



10-15 JULY 2023

IF CASTOR INTERNATIONELLA INCLUSIVE SOMMARLÄGER PÅ SKRIDSKOR

Välkommen skridskoåkare, tränare och föräldrar!!

Letar ni efter en bra plats för att träna med bra tränare och bra atmosfär?

Eller är nyfiken på att åka skridskor mitt i sommaren och vill upptäcka Östersund med familjen?

IF Castor Konståkning har det stora nöjet att kunna erbjuda ett Internationellt Inclusive Sommarläger för skridskoåkare.

Skridskoteknik!

Träning både på is och utanför is!

Lär dig mer om att åka skridsko!

Suveräna tränare!

Ha roligt medans du tränar!



IF CASTOR

Konståkningsektionen, Box 2020
831 02 Östersund

lager.ifcastor@gmail.com

www.svenskalag.se/ifcastor-konstakning

NYHET FÖR I ÅR

I år finns möjligheten att välja mellan alternativen nedan:

1. Konståkning; 1–3 pass per dag inklusive markträning (Måndag - Lördag)
2. Upptäck skridskor; 1 pass skridskoåkning på förmiddagen och aktiviteter med familjen på eftermiddagen (Måndag - Fredag)

Mer information finns på vår hemsida:

<https://www.svenskalag.se/ifcastorcamps-summercamp2023inclusiveskating>

IF CASTOR

IF Castor är en konståkningsklubb i Östersund. Se mer information om klubben nedan.

ÖSTERSUND ARENA

Lägret är på Östersund Arena, Arenavägen 27, Östersund.

Östersund Arena rymmer isrinkar för ishockey och konståkning och Skandinaviens bästa gymnastikhall. I foajén finns en cafeteria/restaurang.

Här kan du ta en virtuell tur på arenan.

<https://360.ostersund.se/ostersundarena/>



VÅRA ALTERNATIV

Registreringsavgift: 600 SEK

KONSTÅKNING

Konståkningslägret är från måndag till lördag.

På is

1–3 ispass per dag. Passen är 45 min.

Du väljer alternativ nedan.

Off ice / Markträning

1 pass per dag, fokus på dans och gymnastik. Passen är 45 min.

Stora skäret: 3300 SEK

- 3 ispass per dag, fokus på skridskoteknik, hopp och piruetter
- 1 markträningsspass
- Aktiviteter mellan träningarna
- IF Castor Sommar Läger T-shirt
- Skridskoslipning

Mellanskäret: 2500 SEK

- 2 ispass per dag, fokus på skridskoteknik, hopp och piruetter
- 1 markträningsspass
- Aktiviteter mellan träningarna
- IF Castor Sommar Läger T-shirt
- Skridskoslipning

Lilla skäret: 1600 SEK

- 1 ispass per dag, fokus på skridskoteknik, hopp och piruetter
- 1 markträningsspass
- Aktiviteter mellan träningarna
- IF Castor Sommar Läger T-shirt
- Skridskoslipning

UPPTÄCK SKRIDSKOR

Lägret är från måndag till fredag.

Skridskoåkning

1 pass på förmiddagen, innan lunch. Passen är 45 min.

Aktiviteter

Efter lunch finns möjligheten att åka på aktiviteter med hela familjen. Se nedan för mer information.

Upptäck skridskor: 1200 SEK

- 1 pass på isen dagligen (måndag till fredag), träna på skridskoteknik och upptäcka det roliga på isen
- IF Castor Sommar Läger T-shirt
- Skridskoslipning

Aktiviteter efter lunch: Kostnad varierar beroende på aktiviteten.

- IF Castor arbetar tillsammans med Destination Östersund för att kunna presentera anpassade aktiviteter som passar hela familjen. Alternativen kommer att presenteras längre fram.

KOST OCH LOGI

Lunchen serveras på restaurangen vid arenan och ger deltagarna bra förutsättningar och energi för träningen.

Dubbel axel: 550 SEK

- Lunch och mellanmål inkluderat, måndag till lördag.

Singel axel: 300 SEK

- Lunch inkluderad måndag till fredag.

Restaurangen på Östersund Arena

Enstaka måltider och lunchlådor kan köpas på restaurangen på Östersunds arena.

