



# "Halloween camp" med IK Wega.





## IK Wega bjuder in till höstlovskul i Ruddalens Skrinnaarhall.

När höstlöven faller, vinter är på gång och isen ligger blank och fin och väntar förväntansfullt på glada skridskoåkare så är det dags för den årliga Halloween campen på Ruddalen.

**I perioden 26 – 31 oktober (måndag till lördag)** bjuder IK Wega in till utvecklingsläger där du får möjligheten att träna både short track och long track samt att det kommer att vara utbildning, kunskapspåfyllnad och social gemenskap. Ta chansen att utveckla dina färdigheter inom skridskoåkningens ädla konst.

Lägre är öppet för alla från ca 10 år och uppåt och som har varit med i organiserat träning, vare sig det rör sig om long track, short track eller långfärdsskridsko.

IK Wega erbjuder boende i Wegastugan med tillhörande matpaket. I Wegastugan finns ett begränsat antal platser (ca 20 sovplatser), ytterligare platser kan finnas i angränsande stuga. För annat boende hänvisas till Grand Kuriosa hotell (Liseberg) eller Lisebergs byns vandrarhem där man även kan kombinera lägre med Halloween firande på Liseberg om man vill 😊

Lägre börjar måndag och pågår fram till lördag. Det kan komma att finnas möjlighet att genomföra tävling i anslutning till lägre.

Under dagarna kommer vi att träna på is i Skrinnaarhallen där vi har bokat upp istider på både 400 meters ovalen samt på short track (aktivitetsytan). Vi kommer utöver skridskoåkning ha genomgång kring fysträning i gymmet, utbildning och sociala aktiviteter. Tema för campen kommer vara – fokus på rörelsekaraktär, färdighetsutveckling och rörelseglädje. Vi kommer att dela upp i grupper så att vi kan tillgodose alla deltagarna.

### **Program för dagarna**

#### **Måndag 26/10:**

**Ispass:** 09.00 – 11.00

Utbildning/föreläsning/workshop

Lunch Wegastugan 12.00

**Ispass:** ca 18.00 – 19.30

Middag

Social aktivitet – utbildning exakt tid bestäms (utbildning inom Ledarskap)



**Tisdag 27/10:**

**Ispass:** ca 09.00 – 11.00

Lunch

Middag

Social aktivitet – Utbildning/föreläsning

**Ispass:** ca 18.00 – 19.30

**Onsdag 28/10:**

**Ispass:** 09.00 – 11.00

Utbildning/föreläsning/workshop

Lunch Wegastugan 12.00

**Ispass:** ca 18.00 – 19.30

**Torsdag 29/10:**

**Ispass:** 09.00 – 11.00

Utbildning/föreläsning/workshop

Lunch Wegastugan 12.00

**Ispass:** ca 18.00 – 19.30

**Fredag 30/10:**

**Ispass:** 09.00 – 11.00

Utbildning/föreläsning/workshop

Lunch Wegastugan 12.00

**Ispass:** ca 18.00 – 19.30

**Lördag 31/10**

**Ispass:** 09.00 – 11.00

Utbildning/föreläsning/workshop

Lunch Wegastugan 12.00

**Ispass:** ca 15.00 – 16.30



**Kostnader för lägret är:** 3200 sek per person och då ingår boende i klubbstuga på Ruddalen (Wegastugan), mat (frukost mån - lör, lunch mån - lör och middag mån - lör) samt kostnader för träningsfaciliteter, tränare/ledare och iskostnader.

Om du endast vill delta på träningspass, utbildningar och aktiviteter så är kostnaden 650 kronor för träningsfaciliteter, is och ledare/tränare. Om du inte kan eller vill delta på hela veckan så kan man delta på enskilda dagar eller pass och man kan delta på de måltider som man vill. Pris kommer att anpassas beroende på vad och hur mycket man deltar på. Ange i din anmälan vad du kan och vill delta på.

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, I stugan finns det kök samt dusch och toaletter.

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

Föreningsledare är välkomna att delta och det kommer att finnas workshop även för ledare.

**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 (täckor och kuddar finns)**

Anmälan görs i googleformulär se [länk](#)  
Betalning sker till Wegas plusgiro: **62 96 45-3**

För frågor eller funderingar kontaktar du Bento på [skoyter03@gmail.com](mailto:skoyter03@gmail.com) (mobil 0722 255256) eller till Erik Bodin på [eriklittledragon@gmail.com](mailto:eriklittledragon@gmail.com)

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

**Varmt välkommen önskar**

**IK Wega**

