



Inbjudan isläger den 8-9/9

i ABB Arena Syd, Västerås

SK Pollux bjuder in till träningsläger i [ABB Arena Syd](#) (Rocklunda Västerås).

Pollux har på kort varsel fått möjlighet att hyra ABB Arena syd under 5 timmar helgen 8-9/9. Vi kommer att genomföra ett läger för alla åldrar.

Program:

Lördag

11:00	Samling för genomgång av lägret samt gemensam uppvärmning.
12:20-14:20	Isträning (balans- och teknikövningar som genomförs runt banan i låg fart första timmen. Varvåkning andra timmen med fokus teknik)
14:30	Lunch på Rocklunda
16:00-18:00	Rörlighetsträning (Ute om vädret tillåter)
19:20-20:20	Isträning (stafettintervaller med fokus teknik)
20:20	Cateringmat i omklädningsrummet

Söndag

10:20-12:20	Isträning (stationsträning: starter, kurvträning, teknikkana, varvåkning) Avslutning
-------------	---

Säkerhet:

Då det är trångt på banan så är det hjälmtvång för alla på isen. Alla som är på plats följer planerad träning då "vanlig rundbana" för fri åkning inte kommer att finnas under delar av passen. Lägre har fokus teknik och inga höga farter önskas pga bristfällig kuddning.

Logi:

Var och en ordnar egen logi.

Kost:

Mat enligt ovan ingår i lägeravgiften. Anmäl allergier och specialkost vid anmälan till lägret.

Tränare:

Mia Folke, Lena Sirvonen och Per Nilsson från Pollux är ansvariga tränare för lägret. Tränare från andra deltagande klubbar välkomnas att hjälpa till med teknikhjälp till åkarna. Tränare som hjälper till betalar bara 200 kr i lägeravgift för att täcka matkostnader. Anmäl tränare innan 1/9.

Lägeravgift:

Avgift för lägret är 550 kr inklusive mat enligt ovan. (ÖSSF kommer att ge bidrag till sina aktiva. Bidragets storlek fattas beslut om senare)

Anmälan:

Maila anmälan till: skridsko@skpollux.se senast 1/9. Ange klubb och namn.

Avgiften betalas in på SK Pollux bankgiro 5005-1192. Avgiften ska vara betald för att åkare ska få gå ut på isen.

Frågor:

Per Nilsson 0706-33 71 68