenderas av Svenska Konståkningsförbundet. Kungsbacka Konståkningsklubb tar inget ansvar för skada eller förlust av egendom som drabbar deltagarna på lägret. Varje deltagare ansvarar själv för att ha fullgott försäkringsskydd.

Frågor skickas till [kansli@kungsbackakk.se](mailto:kansli@kungsbackakk.se).  
Svar kan förväntas inom 7 dagar!

## Anmälningslänk:

<https://forms.gle/Uou4At8TtpWcAnh88>