



## Välkommen att delta i Västeråslägret 2023!

Vi välkomnar våra egna och externa konståkare att delta i vårt uppstartsläger, Västeråslägret i sommar! Lägret riktar sig till åkare på alla nivåer och åldrar (skridskoskola, konståkningsskola, tonår-vuxengrupp, träningsåkare och tävlingsåkare). Lägret passar även dig som är nyare i konståkning!

Alla åkare som anmäler sig till lägret ska ha förmågan att knyta sina skridskor och passa tider samt ta ansvar för sig själv och sin utrustning. För åkare som inte klarar av detta, ska föräldrar eller annan behjälplig person finnas tillgänglig att hjälpa till.

Lägret arrangeras i [ABB Arena Nord, Rocklunda, Västerås](#) och i närliggande lokaler.

Adress: ABB Arena Nord, Rocklundagatan 1, 722 17 Västerås

---

### Lägrerveckor

Lägret organiseras måndag - fredag vecka 30, 31 och 32 i ABB Arena Nord, Rocklunda, Västerås.

**Vecka 30 (kvällsläger)** Tider mellan cirka klockan 16:00 - 21:40. Istider mellan cirka 19:00 - 21:00. Om vi får istid tidigare organiserar vi träning tidigare på eftermiddag/kväll.

**Vecka 31-32 (dagläger)** Tider mellan klockan 08:00 - 20:00.

---

### Tränare

Åkarna tränas av en eller flera tränare från IFK Västerås Konståkningsklubbs tränarteam. Det finns inte möjlighet att välja tränare. Våra tränare har olika utbildning och erfarenhet, från nyare tränare upp till steg 4B. Samtliga tränare på lägret innehar SKF-stegutbildning.

**Är du tränare och vill delta med dina åkare?** Ta kontakt med oss på [info@konstakning.se](mailto:info@konstakning.se).

---

### Måltider

Lunch måndag-fredag kan väljas för **425 kr/person och vecka**.

Lunch måndag-fredag och middag måndag-torsdag kan önskas för **725 kr/person och vecka**.

Måltidsalternativ (lunch+middag) främst för externa åkare.

*Lunchen som serveras på Rocklunda Restaurangen i ABB Arena Nord och serveras genom skopning. Innehåller varmrätt, grönsaker, knäckebröd, smör och bordsvatten.*

*Middag - varm eller kall matlåda som hämtas från Rocklunda Restaurangen i ABB Arena Nord.*

---

### Övernattning/Logi

Lägret arrangeras som ett dagläger/kvällsläger och det ingår ej logi.

Om logi önskas av externa åkare bidrar vi gärna med tips på övernattningsmöjligheter i närområdet. Ta kontakt med föreningen för tips på boendialternativ [info@konstakning.se](mailto:info@konstakning.se).



## Externa åkare

Läs gärna mer om våra arenor här: [ABB Arena Nord, Rocklunda, Västerås](#).

### Anmälningsavgift

Anmälningsavgiften är 500 kr och betalas i samband med anmälan. Det är en administrativ avgift som betalas endast en gång oavsett om anmälan avser en eller flera veckor.

Anmälningsavgiften ingår inte i lägeravgiften.

Anmälningsavgiften återbetalas endast om inte åkaren kan erbjudas plats på lägret.

### Träningsalternativ och lägeravgift

Alternativ 1:	3300 kr/vecka (vecka 31-32)	Träning: 3 ispass/dag + markträning och teori
Alternativ 2:	2700 kr/vecka (vecka 30-32)	Träning: 2 ispass/dag + markträning och teori
Alternativ 3:	1500 kr/vecka (vecka 31-32)	Träning: 1 ispass/dag + markträning

*För externa åkare som deltar med egen tränare, där föreningen står för tränaravgiften eller om tränaravgiften betalas direkt till tränaren görs ett avdrag på 1000 kr/lägervecka.*

### Tävlingsprogram

Koreografi av nytt program eller finslip av befintligt/nytt program kan bokas av lägrets tränare. Fyll i önskemål i samband med anmälan. Avgift för koreografi faktureras av lägret eller aktuell tränare.

### Anmälan

Registrera din anmälan via vår bokningssida **SENAST 30 maj**.

<https://sportadmin.se/book/?F=8843d1f0-6685-4ebf-9b05-3abf373b3105&grupp=1025390>

Bekräftelse meddelas efter anmälningstidens utgång.

### Avanmälan

Avanmälan ska mailas till [info@konstakning.se](mailto:info@konstakning.se).

Vid avanmälan fram till 3 veckor före lägerstart återbetalas halva lägeravgiften. Därefter fram till lägerstart kan avbokning endast göras om åkaren uppvisar ett giltigt läkarintyg.

Under pågående läger sker ingen återbetalning. Se över åkarens/vårdnadshavarens hemförsäkring och de regler som finns gällande eventuell ersättning

### Frågor

Hör av dig till oss på [info@konstakning.se](mailto:info@konstakning.se) om du har frågor gällande lägret.

---

**Varmt välkommen att träna med IFK Västerås Konståkningsklubb i sommar!**