



”Halloween camp” med IK Wega



IK Wega i samverkan med SweSports Väst bjuder in till höstlovskul i Ruddalens SkrinnaHall.



Höstlöven faller, vintern är på intågande och isen ligger blank och fin och väntar förväntansfullt på glada skridskoåkare. Från söndag den 26 oktober till onsdag den 29 oktober bjuder IK Wega i samverkan med SweSports väst 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.

Lägret är öppet för alla från 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 Lisebergsbyns vandrarhem där man även kan kombinera lägret med Halloween firande på Liseberg om man vill 😊

Lägret börjar söndag och pågår fram till onsdag lunch.

Under dagarna kommer vi att träna på is i Skrinknarhallen 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 rörelsequalité, färdighetsutveckling och rörelseglädje. Vi kommer att dela upp de aktiva i grupper så att vi kan tillgodose alla deltagares behov.

Program för dagarna

Söndag 26/10:

samling från 13.00 i Wegastugan och välkommen till lägret

Ispass 1: 15.00 – 16.30

Måndag 27/10:

Ispass 2: 09.00 – 11.00

Utbildning/föreläsning/workshop

Lunch Wegastugan 12.00

Ispass 3: ca 18.00 – 19.30

Middag

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

Tisdag 28/10:

Ispass 4 ca 09.00 – 11.00

Lunch

Middag

Social aktivitet – Utbildning/föreläsning

Ispass 5 ca 18.00 – 19.30



Onsdag 29/10:

Ispass 6 ca 09.00 – 11.00

Kostnader för lägret är: 2000 sek per person och då ingår boende i klubbstuga på Ruddalen (Wegastugan), mat (frukost mån - ons, lunch mån - ons och middag söndag – mån - tisdag) 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.

Resa bokar 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 gemensam matlagning alternativt viss 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 att ordna**
- **Träningskläder för gym/inomhus träning**
- **Kläder efter väder för utomhus**
- **Sängkläder och handduk (täcke och kuddar finns)**

Anmälan görs i googleformulär i denna [länk](#)

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

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

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

Varmt välkommen önskar

IK Wega och SweSports väst

