



**VELKOMMEN TIL**  
**CAMP Jar**  
**2018**

# Velkommen til Camp Jar 2018

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. Nytt for i år en egen treningsgruppe for gutter.



**Tidspunkt:** Uke 31: Fra mandag 30.juli - lørdag 04.august  
Uke 32: Fra mandag 06.august - lørdag 11.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:** Susanne L. Torgersen (uke 31 og 32)  
Anna Pushkova (uke 31 og 32)  
Berit Steigedal (uke 32)  
Anette Oddvoll (uke 32)  
Hilde Aaby (uke 31)  
Roman Martonenko (uke 31)  
Tanja Sundt (uke 31)

**Mat og kosthold:** Det blir servert varm lunsj hver dag. Brødmat vil være tilgjengelig på kjøkkenet på formiddagen/ettermiddagen

**Vi tilbyr:** Teori om de "nye reglene"  
Gjennomkjøring av program for dommere. Tilbud for debs-senior  
Salg av kunstløputstyr

**Gutteløfte:** Vi ønsker å gjøre en satsning spesielt rettet mot gutter. Camp Jar ønsker å legge tilrette for egen treningsgruppe for gutter.

**Pris:** En uke 4700 kr,- (inkludert påmeldingsavgift 1500 kr)  
To uker 9400 kr,- (inkludert påmeldingsavgift 3000 kr)

**Påmelding:** [Påmeldingsskjema](#), senest 1.mars.  
Har du spørsmål ta kontakt [campjar@gmail.com](mailto:campjar@gmail.com)  
Susanne L Torgeren 930 94 066  
Anna Pushkova 99 47 33 72

**Betaling:** Du vil motta faktura etter påmeldingsfristen 1.mars.

**Påmeldingsavgift:** En periode 1500 kr,-                      Restbeløp 3200 kr,-  
To perioder 3000 kr,-                      Restbeløp 6400 kr,-

Restbeløpet for leiren blir også fakturert.

Siste frist for påmeldingen er 1.mars. Påmeldingsavgiften er bindende og refunderes ikke ved sykdom/skade. Bekreftelse på plass kommer etter at påmeldingsfristen er gått ut. Påmeldingsavgiften refunderes kun hvis det ikke tildeles plass på leiren.

Ved sykdom eller skade må dokumentasjon foreligge for å få tilbakebetalt leiravgiften.

**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

Med vennelig hilsen  
Camp Jar 2018

Anna & Susanne