Logi

Vandrarhem som är närmast:

- Jamtli Vandrarhem
- STF Ledkrysset

Hotell

Clarion Hotel Grand Östersund erbjuder förmånliga priser till deltagare på IF Castor Sommarläger.

Maila till cl.ostersund@choice.se och uppge: **2087GR017710** (IF Castor Sommarläger)

Hotellet är central beläget

Hotel Östersund

Hotellet är central beläget

Gamla Teatern

Hotellet är central beläget

Scandic Syd erbjuder förmånliga priser till deltagare på IF Castor Sommarläger.

Se mer information om erbjudandekoden på hemsidan.

<https://www.svenskalag.se/ifcastorcamps-summercamp2023inclusiveskating>

Hotellet är beläget några km utanför centrum.

Tränare

Janusz Karweta

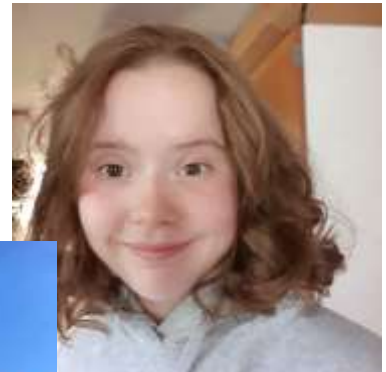
Janusz har mer än 20 års erfarenhet som polsk konståkare med tio års erfarenhet av internationella tävlingar. Han är sexfaldig polsk mästare i konståkning.

Janusz har stor tränarerfarenhet och är sedan sju år huvudtränare i IF Castor konståkning i Östersund. Janusz är även utbildad idrottslärare.



Assisterande tränare

På lägret kommer flera assisterande tränare medverka, bland annat två kända ansikten från förra året, Ida Bergman and Lova Nordin. Hemsidan kommer att uppdateras med mer information löpande.



Registrering och betalning

Registrering sker på hemsidan:

<https://www.svenskalag.se/ifcastorcamps-summercamp2023inclusiveskating>

Registreringen är klar när registreringen är gjord och betald.

Registreringsavgift

Registreringsavgiften är 600 Sek.

En faktura kommer via mail.

Lägeravgift

Registrera dina alternativ på hemsidan.

En faktura kommer via mail.

Betalning utanför Sverige:

IF Castor Box 2020, 831 01 Östersund

Sweden IBAN: SE87 9500 0099 6034 0033 2379

BIC (SWIFT): NDEASESS

MARKTRÄNING / OFF ICE

Markträningen kommer att ha focus dans och gymnastik.

FOTO

Vi kommer att ta bilder under lägret och publicera dem på vår hemsida och i sociala medier. Meddela vid registreringen om detta är OK eller inte.

ASSISTENT / MEDFÖLJARE / FAMILJ

Meddela vid anmälan om en assistent/ledsagare följer med. Lunch ingår för dem. Vänligen informera om allergier för dem också.

Om familjemedlemmen vill äta, vänligen registrera dig. Ingen registreringsavgift för dem

BRA ATT VETA

Närmaste sjukhus är Östersunds sjukhus. Det är nära centrum och ca 3 km från Östersunds arena.

Anpassning för särskilda behov kan göras på arenan. Meddela oss om det behövs.

IF CASTOR

IF Castor grundades 1918 och har en fantastisk historia. Kända skridskoåkare, John Sigvard Ericsson och Örjan Sandler är de bästa exemplen då de tog OS-medaljer 1956 och 1968. Idag är IF Castor en förening med 3 olika sektioner där konståkning är den största delen. Klubben har över 110 medlemmar. Åkare representerar olika nivåer, rankad från C till nivå A. IF Castor är medlem i Svenska Skridskoförbundet och är en av de mest lovande och snabbast växande klubbarna i Sverige.



Följ & gilla oss

www.facebook.com/IfCastorKonstakning

https://www.instagram.com/ifcastor_official/?hl=sv

[Webb: www.ifcastorkonstakning.se](http://www.ifcastorkonstakning.se)

[Webb: www.svenskalag.se/ifcastorcamps-summercamp2023inclusiveskating](http://www.svenskalag.se/ifcastorcamps-summercamp2023inclusiveskating)

För mer information:

Margarita Sweeney-Baird: +44 7813 99 32 37 eller e-mail: margarita@inclusiveskating.org

Åsa Eklund: +46 70 544 32 47 eller e-mail: lager.ifcastor@gmail.com