

# ***SOMMARLÄGER***

## **10 - 12 augusti 2020, Ekshärad**

*Höökens BTK i samarbete med Värmlands bordtennisförbund och Simon Itkonen inbjuder härmed till ett tre dagars intensivt träningsläger i Ekshärad 10:e – 12:e augusti 2020.*

*Vår ambition är att ge både bredd- och toppspelare bästa möjliga träning inför den kommande säsongen.*

*Detta läger är en del av "Pingisveckan" som arrangeras tillsammans av Höökens BTK och BTK Safir under v. 33. Vi kör måndag – onsdag i Ekshärad och fredag – söndag i Örebro.*

***En rejäl uppladdning inför pingissäsongen, helt enkelt!***



*Covid-19: Sommarlägret kommer i dagsläget att kunna genomföras som planerat med vissa anpassningar på grund av den rådande situationen med Covid-19.*

*Höökens BTK följer utvecklingen och förhåller sig till Folkhälsomyndighetens rekommendationer, då lägerverksamheten planeras samt vid genomförandet.*

## Information om lägret

**Tid och plats:** 10:e – 12:e augusti 2020.  
Ekshärads idrottshall och Höökens klubblokal.  
Incheckning den 10:e augusti på Hööken mellan kl. 10.00 och 12.00.  
Avslutning den 12:e aug kl. 16.00.  
Två pass om dagen med kvällsaktiviteter.

**Målgrupp:** Alla åldrar, goda förkunskaper krävs.  
Max 30 platser. Först till kvarn.

**Huvudtränare:** Simon Itkonen, en före detta paralympicern som har mycket stor kunskap och erfarenhet från nybörjarträning till elitträning.  
Till sin hjälp kommer han att ha flera utbildade tränare på plats för bollåda-träning och för att kunna erbjuda spelarna mycket feedback.

**Avgift:** 750 kr per person för tre dagars träning inklusive mat (frukost, lunch, middag och frukt) samt två övernattningar i Höökens BTK klubblokal och/eller stora idrottshallen.

**Betalning** Betalningen sker i samband med anmälan till Bankgiro 5857-4609 eller Swish till 123 099 3899.  
Vid betalningen uppge namn på anmäld spelare.  
Avgiften återbetalas endast om vi tvingas ställa in lägret på grund av rådande omständigheter kring Covid-19 eller liknande.

**Anmälan:** Sista anmälningsdatum är den 26:e juli.  
Anmälan görs via <https://idrottonline.se/HookensBTK-Bordtennis/traning/sommarlager10-12augusti2020>

### Uppllysningar

Träningsdelen: Simon Itkonen, [info@btksafir.com](mailto:info@btksafir.com), tel.nr 019-122 623  
Övriga frågor: Lena Bezumova, [lana.skoga@gmail.com](mailto:lana.skoga@gmail.com), tel.nr 073-048 17 46

Annat boende: De som önskar bo på egen hand under träningslägret bokar och betalar själva till respektive boende utöver anmälningsavgift. Förutom en stugby Ekesberget [www.ekesberget.se](http://www.ekesberget.se) som ligger bara några minuters promenad från Hööken, finns det andra boendemöjligheter i närheten till hallen, kolla gärna t ex på [www.booking.com](http://www.booking.com).

För att ta del av information om den andra delen av "Pingisveckan", som genomförs i Örebro 14:e-16:e augusti gå till:

<https://idrottonline.se/BTKSafir-Bordtennis/traning/traningslager>

WGS84  
60°10'19.4"N 13°28'58.9"E  
WGS84 DDM  
60°10.324'N 13°28.981'E  
WGS84 decimal (lat, lon)  
60.172065, 13.483014  
RT90 (nord, öst)  
6674881, 1371117  
SWEREF99 TM (nord, öst)  
6671541, 415831



### **Hur vi hanterar Covid-19 under träningslägret:**

1. Vi följer upp och tar del av rekommendationer från Folkhälsomyndigheten samt Riksidrottsförbundet.
2. Personer med de minsta symptomen får inte delta i lägret och inte heller vistas i våra lokaler. Om någon deltagare har insjuknat under tiden på lägret måste man avbryta och lämna lägret så fort man fick några symptom.
3. Personlig hygien är A och O: man ska tvätta händerna samt använda handsprit innan och efter varje träningspass samt inför varje måltid.
4. Det är viktigt att hålla avstånd och därför kommer våra pingisbord stå mycket mer isär från varandra än det brukar vara annars.
5. Avstånd mellan deltagarna ska vara även vid övernattnig. Beroende på antal deltagare sover man antingen i klubbens lokal Hööken eller i den stora idrottshallen som vi tränar i.
6. Användande av omklädningsrum och duschar sker i omgångar/ mindre grupper enligt ett schema.
7. Mathantering: vi lägger extra mycket fokus på hygien vid mathantering. Vi samarbetar med Ica Restaurangen och hämtar färdiglagad mat därifrån.
8. I vår klubblokal finns en tvättmaskin där deltagare kan tvätta sina kläder innan avresan hem. Detta med tanke på att någon deltagare kan ha anhöriga som är i riskgrupp för Covid-19.