

# Östsvenska Skridskoförbundet

och

## ShortTrack i Mälardalen

bjuder in till

### ShortTrack-läger

28 – 30 september



Helgen 28 – 30 september anordnar Östsvenska Skridskoförbundet och ShortTrack i Mälardalen shorttrack-läger i Husby ishall. Alla är välkomna – *ung som gammal, nybörjare och erfarna!* Ett begränsat antal shorttrack-skridskor finns att låna.

#### Program

##### Fredag 28 september

16:15 – 17:00 Uppvärmning  
17:00 – 19:00 Is-träning

##### Lördag 29 september

08:15 – 09:00 Uppvärmning  
09:00 – 11:00 Is-träning  
12:00 – 13:00 Gemensam lunch  
14:15 – 15:00 Uppvärmning  
15:00 – 17:00 Is-träning

##### Söndag 30 september

08:15 – 09:00 Uppvärmning  
09:00 – 11:00 Is-träning

#### Tränare

Jean-Charles Mattei

#### Adress

Husby ishall, Nykarlebygatan 3, 164 78 Kista (några få meter från E4 mellan Uppsala och Stockholm)

Parkering finns direkt utanför ishallen.

#### Anmälan

Anmälan sker till [soik.anmalan@gmail.com](mailto:soik.anmalan@gmail.com) senast torsdag 20 september.

Tillsammans med anmälan betalas avgiften på 500 kr per deltagare. Avgiften sätts in på Södermalms IK:s bankgiro 5489-0132. Märk med *ST-läger och namn*.

#### Mat

Gemensam lunch på lördagen till självkostnadspris. Frukost och middag i egen regi.

#### Logi

Vi föreslår:

- Scandic Victoria Tower, Arne Beurlings Torg 3, Kista. Det finns 5 dubbelrum reserverade till pris 590 kr/dubbelrum och natt inkl. frukost. Bokning av dessa rum endast genom [ulrika.decker@scandichotels.com](mailto:ulrika.decker@scandichotels.com) senast 12 september.
- Hos fam. Decker finns några platser.

#### Utrustning att ta med

- Shorttrack-skridskor (det finns även ett begränsat antal shorttrack-skridskor att låna).
- Shorttrack-hjälm (alternativt cykelhjälm).
- Skärsäkra handskar (alternativt grova handskar i skinn el. liknande).
- Träningskläder för uppvärmning inom- och utomhus).
- Om ni har, så ta med skärsäkert underställ, samt knä- och benskydd.

#### Frågor

Frågor besvaras av Fredrik Decker tel. 070 – 799 03 99 och Maria Petersson tel. 070 – 592 19 73.

