



” Nyårsläger”





K Wega bjuder in till Nyårsläger i Ruddalens SkrinnaHall

En tradition med nyårsläger i Göteborg återkommer även i år. I perioden 2 – 6 januari bjuder IK Wega in till öppet utvecklingsläger. Lägre är öppet för alla aktiva.

Lägre börjar på Fredag kväll och håller på fram tills Tisdag lunch. Vi kommer att träna på SkrinnaHallens 400 meters oval, samt på den tillhörande aktivitetsytan (short track banan).

Under dagarna kommer vi att träna på is, genomgång i gymmet samt, lite utbildning och sociala aktiviteter. Tema för lägre kommer vara träning för att träna och utveckla sina tekniska färdigheter.

Program för dagarna är:

Fredag eftermiddag/kväll: Samling i Wegastugan och välkommen till lägre

Isträning i Ruddalens SkrinnaHall:

Fredag: 1 ispass

Lördag: 2 ispass + social aktivitet

Söndag: Ispass + fyspass

Måndag: 1 – 2 ispass - workshop

Tisdag: 1 ispass (avslutning vid lunch)

Kostnader för lägre är: 1800 sek per person och då ingår boende i klubbstuga på Ruddalen (Wegastugan), mat (frukost, lunch och middag) samt kostnader för träningsfaciliteter, tränare och iskostnader.

Resabokar man själv och tåg är enklaste och bästa lösningen för att ta sig till Göteborg.

Boende i Wegastugan är begränsat till ca 20 platser, men ytterligare platser kan finnas i BK Höjdens klubbstuga (grannar). I båda stugor finns det dusch och toaletter och det finns kök.

För IK Wegas medlemmar så är kostnaden enbart kopplat till måltiderna. Övriga kostnader står föreningen för.

Frukost lagas gemensamt i stugan, medan lunch och middag kommer att lösas med gemensam matlagning alternativt viss catering. Har du några matallergier vill vi att du anmäler detta i samband med din anmälan till lägre.

Föreningsledare är välkomna att delta.



Du behöver ha med dig följande:

Träningskläder och utrustning för skridsko (Long Track och short track) – (har du inte utrustning för att kunna åka short track men skulle behöva låna? Meddela detta vid anmälan så får vi se vad som är möjligt)

Träningskläder för gym/inomhus träning

Kläder efter väder för utomhus

Sängkläder och handduk (täcke och kuddar finns)

Anmälan görs i googleformulär se länk <https://forms.gle/C3qLiHTGXoGM4ZAQ7>

Betalning sker till Wegas plusgiro: **62 96 45-3**

För frågor eller funderingar kontaktar du Erik Bodin på eriklittledragon@gmail.com 0708-309054 eller Bento på skoyter03@gmail.com (mobil 0725 208902).

Vi ser fram emot att se dig på plats i Göteborg.

Varmt välkommen önskar

IK Wega

