



*Believe in yourself  
Never Stop Dreaming*

## HKF CAMP UGE 32 2018



INFO@HKFSKATE.DK



+45 4092 3666



WWW.HKFSKATE.DK

### SKATING SKILLS OG STYRKE

Du vil blive undervist af HKF's dygtige trænere, b.la Oleg Tolkach og Vera Marhunova

### YNDE OG SMIDIGHED

Du vil blive undervist udenfor isen i b.la ballet af erfaren balletlærerinde Anna-Claire

### HKF'S SEASON BEGINS CAMP

#### HVEM KAN DELTAGE PÅ CAMP

Løbere fra skøjteskolen til og med Mesterskabsløbere, fra alderen 5 år til 75 år, kan deltage på Season Begins Camp. Eneste krav er at du var medlem i en skøjteforening i sæson 2017-2018.

Der opdeles efter niveau.

Der trænes fra 3 til 26 timer i alt pr hold på is, fordelt på ugens 7 dage. Herudover Off-is for nogle hold.

Vi prøver kræfter med spring, piruetter, trin og buer, powerskating, show samt en gammel kending, Syncro-slkating, der desværre ikke har været praktiseret på konkurrence plan i DSU siden 1999.

#### HOLDENE

**HOLD A:** Kan til og med db loop sikkert, db flip og lutz udføres godt, der trænes også på db axel og Trippel spring

**HOLD B:** Kan Axel sikkert og arbejder med Dobbelt spring

**HOLD C:** Kan enkelt loop sikkert og træner de restende enkeltspring til og med Axel

**FUNSKATE :** Kan springe til og med toeloop – mærke 7. Opdeles efter alder og eller mærker efter tilmelding. Ved tilmeldingen i rubrikken "Mærke" skriv da Klubmærke som barnet sidste har bestået.

**VOKSNE :** Alle løbere over 22 år, alle niveauer

**SYNCRO :** Alle tilmeldt **A+B+C** kan tilmelde sig dette, Og andre løbere med niveau som HOLD A-B-C.



*Believe in yourself  
Never Stop Dreaming*

---

#### HVOR MEGET TRÆNER HOLDENE

---

**HOLD A** : 26 x is, 6 x off-is samt show, fri is og evt privat,  
fordelt på 7 dage . fortrinsvis mellem 8-15.00

**Hold B** : 26 x is, 6 x off-is samt show, fri is og evt privat,  
fordelt på 7 dage, fortrinsvis mellem 8-15.00

**Hold C** : 20 x is, 5 x off-is samt show, fri is og evt privat,  
fordelt på 7 dage, fortrinsvis mellem 11.30-19.00

**FUNSKATE** 5 x is fordelt på 2 dage KUN weekend

**VOKSNE** : 5 x is fordelt på 4 dage , aften

**SYNCRO** : 3 x is, fordelt på 3 dage, aften

---

#### FORPLEJNING – FOR HVEM OG HVAD

---

##### **HOLD A+B+C vil få serveret :**

Formiddags-og eftermiddags snacks bestående af frugt og grønt samt knækbrød, serveres i loungen.

Frokost, serveres i svømmehallen.

For de øvrige hold er der ingen forplejning.

---

#### PRISEN FOR SEASON BEGINS CAMP

---

HOLD A + B : 2500 kr

HOLD C : 1900 kr

FUNSKATE og VOKSNE : 350 kr

SYNCRO : 150 kr

**Tilmelding på HKF'S hjemmeside under tilmelding senest  
30.06 efter først til mølle. Herefter udsendes  
træningsplanen.**