

Välkommen på höstlovsläger samt Miniläger (v. 44) i Vättlehallen!

Höstlovsläger Måndag - torsdag 31/10 - 3/11

Miniläger Måndag - Tisdag 31/10 - 1/11



Träningen under höstlovslägret på is leds av våra tränare Girts Jekabsons, Daniel Carlswärd, Adina Samuelsson och Jelizaveta Kopaca.

Åkarna delas in i grupper efter tävlings- och kompetensnivå så att alla åkare får den bästa träningen efter sin nivå. Gruppindelningen kan komma att justeras av tränarna inför eller under lägret med hänsyn till åkarens nivå eller antalet åkare i respektive grupp. Tränare kan också göra viss justering i schemat och i tränarbesättningen om de finner det nödvändigt efter att alla anmälningar inkommit.

- **Alternativ 1, valbart för Elit/A-åkare, B-åkare och Stjärnåkare i mån av plats.**

Tre ispass á 45-50 minuter som eventuellt också kan schemaläggas som 2 längre ispass för vissa åkare samt ett fyspass per dag. Kostnad: 1200 kr inklusive lunch och mellanmål. För externa åkare är kostnaden 1750 kr.

- **Alternativ 2, valbart för alla åkare oavsett testnivå**

Två ispass á 45-50 minuter samt ett fyspass per dag. Kostnad: 900 kr inklusive lunch och mellanmål. För externa åkare är kostnaden 1450 kr.

- **Alternativ 3 - Miniläger, valbart enbart för Lerums KK åkare i C1, C2, C3, K1, K2, K3, K4 och Vårdgårda.**

Två dagar med heldagsaktiviteter med 2 ispass samt ett fyspass per dag. Ledare finns med under hela dagen med aktiviteter såsom lek, pyssel etcetera. Kostnad: 700 kr inklusive lunch och mellanmål. För att Alternativ 3 skall kunna erbjudas krävs minst 5 åkare anmälda. Lunch och mellanmål ingår och kan inte väljas bort.

Matpaket:

För de åkare som inte önskar mat under lägret görs ett avdrag om 300 kr från lägeravgiften, Medhavd mat kan värmas i Vättlehallens cafeteria. Inte valbart för alternativ 3

Träningsstider:

Träningsstiderna är förlagda på is från klockan 08:00, men vid behov, beroende på antal anmälda åkare kan lägret komma att starta 07:00

Några viktiga förutsättningar för deltagande: (Gäller inte för alternativ 3 - Miniläger)

Deltagande åkare ska klara av att knyta skridskor, passa träningsstider och även i övrigt ta ansvar för sin träning och sitt lägerdeltagande. Om åkare inte klarar av det behöver

