



*Believe in yourself  
Never Stop Dreaming*

---

## HKF CAMP 2.-5. JANUAR 2020

---



INFO@HKFSKATE.DK



+45 49112567



WWW.HKFSKATE.DK

---

### SKATING SKILLS OG ELEMENTER

Du vil blive undervist af HKF's dygtige  
trænere.

---

### STYRKE OG ROTATION

Du vil blive undervist udenfor isen i  
styrke af Jonas Ratzler og i rotation af  
Felice Basbøl

---

---

## HKF'S NYTÅRSCAMP 2020 (INTERN INVITATION)

---

### HVEM KAN DELTAGE PÅ CAMP

Løbere i M og K rækken kan deltage på HKF's Nytårscamp.

### TRÆNINGEN

Der trænes torsdag til søndag (2. – 5. januar 2020).

M-løbere tilbydes 11 ispas. K-løbere tilbydes 8 ispas.

Afhængig af antal tilmeldte kan der oprettes ekstra lektioner for  
løbere, der ønsker flere ispas.

Træningen vil primært ligge mellem kl. 8.00 -18.00.

For nogle løbere vil der om torsdagen kunne være morgentræning.

Vi prøver kræfter med spring, piruetter, trin og buer.

### MAD, OPSYN OG OVERNATNING

Der vil ikke være forplejning og opsyn.

Der vil ikke være overnatning.

---

### PRIS OG TILMELDING

---

#### PRISEN FOR CAMPEN ER FOR HKF'ERE:

K-løbere: For 8 ispas + 1 off ice og rotation pr. dag: 500kr

M-løbere: For 11 ispas + 1 off ice og rotation pr. dag: 700kr

#### TILMELDING SENEST 15. NOVEMBER

HKFSKATE.DK under "event"

**Vigtigt:** Efter fristen 15/11 vil vi ligeledes åbne for tilmelding fra  
løbere fra andre klubber. Da der er begrænset antal pladser, skal  
tilmelding ske inden denne frist, hvis du vil sikre dig plads.

Deltagerliste og tidsplan udsendes inden jul.

---