



## Nacka TKs uppstartsläger 2023 i Björknäs ishall

Nacka TK hälsar alla synkroåkare i Comets, isdansare (solo och par), singelåkare och åkare i skridskoskolans blå, gul eller röd grupp välkomna till uppstartsläger den 7-11 augusti. Synkroåkare i Cosmos, Crystal, Caprice och Moonlights inbjuds till läger den 7-13 augusti.

**Träningsalternativ** (varje pass är 45-60 min):

**Alternativ 1, måndag–söndag** (åkare i Cosmos, Crystal, Caprice eller Moonlights)

Må-fr: 2 ispass teknik, 1 ispass synkro samt 1-2 pass off-ice/dag

Lö-sö: 2-3 ispass/dag + 2 pass off ice/dag

Lägeravgift: 3.500 kr

**Alternativ 2, måndag–fredag** (åkare i Comets samt isdans- och singelåkare i lila grupper)

2 ispass teknik, 1 ispass synkro/isdans/singel samt 1-2 pass off-ice/dag

Lägeravgift: 3.000 kr

**Alternativ 3, måndag–fredag** (åkare som är i blå, gul eller röd grupp med lägst märke 3)

2 ispass is samt 1 pass off-ice/dag

Lägeravgift: 2.500 kr

Om vädret tillåter, sker viss off-ice träningen utomhus. Förutom träningskläder (både för inom- och utomhus), tänk på att använda bra och stadiga gympaskor samt att ta med hopprep och vattenflaska.

### Off-ice träning

Off-ice träning är obligatorisk för alla åkare och ingår i lägeravgiften.

### Tränare

Måndag – fredag: Karin Skarstedt, Alik Stergiadu, Malin Malmberg, Jamie Hull, Elin Bryngelsson Lidestedt, Catherine Tessier, Erica Fiume, Emelie Spanne Ericsson, Sarah Kekonius, Emma Llinares, Iina Korkala, Erika Linde, Linn Brahme, och Isabel Gråby

Lördag-söndag: Lagens tränare

### Lägerföräldrar

Vi behöver också hjälp av föräldrar under lägerveckan (måndag-fredag). Ange i anmälningssblanketten vilka tider och dagar som passar. Det behövs många lägerföräldrar. Inga förkunskaper krävs. Med ett glatt humör och viljan att hjälpa till, så kommer vi långt.

### Anmälan

Klicka på nedan länk och fyll i anmälningssblanketten, **senast 2023-04-30**.

Anmälan är bindande. När detaljplaneringen av lägret är klart, bekräftas deltagandet på lägret.

<https://forms.gle/PcX5SftAzpk5TSZA7>



# NACKA TEAMÅKNINGSKLUBB



## Lunch

Lunch serveras måndag-fredag. Under synkrohelgen tar åkarna med egen lunch/middag. Lunch mån-fre ingår i lägerkostnaden. Det finns mellanmål i form av smörgåsar och frukt på plats. Vill åkaren ta med egen lunch under lägret dras motsvarande kostnad av från läger- avgiften. Vänligen kryssa då i rutan "Nej" för lunchalternativ på anmälningssidan. Egen lunch ska bestå av riktig mat och inte smörgåsar. Tillgång till mikro finns. Tänk på att det är godisförbud under lägret.

## Gruppindelning

Åkarna indelas i grupper efter kunskapsnivå. För att åkarna ska få så bra träning som möjligt, är deltagarantalet begränsat. Ev prioritering av deltagarna baseras på anmälningsdatum. All gruppindelning och schemaläggning sker i samråd med tränarna. Vi strävar efter att få så jämna grupper som möjligt.

## Avgifter

Anmälningsavgiften på 400 kr betalas in på Nacka TK:s bankgiro 314-0464 i samband med att anmälan görs, dock **senast 2023-04-30**. Anmälan är bindande och är giltig först när anmälningsavgiften är inbetald. Märk inbetalningen med åkarens namn samt "Sommarläger".

Anmälningsavgiften är **utöver** lägeravgiften och återbetalas endast om lägret är fullbokat.

### Lägeravgiften:

Alternativ 1 - 3.500 kr

Alternativ 2 - 3.000 kr

Alternativ 3 - 2.500 kr

*I avgiften ingår lunch (vardagar) och tränaravgifter (alla dagar).*

Tillsammans med bekräftelse på att åkare kommit med på lägret, bifogas också faktura på lägeravgiften. Återbetalning av lägeravgift sker endast mot uppvisande av intyg för skada eller sjukdom.

## Upplysningar

Karin Skarstedt

E-post: lager@nackatk.se

Tel. 070-660 25 40

**Tips:** Prova skridskorna innan lägret startar, så de inte blivit för små.

*Det är inte kul att få ont i fötterna när du skall stå på isen!*

Varmt välkomna!

Nacka Teamåkningsklubb