



## Gratis kortbaneleir i Sonja Henie ishall

14-17.8 2023



Det er en stor glede for kortbane i Oslo og for Kortbaneprosjektet i NSF å invitere til kortbane camp i Sonja Henie ishall. Det vil ikke tas noen avgift for deltakelse. Det benyttes midler fra Kortbaneprosjektet som Sparebankstiftelsen har bidratt med.

**Sommerleiren passer for alle, både de som ikke har gått kortbane før og de som har drevet i noen år. Det blir laget egne treningsgrupper som er sammensatt ut fra nivå.** Denne campen er for alle de under forbundsnivå og det er disse løpere som skal stå i fokus nå! Trenere er ansvarlig for inndeling av grupper.

Alle trenere på sommerleiren er ikke endelig klare, men Dave Versteeg fra Nederland vil komme i kraft av Visiting Coach. Trenere fra gjestende klubber, vil få anledning til å være med for å lære av campens trenere.

Vi har til sammen 4 timer hver dag i tillegg til barmark inne eller ute. Leiren er sammen med kunstløp og rinkbandy. Tidene er ennå ikke fordelt, men det blir i all hovedsak på dagtid (unntatt tirsdagen). Vi kommer tilbake med eksakte tider straks disse foreligger. Avhengig av antall deltakere vil det bli 1-2 isøker per dag og barmark.

Det jobbes med å arrangere 1 sosial aktivitet for alle løpere. Om dette blir en felles tur i Frognerbadet, grilling eller begge deler avgjøres i løpet av tiden fram til oppstart av campen.

Deltakerne må selv ordne med overnatting og transport til/fra treningsøktene. Det vil bli gitt mer praktisk informasjon til deltakerne når det nærmer seg. Det kreves i utgangspunktet at deltakere har egne kortbaneskøyter og beskyttelsesutstyr (minimum: hjelm, hansker, kuttsikker hals, kuttsikre ankelbeskyttere. Briller anbefales). Vi har dog en del kortbaneskøyter til leie for uken. Behov for å leie må beskrives i påmeldingen.

Vi har satt et tak på maks 60 deltakere. Det er «første mann til mølla» prinsippet som gjelder. Om det er ønskelig å være med noen færre dager, legger vi til rette for det.

[Link til påmelding](#)

Kortbanekomiteen i NSF

Christian Pedersen