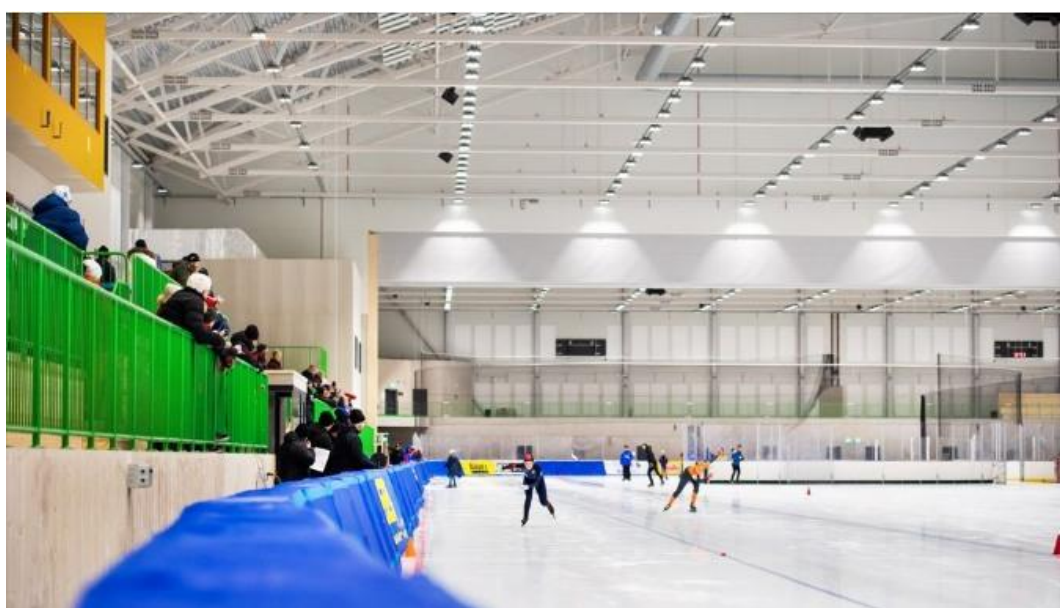


**SWE SPORTS**

SKATING | SLIDING | ROLLING



**INBJUDAN TILL  
UTVECKLINGSLÄGER I KARLSTAD  
30 OKTOBER-1 NOVEMBER**



## **SWESPORTS I SAMVERKAN MED KARLSTADS SKRIDSKOKLUBB BJUDER IN TILL UTVECKLINGSLÄGER I TINGVALLA ISSTADION**

SweSports, i samarbete med Karlstads Skridskoklubb, bjuder in till vårt öppna utvecklingsläger den 30 oktober till 1 november. Lägret är öppet för alla aktiva deltagare.

### **Lägerinformation**

Lägret startar onsdag eftermiddag kl. 14:00 och avslutas på fredag kl. 12:00. Träningen kommer att hållas på Tingvalla Isstadions 250 m och 400 m isovaler samt i friidrottshallen. Vi kommer att genomföra isträning, koordinations- och snabbhetsträning, samarbetsövningar, samt erbjuda utbildning och sociala aktiviteter. Temat för lägret är: "**Tävlingsförberedelser inför tävling**".

### **Program för dagarna**

- **Onsdag:** Ankomst och registrering från kl. 14:00. Ispass kl. 15:00-16:30 och 19:00-20:30.
- **Torsdag:** Två ispass kl. 8.30-10.00 och 15.00-16.30 samt föreläsning.
- **Fredag:** Friidrottshallen kl. 8.30-12.00 och ispass kl. 15.00-16.30.

### **Träningsplats**

All isträning kommer att äga rum på Tingvalla isstadion.

### **Kostnad och boende**

- **Lägeravgift:** 750 kr per person.
- **Matpaket:** 500 kr. Lunch och middag serveras på Kasernhöjden, torsdag och fredag.

Observera att samtliga kostnader är bindande och återbetalas inte vid eventuell frånvaro.

### **Boendeförslag:**

- **Carlstad Sports Hostel, Kasernhöjden** – Tel: 054-56 68 40
- **Scandic Klarälven** – Tel: 054-776 45 00 (1,5 km från Tingvalla)
- **Best Western Gustav Fröding Hotell** – Tel: 054-67 00 00 (6 km från Tingvalla)
- **First Camp, Skutberget (Stugor)** – Tel: 054-53 51 30 (7,5 km från Tingvalla)
- **Bomstadbadens Camping (Stugor)** – Tel: 054-53 50 68 (10 km från Tingvalla)

Resor till och från lägret ansvarar varje deltagare för själv.

### **För föreningsledare**

Föreningsledare är varmt välkomna att delta! Det kommer att finnas workshops även för ledare under lägret.

På helgen efter träningslägret, lördag och söndag, arrangeras **Sverigecup 1/Karlstad Nordiska**. Se separat inbjudan.

## Packlista – Vad du behöver ta med

- Träningskläder och utrustning för långbana (Long Track)
- Träningskläder för inomhusaktiviteter.
- Kläder för utomhusbruk, anpassade efter vädret.

## Anmälan & betalning

Anmälan görs till Karlstads Skridskoklubb (KSK) via postgiro 26 98 49-6 senast den 25 oktober 2024.

Skicka även deltagarlista med aktiva och tränare till [ksk@afab.org](mailto:ksk@afab.org). Ange separat om ni önskar matpaket och om någon har behov av särskild kost.

## Kontakt

Vid frågor, kontakta gärna:

- Arne Nilsson på [ksk@afab.org](mailto:ksk@afab.org) eller 0703-933600
- Bento på [bent-erik.brenden@swesports.org](mailto:bent-erik.brenden@swesports.org) eller 0725-208902

Vi ser fram emot att se dig i Karlstad!

## Varmt välkommen!

Hälsningar,  
SweSports och Karlstads Skridskoklubb

