



---

## HKF CAMP UGE 31 2020

---



INFO@HKFSKATE.DK



+45 49112567



WWW.HKFSKATE.DK

---

### SKATING SKILLS OG STYRKE

Du vil blive undervist på is af HKF's dygtige trænere ledet af Oleg Tolkach.

---

### OFF ICE

Du vil blive undervist udenfor isen i fysisk træning, ballet /dans, rotation eller mentaltræning.

---

---

## HKF SUMMER CAMP

---

### HVEM KAN DELTAGE PÅ CAMPEN

Løbere med minimum DSU Basic I og opefter kan deltage på SUMMER CAMP.

Der opdeles efter niveau og ATK-principper.

### TRÆNINGEN

Der trænes mandag til fredag i uge 31 (27. – 31. juli).  
Træningen består af 10-13 ispas + 5-10 off ice.

Træningen vil primært ligge i tidsrummet kl. 8.00 -18.00.

### MAD – OPSYN – OVERNATNING

Der er ikke forplejning, opsyn eller overnatning.

---

## PRIS OG TILMELDING

---

### PRISEN FOR CAMPEN ER:

2.000 kr. i alt for eksterne løbere.

### TILMELDING SENEST I. JULI

På [www.hkfskate.dk](http://www.hkfskate.dk) under "events".

Deltagerliste og tidsplan udsendes senest 5 dage før campens start.

---

**COVID-19:** Vi følger retningslinjerne udstukket af sundhedsmyndighederne samt DSU. Det betyder ligeledes, at hvis du har rejst til et land udenrigsministeriet fraråder rejser til mindre end 14 dage inden campens start, desværre ikke kan deltage på campen.