



# Inbjudan till träningsläger

31/10 - 3/11 2023



**Karlstad Skridskoklubb** inbjuder till träningsläger, tisdag till fredag, i V44 på 400 m bana inomhus i Tingvalla Isstadion. Undantag tisdag då träning endast kan ske på 250 m bana.

Direkt efter träningslägret, lördag-söndag, hålls Karlstad Nordiska för samtliga klasser, Junior F till Veteran. Se separat inbjudan.

**Plats:** Tingvalla arena

**Tid:** 31 oktober – 3 november, 2023

## Program

<b>Tisdag 31 oktober</b>	<b>08:00 – 10:00 sant 14:30 – 16:30, 250 m bana</b>
<b>Onsdag 1 november</b>	<b>08:00 – 10:00 sant 14:30 – 16:30, 400 m bana</b>
<b>Torsdag 2 november</b>	<b>08:00 – 10:00 sant 14:30 – 16:30, 400 m bana</b>
<b>Fredag 3 november</b>	<b>08:00 – 10:00 sant 14:30 – 16:30, 400 m bana</b>

## Tränare:

Ari Hiltunen

Klubbtränare från resp. klubb

**Kostnad:** 2 000 kr inkl lunch och middag tisdag - fredag

**Externa:** Övriga, ex ledare, föräldrar som enbart önskar lunch & middag betalar 1000 kr/tisdag - fredag

**Boende:** Karlstad Sports Hostel, Kasernhöjden. 5 min promenad från hallen  
Bokas individuellt på tel: 054-56 68 40. Ange "Karlstad Skridskoklubb".

**Mat:** Lunch & middag serveras på Zenobia Restaurang (Kasernhöjden).

**Grupp:** Ange i anmälan om era åkare inte önskar delta i träningsgrupp med tränare från SweSport/KSK. I så fall tränar ni på isen på egen hand.

**Betalning:** till KSK på **Pg 26 98 49-6, senast 10 oktober 2023.**

Maila lista, på deltagare och övriga enl nedan, till [ksk@afab.org](mailto:ksk@afab.org).

**Antal deltagare träningsläger x 2000 kr = xx xxx kr**

**Antal enbart lunch & middag x 1000 kr = x xxx kr**

För återbetalning av avgift vid ev. förhinder skall detta skriftligt meddelas till [ksk@afab.org](mailto:ksk@afab.org) senast den 25/10.

