



**Dansk Skøjte Union's  
Træningslejr  
09. – 11. september 2011  
Esbjerg Skøjtehal**





## Velkommen

til træningslejren i Esbjerg 2011. Vi glæder os til at se alle løbere, trænere, hjælpetrænere, holdledere og supportere.

Nedenstående finder du alle oplysninger vedrørende arrangementet. Har du spørgsmål eller mangler du oplysninger kan du henvende dig til en af kontakt personerne.

God tur til Esbjerg, vi glæder os til at se dig – mange hilsner  
Dansk Skøjte Union.

## Kontakt personer

Jonna Andersen, tlf. 9815 7793, e-mail [jonna.andersen@email.dk](mailto:jonna.andersen@email.dk), mobil 4073 8383

## Overnatning

Løbere, holdledere, hjælpetrænere og officials indkvarteres på

## Vandrehjemmet der ligger lige ved siden af skøjtehallen

DU SKAL MEDBRINGE, SENGETØJ OG HÅNDKLÆDE. Dette kan evt. lejes på vandrehjemmet.

Registrering finder sted fredag fra kl. 15:00 i Skøjtehallen, nøgler til værelserne udleveres i receptionen på vandrehjemmet fra kl. 14:00.

Holdlederne sørger for ro på vandrehjemmet kl. 22:00.

Fordeling af værelser for løbere og holdledere pr. klub/forening

## Bespisning

Du spiser indenfor det fastsatte tidsrum, når det passer med din aktivitetsplan.

Aftensmad fredag	kl. 17:00 – 20:30	<b>NB: i skøjtehallen</b>
Morgen mad lørdag	kl. 06:45 – 09:00	<b>NB: på vandrehjemmet</b>
Frokost lørdag	kl. 12:00 – 14:00	<b>NB: i skøjtehallen</b>
Aftensmad lørdag	kl. 18:00 – 20:30	<b>NB: i skøjtehallen</b>
Morgen mad søndag	kl. 06:45 – 09:00	<b>NB: på vandrehjemmet</b>
Frokost søndag	kl. 11:30 – 13:30	<b>NB: i skøjtehallen</b>

Drikkevarer, frugt og grønt vil altid stå fremme i skøjtehallen



## **Holdlederens opgaver**

Du er ansvarlig for at din klubs/forenings deltagere og træner bliver registreret ved ankomsten.

Du sørger for at løberne kommer til og fra deres lektioner.

Du sørger for at der er ro på vandrehjemmet kl. 22:00 – gælder ikke sidste hold fra isen, men disse løbere skal selvfølgelig tage hensyn til dem der er gået til ro.

Du sørger for at løberne er gået til ro kl. 22:00 – gælder ikke sidste hold fra isen, og at de kommer op til tiden om morgenen, samt får deres måltider til rette tid.

Du har ansvaret for at værelserne er pæne og i orden ved afrejsen.

Du sørger for at meddele en DSU ansvarlig, hvis en løber/træner bliver forsinket/forhindret i at deltage i samlingen eller diverse lektioner.

Du giver en hånd med, hvor der er behov f. eks. ved bespisningen.

Husk selv at medbring ekstra forplejning og hyggesnask til dine løbere om aftenen eller hvis de har særlige behov.

Såfremt der er nogen deltager der er vegetar, har diabetes, er allergiker eller af anden årsag skal have spec. kost, bedes dette oplyst på tilmeldingsblanketten.

## **Træning**

Off-Ice – ved instruktør

## **Træning – HUSK AT**

Medbring træningstøj.

Alle hold varmer selv op INDEN de kommer på isen, medmindre de har Off-Ice lige inden istræningen.

