

A stylized, abstract illustration of a swimmer in a pool. The swimmer is depicted in a dynamic, curved pose, wearing a pink one-piece swimsuit and a yellow swim cap. The background is composed of various colored shapes: a large yellow shape at the top, a blue shape representing water, and a green shape on the left. Small blue circles are scattered throughout the water area, suggesting bubbles or movement. The overall style is graphic and modern.

**VÄLKOMMEN
TILL
SOMMARLÄGER
I
LULEÅ**

8-13 augusti, 2011

C-HALLEN, COOP ARENA

LULEÅ ALLMÄNNA KONSTÅKNINGSFÖRENING
www.lakf.se

TRÄNARE



LORELEI MURPHY

Tränare sedan drygt 20 år tillbaka över hela världen. Medverkar årligen på ett läger i Canada som leds av världs- och olympiatränare för åkare från hela världen.

ANGELA PENNINGTON

Tävlat på nationell nivå i Canada med medaljer både i isdans men även i singelåkning. Har arbetat som tränare i 20 år med egna åkare som tävlat på nationell nivå med goda resultat.

CARINA KELLY

Domare som dömer från stjärntävlingar till elitserietävlingar. Carina innehar licens som Nationell mästerskapsdomare. Hon har också hållit domarkurs för blivande domare i Reykjavik, Island. Carina kommer att hålla föreläsningar och vara som stöd för träningsgrupperna under lägret.



ELIN ÖHMAN

Utbildad danslärare, undervisar klasser i ballett och moderndans. Elin kommer att ha hand om markträningen, dvs framförallt dansklasser med fokus på de grundläggande kvalitéerna som hållning, placering, förlängning och styrka.

ERIKA BLOM

Leg. Sjukgymnast som kommer att hålla i styrketräning under lägret. Hon är tillika utbildad konståkningstränare, anställd som huvudtränare i Luleå allmänna konståkningsförening.



PRISER

NIVÅ 1;	3 ISPASS+ 1 MARKPASS/dag	2000 KR
NIVÅ 2;	2 ISPASS+ 1 MARKPASS/dag	1500 KR
NIVÅ 3;	1 ISPASS+ 1 MARKPASS/dag	1000 KR

Styrketräning 1-3 ggr under veckan beroende på ovanför vald nivå.

Därutöver ingår i lägeravgiften: Föreläsning med Carina Kelly.

Anmälningssavgift: 300 Kr betalas i samband med anmälan

Ispassen är förlagda i Coop-arenas C-hall.

Tester erbjuds till priset av 150 kr. Anmälan till test görs i samband med anmälan till lägret.

Lunch kommer att serveras i C-hallen, måndag till fredag för totalt 325 kr/pers (65 kr/pers/dag). Betalning sker i samband med anmälan. Ange "lunch" på inbetalningen.

Svenska hjälptränare kommer alltid att finnas på passen för eventuell tolkning.



BOENDE

Bokning och betalning av boende är lägerdeltagarnas ansvar.
Nedan ser ni ett urval av hotell i Luleå.

HOTELL AVENY

Hermelinsgatan 10, 0920 – 22 18 20,
www.hotellaveny.com

AMBER HOTEL

Stationsgatan 67, 0920 – 102 00,
www.amberhotell.se/pages/swedish/hotellet.php

CITY PARK HOTELL

Kungsgatan 10, 0920 – 21 11 49,
www.parkhotell.se

ELITE STADSHOTELL

Storgatan 15, 0920 – 27 40 00,
www.elite.se/sv/hotell/lulea.se

LULEÅ VANDRARHEM

Sandviksgatan 26, 0920 – 22 26 60.

SCANDIC HOTELL

Banvägen 3, 0920 – 27 64 00

Alla hotell, förutom Scandic, är belägna i centrala Luleå där Luleå Lokaltrafik tar er till Coop-arena. Scandic ligger endast 5 minuters promenad från ishallen.

ANMÄLAN OCH ÖVRIG INFORMATION

Anmälningavgiften, som ej ingår i lägeravgiften, är 300 Kr och ska betalas in senast den **31 maj 2011** till bankgiro; 5622-2102 , Luleå allmänna konståkningsförening. Märk betalningen med namn på lägerdeltagaren

Anmälningssblanketten, det bifogade Excel dokumentet, skickas senast den **31 maj 2011** till; mizz_erika@hotmail.com Vänligen fyll i på dator. Anmälan är bindande. Vid uppvisande av läkarintyg återbetalas lägeravgiften, men inte anmälningssavgiften.

Betalning av **lägeravgiften och luncher** sker senast den **20 juni 2011** till bankgiro; 5622-2102, Luleå allmänna konståkningsförening. Märk betalningen med namn på lägerdeltagaren och ordet lunch om ni betalar in för lunch.

Åkaren ansvarar själv för att erforderlig försäkring finns avseende ev. olycksfall och/eller sjukdom under lägervistelsen.

Bekräftelse på anmälan skickas ut under vecka 25. För turordning gäller den dag som anmälningssavgiften registrerats på LAKF's bankgirokonto.

Vid frågor, kontakta: Erika Blom på, tfn 073-818 06 41 (efter 17.00) eller via mail mizz_erika@hotmail.com

MYCKET VARMT VÄLKOMNA
önskar vi i

