



Vi välkomnar åkare till **Uppstartsläger** i Torvalla ishall nr 1 under vecka 32 (onsdag till söndag, 8—12/8)

Haninge Konståkningsklubb bjuder in åkare till **Uppstartsläger** under vecka 32, onsdag till och med söndag.

Lägre t riktar sig till tävlingsåkare och förberedande tävlingsåkare. Intresserade externa åkare eller tränare med egna åkare uppmanas kontakta HKK för eventuellt deltagande/patchning.

Träningsalternativ;

Alternativ	Is-timmar (snitt per dag)	Fys- timmar	Lägertid		
			Onsdag, Torsdag, Fredag	Lördag	Söndag
1, Blå	4,20	1	13—19	09--16	09--15
2, Orange	3,40	1	13—18	09--15	09--15
3, Lila	2,80	1	13—18	11--15	11--14
4, Speed	2,00	1	13—17	11--14	11--14

Mat:

Det kommer finnas möjlighet att värma medhavd mat i mikrovågsugn. Åkare uppmanas att ta med sig frukt och matsäck för att klara träningen under dagen. Vi ser helst att det är ordentlig mat och inte enbart smörgåsar. Naturligtvis råder det läsk- och godisförbud under lägre ts alla dagar.

OBS! Meddela om någon är allergisk som vi behöver ta hänsyn till.

Kostnad:

Lägerkostnaden (inklusive tränaravgift) för alternativen är oavsett om man åker hela veckan eller endast utvalda dagar. Anmälningsavgift betalas in i samband med anmälan och lägeravgiften betalas in i god tid före lägre ts början till HKK:s pg 4571-6. Märk inbetalningen med åkarens namn samt anmält lägeralternativ.

Alternativ	Anmälningsavgift	Lägeravgift
1, Blå	200	2 000
2, Orange	200	1 600
3, Lila	200	1 300
4, Speed	200	1 000

Anmälan:

Anmälan skickas per mail till info@haningekk.se senast den 10 juli. Anmälan bekräftas genom insändande av anmälan i kombination med betalning av anmälningsavgift om 200 kronor till HKKs pg 4571-6. I anmälan ska framgå;

- åkarens namn,
- åkarens personnummer,
- åkarens testnivå, samt
- kontaktuppgift till förälder dagtid (namn, mobilnummer samt e-postadress).

Lägerföräldrar:

Det kommer att finnas minst en lägerförälder på plats under lägre ts alla dagar. Om du som förälder vill vara lägerförälder, så hör gärna av dig.

Ha en härlig sommar, så ses vi i augusti!

Styrelse och tränare i Haninge Konståkningsklubb