## **Ansvarlige DSU officials**

Jonna Andersen, Aktivitetsudvalg

**Deltagerliste og holdinddeling – foreløbig.****HOLD 1 = Chicks & Cubs – Konkurrence/mesterskabsløbere****HOLD 2 = Springs & Debs – Mesterskabsløbere****HOLD 3 = Springs & Debs – Konkurrenceløbere****HOLD 4 = Novice & Junior – Konkurrenceløbere****HOLD 5 = Novice – Konkurrenceløbere****HOLD 6 = Novice, Junior og Senior – Mesterskabsløbere****HOLD 7 = Junior og Senior – Konkurrenceløbere****HOLD 1: Chiks – Cubs Konkurrence/mesterskabsløber**

<b>Laura Dorn Brodersen</b>	<b>190101</b>	<b>CIF</b>
<b>Lucas Strzelec</b>	<b>020502</b>	<b>CIF</b>
<b>Silke N. Hansen-Schwaetz</b>	<b>020603</b>	<b>ESK</b>
<b>Frederikke Kristensen</b>	<b>040701</b>	<b>ESK</b>
<b>Rikke V. Jensen</b>	<b>040302</b>	<b>ESK</b>
<b>Sille Holm</b>	<b>171101</b>	<b>ESK</b>
<b>Simone Nicoline Christensen</b>	<b>201101</b>	<b>ESK</b>
<b>Sofie Stensen</b>	<b>220901</b>	<b>ESK</b>
<b>Laura Frost-Møller</b>	<b>290503</b>	<b>ESK</b>
<b>Louise Winberg Ebener</b>	<b>171102</b>	<b>ESK</b>
<b>Amalie Borup</b>	<b>280803</b>	<b>FSF</b>
<b>Josefine Wichmann Lund</b>	<b>091203</b>	<b>HSF</b>
<b>Line Gundager Jensen</b>	<b>270202</b>	<b>HSF</b>
<b>Camilla Lundbye Brendle</b>	<b>230502</b>	<b>HSF</b>
<b>Mia Juel Jensen</b>	<b>171203</b>	<b>OSK</b>
<b>Freja Juel Jensen</b>	<b>300801</b>	<b>OSK</b>
<b>Viola Meisl</b>	<b>190801</b>	<b>OSK</b>
<b>Victoria Humlebæk Jensen</b>	<b>030502</b>	<b>RSIK</b>

**18 deltagere**

**HOLD 2: Springs og Debs – Mesterskabsløbere**

<b>Sara Lucht</b>	<b>220198</b>	<b>CIF</b>
<b>Caroline Rygaard Nielsen</b>	<b>091298</b>	<b>ESK</b>
<b>Nanna Urhøj Barth</b>	<b>070599</b>	<b>ESK</b>
<b>Josephine Holm</b>	<b>150401</b>	<b>ESK</b>
<b>Anna Mørk</b>	<b>010899</b>	<b>ESK</b>
<b>Sophie Frederikke Gommesen</b>	<b>090700</b>	<b>ESK</b>
<b>Cecilie Drerier</b>	<b>100199</b>	<b>FSF</b>
<b>Sara Borch Nielsen</b>	<b>270300</b>	<b>OSK</b>
<b>Karla Meisl</b>	<b>120899</b>	<b>OSK</b>
<b>Siri Pataro</b>	<b>250401</b>	<b>RSIK</b>
<b>Ester Christiansen</b>	<b>190299</b>	<b>RSIK</b>

