

# TJÖRNS KONSTÅKNINGSKLUBB

SOMMARTRÄNING  
2023





# Inbjudan till sommarens sommarläger.

**Vecka 32 7-12 augusti** arrangeras sommarens intensivträning i Tjörns Ishall.

Ett samarbete med Bohuslän Dals Konståkningsförbund.

Veckan är öppet för alla åkare, nybörjare, singel och synkroåkare.

Åkarna tränar en, två eller tre timmar på is om dagen samt en timme fys. Fysen är utomhus eller i Tjörns Konståkningsklubbs gymnastiksal vid dåligt väder.

## Träningsavgiften:

Anmälningavgift	400 kr			
Lägeravgift	1 Tim	2 Tim	3 Tim	
Inklusive Fysavgift	is/dag	is/dag	is/dag	
	1450 kr	2200 kr	2700 kr	

**1h is/dag rekommenderas till åkare upp till märke 2 och till åkare i Seaside**

**2h is/dag rekommenderas till åkare med märke 3-7 och åkare i Seaflovers**

**3h is/dag rekommenderas till åkare med märke 8, åkare med test och åkare i Seabird och Seastar**

## I träningsavgiften ingår träning och tränaravgift.

*Observera att pga ombyggnation av ishallen inte kommer serveras någon lunch eller mellanmål under veckan.*

Anmälan görs via vår hemsida [www.tjornskonstakningsklubb.se](http://www.tjornskonstakningsklubb.se). **Anmälan är bindande** och avgiften återbetalas endast vid sjukdom, mot uppvisande av läkarintyg. Anmälningavgift återbetalas ej.

För att kunna genomföra träningsveckan krävs personal som hjälper till på olika sätt. Tex hjälper till med beställningar inför lägret, ansvarar för registrering av åkare, hjälper åkarna att knyta skridskor och passa tider mm, se till att åkarna har sysselsättning så som måla, spela spel i pauserna osv. Av den anledningen krävs det att man som förälder till en deltagare kan hjälpa till som personal under en dag. Fyll i önskemål om dag på anmälningsblanketten.

## Vid frågor kontakta:

Kansliet via mail [tkk.kansliet@telia.com](mailto:tkk.kansliet@telia.com)

Lägeransvarig anmälan, tider, träning, tränare, och lägerpersonal:

Therese Hillberg 0705-699698 [therese.arvidsson.tkk@gmail.com](mailto:therese.arvidsson.tkk@gmail.com)