

SWE SPORTS

SKATING | SLIDING | ROLLING

"RUDDALENS SEPTEMBER CAMP 2024"





SKATING | SLIDING | ROLLING

SWESPORTS I SAMVERKAN MED IK WEGA BJUDER IN TILL UTVECKLINGSLÄGER I RUDDALENS ISHALL

Skridskosäsongen närmar sig och förberedelserna är i full gång. I perioden 5 - 8 september bjuder SweSports i samverkan med IK Wega in till öppet utvecklingsläger. Lägret är öppet för aktiva från junior C upp till och med senior aktiva.

Lägret börjar på torsdag eftermiddag/kväll och håller på fram tills söndag lunch.

Under dagarna kommer vi att träna på is, genomgång i gymmet samt, lite utbildning och sociala aktiviteter. Tema kommer att vara övergång från barmark till is, och short track kommer att blandas med long track.

Program för dagarna är:

Torsdag: ankomst och registrering från 15.00

Isträning i Ruddalens Ishall:

Torsdag: 1 ispass

Fredag: 2 ispass + fysgenomgång

Lördag: 2 ispass + föreläsning

Söndag: 1 ispass (avslutning vid lunch söndag)

Kostnader för lägret är: 1400 sek per person och då ingår boende i klubbstuga på Ruddalen (Wegastugan och BK Höjdens klubbstuga), mat (frukost, lunch och middag) 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, men ytterligare platser finns i BK Höjdens klubbstuga (grannar). I båda stugor finns det dusch och toaletter och det finns kök.

Frukost lagas gemensamt i stugan, medan lunch och middag kommer i form av catering. Har du några matallergier vill vi att du anmäler detta i samband med din anmälan till lägret.

Föreningsledare är välkomna att delta om man kan och vill.

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

Sängkläder och handduk (täckes och kuddar finns)

SWE SPORTS

SKATING | SLIDING | ROLLING

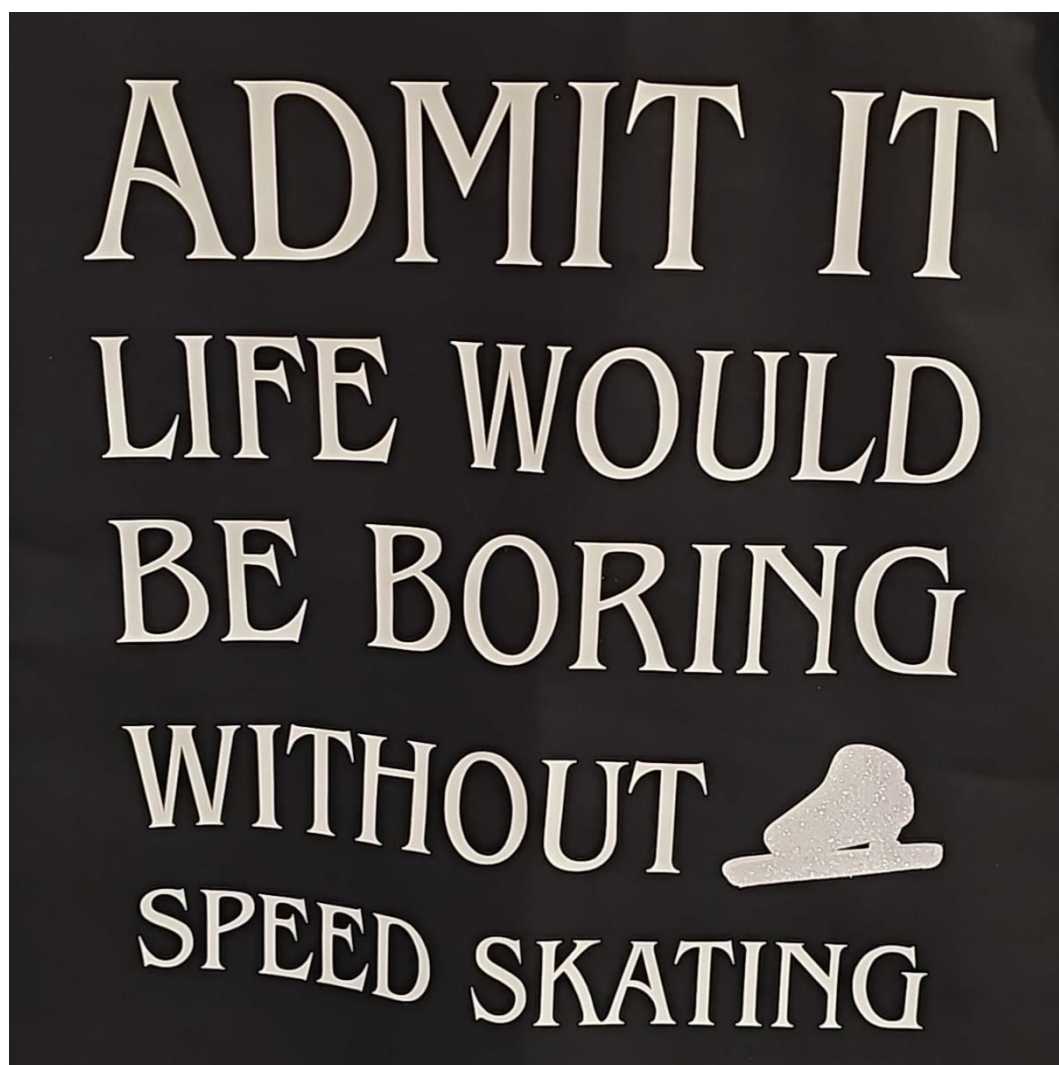
Anmälan görs i googleformulär se [länk](#).

För frågor eller funderingar kontaktar du Erik Bodin på eriklittedragon@gmail.com (mobil 0708-309054) eller Bento på bent-erik.brenden@swesports.org (mobil 0725 208902).

Vi ser fram emot att se dig på plats i Göteborg.

Varmt välkommen önskar

IK Wega och SweSports



SWE SPORTS

SKATING | SLIDING | ROLLING