11 deltagere

**HOLD 3: Springs - Debs Konkurrenceløbere**

<b>Sif Rasmussen</b>	<b>150501</b>	<b>ASF</b>
<b>Lisa Terp</b>	<b>170100</b>	<b>ASF</b>
<b>Emilia Nielsen-Long</b>	<b>181198</b>	<b>ASF</b>
<b>Emma Loft</b>	<b>081099</b>	<b>CIF</b>
<b>Rebecca Kømmel Nielsen</b>	<b>181298</b>	<b>ESK</b>
<b>Agnethe Lindberg Larsen</b>	<b>050299</b>	<b>ESK</b>
<b>Christine Madsen</b>	<b>100898</b>	<b>ESK</b>
<b>Kim Nielsen</b>	<b>121198</b>	<b>ESK</b>
<b>Nicolaj Pedersen</b>	<b>030799</b>	<b>FSF</b>
<b>Emilie Sørensen</b>	<b>261099</b>	<b>FSF</b>
<b>Julie Nefer</b>	<b>130399</b>	<b>FSF</b>
<b>Laura Bunch Øholt</b>	<b>201098</b>	<b>HSF</b>
<b>Kathrine Duga Laugesen</b>	<b>230499</b>	<b>HSF</b>
<b>Sofie Korsgaard</b>	<b>110401</b>	<b>OSK</b>
<b>Trine Hauge Rasmussen</b>	<b>300398</b>	<b>OSK</b>
<b>Isabella Kongerslev Johansen</b>	<b>040798</b>	<b>OSK</b>
<b>Caroline Eilsø</b>	<b>060100</b>	<b>RSIK</b>
<b>Katharina Baumgarten</b>	<b>250400</b>	<b>RSIK</b>
<b>Josephine Fritsch</b>	<b>100700</b>	<b>SKK</b>
<b>Sara Vardar</b>	<b>070100</b>	<b>SKK</b>
<b>Eleanor Larsen</b>	<b>040899</b>	<b>SKK</b>
<b>Nanna Hougbo Thy</b>	<b>300998</b>	<b>SKK</b>

22 deltagere

**HOLD 4: Novice & Junior – Konkurrenceløbere**

<b>Camilla Theresia G. Sørensen</b>	<b>170398</b>	<b>CIF</b>
<b>Kathrine Dorn Brodersen</b>	<b>090298</b>	<b>CIF</b>
<b>Line Rontini</b>	<b>060498</b>	<b>ESK</b>
<b>Louise S. Thomsen</b>	<b>180198</b>	<b>ESK</b>
<b>Tine Søemod-Henriksen</b>	<b>180298</b>	<b>ESK</b>
<b>Sofie B. Jensen</b>	<b>060597</b>	<b>ESK</b>
<b>Sabine Kongshøj</b>	<b>160497</b>	<b>FSF</b>
<b>Nasiha Hodzic</b>	<b>101097</b>	<b>FSF</b>
<b>Celina Olivia Lund Jensen</b>	<b>101296</b>	<b>OSK</b>
<b>Amalie Dam Møller</b>	<b>240298</b>	<b>RSIK</b>
<b>Line Østerbye Andersen</b>	<b>220996</b>	<b>RSIK</b>
<b>Mette Lindegaard Pedersen</b>	<b>160696</b>	<b>HSF</b>
<b>Emma Bunch Nielsen</b>	<b>170695</b>	<b>HSF</b>

13 deltager

**HOLD 5: Novice – Konkurrenceløbere**

<b>Anne Haahr Andresen</b>	<b>170897</b>	<b>ASF</b>
<b>Malene Juhlke Poulsen</b>	<b>150997</b>	<b>ASF</b>
<b>Nanna Møller R. Nielsen</b>	<b>200297</b>	<b>CIF</b>
<b>Signe Friis</b>	<b>201097</b>	<b>CIF</b>
<b>Julie Græsdal Beck</b>	<b>150997</b>	<b>CIF</b>
<b>Josefine Nadia Pedersen</b>	<b>271295</b>	<b>CIF</b>
<b>Josephine Boyer</b>	<b>010797</b>	<b>SKK</b>
<b>Johanne Bybjerg Jensen</b>	<b>080297</b>	<b>SKK</b>
<b>Esther Maaløe</b>	<b>061197</b>	<b>SKK</b>
<b>Amanda Møller Nielsen</b>	<b>290997</b>	<b>SKK</b>
<b>Silke Emilie Eilertsen</b>	<b>140197</b>	<b>SKK (fredagen og evt. første pas lørdag)</b>
<b>Sidse Neumann Nielsen</b>	<b>030497</b>	<b>TSK</b>
<b>Anicca Pedersen</b>	<b>170197</b>	<b>TSK</b>
<b>Jasmin Fobian</b>	<b>290499</b>	<b>TSK</b>
<b>Ida Gudmann Hansen</b>	<b>280497</b>	<b>TSK</b>

