



VELKOMMEN TIL
CAMP JAR
2020

Velkommen til Camp Jar 2020

Vi inviterer til spennende trening i Jar ishall. Vi tilbyr variert trening på is, og morsomme off-ice aktiviteter.

Tilbudet gjelder for små, store og voksne løpere.



Tidspunkt: Periode 1: 27.juli- 01.august.
Periode 2: 03.august- 8.august

Treningstilbud: Istrening 3 X 45 min. mandag-fredag
Istrening 2 X45 min. lørdag
Barmark 45 min. mandag-fredag

Treningstider: 08:00-18:00 mandag-fredag
08:00-14:00 lørdag

Trenerteam: Anna Pushkova (Periode 1+2)
Susanne L. Torgersen (Periode 1+2)
Danguole Pilkauskaite (Periode 1+2)
Pernille Simensen (Periode 1+2)
Madeleine L. Torgersen (Periode 1+2)
Tanja Sundt (Periode 2)
Roman Martonenko

Vi tilbyr: Mindfulness/Avspenning foredrag.
Foredrag om sesongens regler med Lise Røsto Jensen.
Gjennomkjøring av program for dommere, gjelder for
debs til senior.
Salg av kunstløputstyr.
Sliping av skøyter.

Mat og kosthold Det blir servert varm lunsj hver dag. Brødmat vil være
tilgjengelig på kjøkkenet på formiddagen/ettermidda-
gen.

Overnatning: For tilreisende tilbyr vi overnatning på et speiderhus
like ved hallen, pris; 1500 kr.pr. uke.

Gutteløftet: Vi ønsker å gjøre en satsning spesielt rettet mot
gutter. Camp Jar ønsker å legge til rette for egen tren-
ings- gruppe for gutter, hvis det blir nok påmeldte.

Pris: En uke 5.100 kr,- (inkl. påmeldingsavgift 1500 kr)
To uker 10.200 kr,- (inkl. påmeldingsavgift 3000 kr)

Påmelding: Du vil motta en faktura etter at påmeldingsfristen har gått ut.
Frist for elektronisk; [påmelding](#) er 1. Mars. Du vil motta faktura etter påmeldingsfristen er utløpt.

Påmeldingsavgift: Påmeldingsavgiften er bindende og refunderes ikke ved sykdom/skade.

Ved sykdom eller skade må dokumentasjon foreligge for å få tilbakebetalt leiravgiften. Påmeldingsavgiften refunderes kun hvis det ikke tildeles plass på leiren.

Forsikring: Alle løpere som skal være med på leiren må ha betalt NSF lisens eller ha privat forsikring.

Sosiale Medier:

Facebook: Camp Jar
Instagram: Campskaraogjar

Kontakt oss:

campjar@gmail.com

Susanne L Torgeren; 930 94 066

Anna Pushkova; 99 47 33 72

Med vennelig hilsen
Camp Jar 2020

Anna & Susanne

