

IK Wega

Septembercamp

2025





IK Wega i samverkan med SweSports Väst bjuder in till den årliga Septembercampen.

Vi fortsätter vår tradition med utvecklingsläger i Göteborg i september. Lägret har de senaste åren arrangerats första helgen i september. På grund av viss osäkerhet kring pågående anläggningsarbete så har vi i år valt att **flytta lägret till den andra helgen i september dvs perioden 12 – 14 september**. Lägret är öppet för alla åldrar och nivåer och kommer att bestå av isträning, barmark och utbildningsinsatser.

IK Wega erbjuder boende i Wegastugan med tillhörande matpaket. I Wegastugan finns ett begränsat antal platser, ytterligare platser kan finnas i angränsande stuga. För annat boende hänvisas till Scandic Mölndal till exempel.

Lägret börjar fredag eftermiddag/kväll och pågår fram till lunch söndag.

Under dagarna kommer vi att träna på is och som vanligt i september så kommer vi att vara i Ruddalens Ishall (250 metersbana samt short track-bana) med full uppsättning av skyddskuddar. Vi kommer utöver skridskoåkning ha genomgång för styrketräning i gymmet, utbildning och sociala aktiviteter. Tema för lägret kommer vara träning för att träna och utveckla sina tekniska färdigheter.

Program för dagarna

Fredag 12/9

samling från 16.00 i Wegastugan och välkommen till lägret

Ispass 1 Tid ej fastställd, men ca 18.30/19.00 – 20.30

Lördag 13/9

Ispass 2 ca 09.00 – 11.00

Utbildning/föreläsning/workshop

Lunch Wegastugan 12.00

Ispass 3 ca 16.00 – 18.00

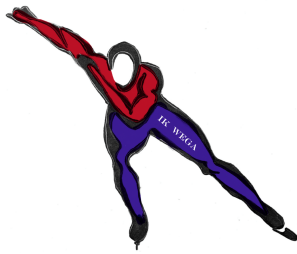
Social aktivitet - utbildning

Söndag 14/9

Ispass 4 ca 09.00 – 11.00

Lunch, avslutning och hemfärd

Kostnader för lägret är: 1400 sek per person och då ingår boende i klubbstuga på Ruddalen (Wegastugan), mat (frukost lördag och söndag, lunch lördag och söndag och middag fredag och lördag) samt kostnader för träningsfaciliteter och iskostnader.



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**
- **Träningskläder för gym/inomhus träning**
- **Kläder efter väder för utomhus**
- **Badkläder**
- **Sängkläder och handduk (täcke och kuddar finns)**

Anmälan görs i googleformulär se [länk](#)

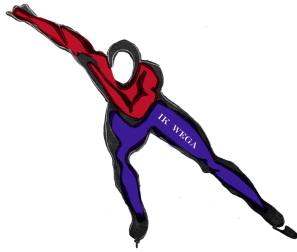
Betalning sker till Wegas plusgiro: **62 96 45-3**

För frågor eller funderingar kontaktar du Bento på bent-erik.brenden@swesports.org (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



ADMIT IT
LIFE WOULD
BE BORING
WITHOUT 
SPEED SKATING