15 deltagere

**HOLD 6: Novice, Junior og Senior Mesterskabsløbere**

Alexandra Olsen	220198	CIF
Emma Frida Andersen	140397	ESK
Kristinna Vagtborg Jensen	220498	ESK
Signe Schwartz	100697	ESK
Signe Hygom Jakobsen	220491	ESK
Emma Louise Jensen	250195	FSF
Frederikke K. Jørgensen	201197	FSF
Camilla Henriksen	040996	FSF
Malene Andersen	020298	FSF
Cecilie Schelle Noach	040297	OSK
Veronica Humlebæk Jensen	110696	RSIK
Line Lagerbon Carlsen	240696	RSIK

12 deltagere

**HOLD 7: Junior og Senior – Konkurrenceløbere**

Stine Pilgaard	290696	ASF
Halla Iversen	280693	ASF
Signe Svane Magnussen	110292	ASF
Mette Frederiksen	220688	ASF
Julia J Pedersen	300994	ASF
Eva Dong	170296	ASF
Mckenzie Nielsen-Long	280794	ASF
Charlotte Gruhn	251195	ASF
Caroline Thorbjørnsen	080196	ASF
Ninna Bager Rasmussen	270399	CIF
Una Johannesdottir	200995	CIF
Ana Paula Guevara Cerdan	271095	ESK
Ida Aagaard	301294	ESK
Kristina Rasmussen	031294	ESK
Michelle Ross	230496	FSF
Rikke Ø. Pedersen	030696	FSF
Line D. Winther	120494	FSF
Stine H. Madsen	111293	FSF
Kristine Pedersen	161294	FSF
Pernille Simonsen	271193	SKS

20 deltagere

**HOLD 8 : Isdans**

<b>Kamille Viggers</b>	<b>300301</b>	<b>RSIK</b>
<b>Linus Colmor Jepsen</b>	<b>160301</b>	<b>RSIK</b>
<b>Ann-Sophie Kanlund</b>	<b>151200</b>	<b>RSIK</b>
<b>Rafael Marc Drozd Musil</b>	<b>300596</b>	<b>RSIK</b>
<b>Emil Malthe Eilertsen</b>	<b>250500</b>	<b>SKK</b>
<b>Silke Emilie Eilertsen</b>	<b>140197</b>	<b>SKK</b>

**6 deltager**



## Tidsplan oversigt

Fredag							
HAL 1		HAL 2		OFFICE		MAD	
16:00-16:50	Hold 8	15:25-16:15	Hold 2	16:20-16:55	Hold 5	Mellem	
16:50-17:40	Hold 3	16:15-17:05	Hold 4	17:00-17:35	Hold 2 & 8	17:00-20:30	
17:40-17:55	Iskørsel	17:05-17:20	Iskørsel	17:40-18:15	Hold 7		
17:55-18:45	Hold 5	17:20-18:10	Hold 6	18:20-18:45	Hold 3		
18:45-19:35	Hold 7	18:10-19:00	Hold 1	18:50-19:25	Hold 6		
19:35-19:50	Iskørsel	19:00-19:15	Iskørsel	19:30-20:05	Hold 4		
19:50-20:40	Hold 2	19:15-20:05	Hold 8	20:10-20:45	Hold 1		
20:40-21:30	Hold 4	20:05-20:55	Hold 5				
21:30-21:45	Iskørsel	20:55-21:10	Iskørsel				
21:45-22:35	Hold 6	21:10-22:00	Hold 7				

