



Camp i Frederikshavn i uge 29

for løbere på alle niveauer

Vi er glade for at kunne byde velkommen til træningscamp i uge 29 (14.-20. juli) i Frederikshavn

Hvad tilbyder vi:

- Træning for løbere på **alle niveauer** - fra skøjteskole til løbere på advanced niveau
- Campen er **inkl. fuld forplejning**
- Der er mulighed for **overnatning** på nærliggende skole i gå-afstand til skøjtehallen (OBS. Kun mulighed for overnatning for deltagere på campen)
- Mulighed for start på forskellige dage

Trænere på campen vil være:

- Kristin Helga Haftborsdottir (cheftræner i Frederikshavn)
- Clair Ben Zina (cheftræner i Jönköping)
- Jane Iskov (cheftræner i Aarhus)
- Nikolaj Mølgaard Pedersen (tidl. træner i Aarhus og Frederikshavn)
- Laura Monika Severinsen (assistenttræner i Frederikshavn)



Grupper:

Gruppe 1: A-løbere

6 dage - 15 istræninger + 5 off-ice (mandag til lørdag el. tirsdag til søndag) DKK 3.400,00

Gruppe 2: B-løbere

3 dage - 8 istræninger + 2 off-ice (mandag til onsdag el. onsdag til fredag) DKK 1.700,00

6 dage - 15 istræninger + 5 off-ice (mandag til lørdag el. tirsdag til søndag) DKK 3.400,00

Gruppe 3: Funskate

3 dage - 6 istræninger + 2 off-ice (mandag til onsdag el. onsdag til fredag) DKK 1.350,00

6 dage - 12 istræninger + 4 off-ice (mandag til lørdag el. tirsdag til søndag) DKK 2.700,00

Gruppe 4: Funskate + Skøjteskole

3 dage - 4 istræninger + 2 off-ice (tirsdag til torsdag el. fredag til søndag) DKK 800,00

Alle priser er inkl. fuld forplejning og overnatning på skole ved behov herfor.

Vi vil tilstræbe, at der maksimalt er 8 løbere pr. træner i gruppe 1-3, og maksimalt 12 løbere pr. træner i gruppe 4, samt maksimalt 2 grupper på isen på samme tid.

Program:

Der vil også være mulighed for at lave program på campen.

Pris for programlektioner (man skal selv medbringe klippet musik til campen):

A-program DKK 375,00 pr. lektion (45 minutter)

B-program DKK 300,00 pr. lektion (45 minutter)

F-program DKK 225,00 pr. lektion (45 minutter)

Tilmelding skal ske senest den **15. maj 2025** til fsfcamp9900@gmail.com med angivelse af følgende oplysninger: Navn, fødselsdato, gruppe, antal dage, startdato samt ønsker om programlektioner.

Bekræftelse på tilmelding og information om betaling vil komme efter tilmeldingsfristens udløb.

Vi glæder os til at se jer til en skøn træningsuge i Frederikshavn.

Med venlig hilsen

Frederikshavn Skøjteforening

Link til hvad Frederikshavn har at tilbyde

<https://www.enjoynordjylland.dk/kattegat/frederikshavn>

