



OSK SOMMERCAMP 2018
FOR MESTERSKAB OG KONKURRENCE
LØBERE

Onsdag den 18. juli til og med lørdag den 28. juli 2018

Velkommen til OSK's sommercamp for M og K løbere. Der er istider dagligt mellem kl. 8:00 og 21:00.

Camp træning

Campen foregår i to perioder af hver fem dage: 18-22/7 2018 og 24-28/7 2018. Den 23/7 er der ingen camp træning, kun lektioner (ispas).

Campen inkluderer 2 gruppe træninger hver dag, plus off-ice og danse træning. Gruppe træning ledes af Odense Skøjteklubs cheftræner Clair Ben Zina.



Clair er uddannet international træner.
40 års erfaring som skøjteløbere og træner. Har deltaget ved forskellige internationale konkurrencer bl.a. EM.
Er uddannet teknisk specialist i sololøb i Canada.
Clairs specialer er koreografi, spring teknik og grundløb.

Øvrig træner på campen er Andrew Place.



Andrew har tre gange vundet de britiske mesterskaber.
Har deltaget ved internationale konkurrencer bl.a. OL 1992 i Albertville.
Underviser i både sololøb og isdans.
Andrews specialer er at arbejde med springsele, off-ice styrketræning og konditionstræning for kunstskaateløbere.

Mad

OSK vil fra camp start (onsdag d. 18/7) tilbyde salg af mad til løbere og familie. Morgenmad, frokost og aftensmad samt diverse snacks. Frokosten vil igen i år være buffet med salat, pasta, brød og kylling mm. Måltiderne er hjemmelavede og serveres i hyggelige omgivelser i Pucken, hvor man også kan se film, spille spil og slappe af og hygge sig. Alle måltider er inkluderet for løbere på camp'en. På hviledagen er der ingen servering af mad.



Faciliteter

Udover servering af mad bruges Pucken til film visning, spille spil og hygge.



Priser/Betaling

Prisen pr. dag på campen er 450 kr. incl. alle måltider.

Prisen pr. ekstra ispas er 75 kr.

Lektionspris til Clair eller Andrew for enetime 300 kr (40 EURO). Hvis flere løbere deler træneren, så deles udgiften til træneren.

Alle skal have eget ispas til hver lektion, uanset om man deler træneren.

Det er muligt at købe lektioner/ispas, uden at deltage i selve campen og det er muligt at tilkøbe lektioner/ispas ud over campen.

Tidsplan for lektioner laves efter tilmeldingsfristen når antal løbere er kendt.

Indbetaling for camp overføres til OSK's konto **senest 1.juli 2018.**

Betaling for ispas til lektioner afregnes ved ankomst.

Klubber der deltager med egen træner bedes tilmelde og betale samlet.

Tilmelding

Af hensyn til planlægning er **tilmeldingsfristen 1. april 2018.**

Der er bindende tilmelding/betaling.

Da der er et begrænset antal pladser, vil det i tilfælde af udsolgt være først til mølle princip.

For tilmelding skal nedestående skema udfyldes.

Tilmeldingerne sendes på mail til Karenmai Dalgaard Pedersen:

kdalgaardp@gmail.com



Tilmelding til OSK's Sommercamp 2018

Løberens navn: _____

Fødselsdato: _____

Klub: _____

Mobilnummer: _____

Mailadresse (vigtig til informationer om kurset): _____

Deltager i camp i begge perioder (ja/nej): _____ (kr. 4500,-)

Deltager i camp i første periode (ja/nej) : _____ (kr. 2250,-)

Deltager i camp i anden periode (ja/nej) : _____ (kr. 2250,-)

Antal lektioner/ispas udover camp: _____

Lektioner ønskes fordelt på følgende datoer:

Dele-lektioner ønskes delt med følgende

løbere: _____

Træner ønske: _____

Løberens niveau/række (f.eks. Novice K1): _____

OSK's kontooplysninger:

Reg. nr. 9219 kontonummer 2190011723

Betaling for campen kan også ske med Dankort på OSK's hjemmeside. Det kræver at man registrerer sig som "medlem". Det betyder ikke at man melder sig permanent ind i OSK, men bare at man er registreret i vores system. Vejledning til Dankort betaling kommer på hjemmesiden. Det er kun camp betalingen der kan betales med Dankort, ikke ispas.

Ispas betales kontant i Pucken inden afrejse.

HUSK HUSK !!!!

Indbetalingen mærkes tydeligt med "løberens navn, og camp", hvis man betaler via bank konto.

Tilmelding/betaling er bindende.



Vi glæder os til at se jer i Odense sommer 2018