Lørdag							
HAL 1		HAL 2		OFFICE		MAD	
08:00-08:50	Hold 1	08:30-09:20	Hold 2	09:00-09:35	Hold 6	Frokost	11:30-15:00
08:50-09:40	Hold 3	09:20-10:10	Hold 4	09:40-10:15	Hold 1		
09:40-09:55	Iskørsel	10:10-10:25	Iskørsel	10:20-10:55	Hold 3		
09:55-10:45	Hold 5	10:25-11:15	Hold 8	11:00-11:35	Hold 4		
10:45-11:00	Iskørsel	11:15-12:05	Hold 1	11:40-12:15	Hold 5		
11:00-12:40	Hockey	12:05-12:20	Iskørsel	12:20-12:55	Hold 7		
12:40-12:55	Iskørsel	12:20-13:10	Hold 3	13:00-13:35	Hold 2&8		
12:55-13:45	Hold 4	13:10-14:00	Hold 5				
		14:00-14:15	Iskørsel				
13:45-14:35	Hold 6	14:15-15:05	Hold 7				
14:35-15:25	Hold 1	15:05-15:55	Hold 2				
15:25-15:40	Iskørsel	15:55-16:10	Iskørsel				
15:40-16:30	Hold 3	16:10-17:00	Hold 8				
16:30-17:20	Hold 5	17:00-17:50	Hold 6			Middag	17:00-20:30
17:20-17:35	Iskørsel	17:50-18:05	Iskørsel				
17:35-18:25	Hold 7	18:05-18:55	Hold 1				
18:25-19:15	Hold 8	18:55-19:45	Hold 3				
19:15-19:30	Iskørsel	19:45-20:00	Iskørsel				
19:30-20:20	Hold 4	20:00-20:50	Hold 5				
20:20-21:10	Hold 6	20:50-21:40	Hold 7				



Søndag							
HAL 1		HAL 2		OFFICE		Mad	
08:00-08:50	Hold 1	07:30-08:20	Hold 3	09:00-09:35	Hold 3	Frokost	11:30-15:00
08:50-09:40	Hold 4	08:20-09:10	Hold 5	09:40-10:15	Hold 1		
09:40-09:55	Iskørsel	09:10-09:25	Iskørsel	10:20-10:55	Hold 5		
09:55-10:45	Hold 6	09:25-10:15	Hold 8	11:00-11:35	Hold 4&8		
10:45-11:35	Hold 7	10:15-11:05	Hold 2	11:40-12:15	Hold 6		
11:35-12:25	Hold 2	11:05-11:20	Iskørsel	12:20-12:55	Hold 7		
12:30-12:45	Iskørsel	11:20-12:10	Hold 1	13:00-13:35	Hold 2		
12:45-13:35	Hold 3	12:10-13:00	Hold 4				
13:35-14:25	Hold 8	13:00-13:15	Iskørsel				
		13:15-14:05	Hold 6				
		14:05-14:55	Hold 2				
		14:55-15:45	Hold 7				



## Træner fordeling på is

Trænere	HAL 1		Christina	Oleg	Michael	Anton	Andrej	David		
<b>Fredag</b>	16:00-16:50	8						X		
	16:50-17:40	3		x				x		
	17:55-18:45	5		x	x					
	18:45-19:35	7			x		x			
	19:50-20:40	2	x				x			
	20:40-21:30	4	x			x				
	21:45-22:35	6				x		x		
	<b>HAL 2</b>									
	15:25-16:15	2				x	x			
	16:15-17:05	4	x				x			
	17:20-18:10	6	x			x				
	18:10-19:00	1				x			x	
	19:15-20:05	8		x					X	
	20:05-20:55	5		x	x					
21:10-22:00	7			x		x				
<b>Lørdag</b>	<b>HAL 1</b>									
	08:00-08:50	1	x						x	
	08:50-09:40	3	x		x					
	09:55-10:45	5			x		x			
	10:45-11:00		ISHOCKEY							
	11:00-12:40									
	12:40-12:55									
	12:55-13:45	4	x			x				
	13:45-14:35	6		x					x	
	14:35-15:25	1		x	x					
	15:40-16:30	3			x		x			
	16:30-17:20	5	x				x			
	17:35-18:25	7	x			x				
	18:25-19:15	8				x			X	
	19:30-20:20	4		x					x	
	20:20-21:10	6		x	x					
	<b>HAL 2</b>									
	08:30-09:20	2		x			x			
	09:20-10:10	4		x		x				
	10:25-11:15	8				x			X	
	11:15-12:05	1		x					x	
12:20-13:10	3		x	x						
13:10-14:00	5			x		x				
14:15-15:05	7				x	x				
15:05-15:55	2	x			x					
16:10-17:00	8							X		
17:00-17:50	6		x					x		
18:05-18:55	1		x	x						
18:55-19:45	3			x		x				
20:00-21:50	5	x				x				
21:50-22:40	7	x			x					

