DANSK SKØJTE UNION

Dansk Skøjte Union´s Træningslejr.

Den 7. – 9. oktober 2011.

i Kastrup Skøjtehal.

Velkommen

Til træningslejren i Kastrup 2010. Vi glæder os til at se alle løbere, trænere, hjælpetrænere, holdledere og supportere.

Herunder finder du alle oplysninger vedr. arrangementer. Har du spørgsmål, eller mangler du oplysninger, kan du henvende dig til en af kontaktpersonerne..

God tur til Kastrup. Vi glæder os til at se jer.

Kontaktpersoner.

Sven Lauridsen, tlf. 3252 1005, mob. 4259 5015, e-mail: lauridsen@skov-skating.dk.

Bo Svensson, mob. 4118 5751.

Overnatning.

Løbere, holdledere, hjælpetrænere og officials indkvarteres på:

Kastrupgårdsskolen, Blåklokkevej 1, 2770 Kastrup.

Skolen er beliggende lige ved siden af skøjtehallen.

Du skal medbringe liggeunderlag, sengetøj og håndklæde

Registrering finder sted i skøjtehallen fredag d. 7. okt. fra kl. 1600

Hver klub får så vidt det er muligt tildelt deres eget klasselokale. Holdlederne sørger for ro på skolen fra kl. 2200.

Klasseværelserne skal være præsentable ved afrejsen om søndagen.

Bespisning:

Du spiser inden for det fastsatte tidsrum , når det passer med aktivitetsplanen.

Aftensmad fredag	kl. 18:00 – 20:00.	på skolen.
Morgenmad lørdag	kl. 06:45 – 08:00.	på skolen.
Frokost lørdag	kl. 11:15 – 12:30.	på skolen.
Aftensmad lørdag	kl. 18:30 – 19:30.	på skolen.
Morgenmad søndag	kl. 06:45 – 08:00.	på skolen.
Frokost søndag	kl. 12:15 – 13:15.	på skolen.

Holdlederens opgavere:

Du er ansvarlig for at din klub/forenings deltagere /træner/forældre bliver registreret ved ankomsten.

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

Du sørger for ro på skolen fra kl. 2200, og at de kommer op til tiden om morgenen, samt at de får deres måltider til rette tid.

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

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

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

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

Træning:

Medbring træningstøj. Hvis vejret er godt kan off-ice træningen foregå udendørs.

Alle hold varmer selv op INDEN de kommer på isen, medmindre de skal til off-ice træning.

Trænerteam:

Brad Baudach, Michael Tyllesen, Lene Svendsen, Benjamin Ebeling, Desireé Skov Lauridsen og Gabriella Kiki Jensen.

Ansvarlige DSU official

Sven Lauridsen

DSU/funskateudv.

Deltagerliste og holdindeling:

Hold 1.

01	Julie Sage Tapdrup	25.11.2002	ESK
02	Sofie Tapdrup	08.08.2005	ESK
03	Silas Harder	27.05.2004	OSK
04	Selma Jamai	07.03.2003	OSK
05	Maya Kirkegaard Chandler	16.11-2003	OSK
06	Annika Helle-Broe	28.06.2003	TSK
07	Sofie Kelly	10.09.2002	TSK
08	Catharina Jonassen	02.02.2002	TSK
09	Gabriella Granilo	02.11.2002	TSK
10	Jonas Bloch Arrias	03.04.2004	TSK
11	Freja Grøndahl	01.04.2004	TSK
12	Cecilie Skjødt Sørensen	28.06.2001	TSK
13	Natasha Ernst	11.07.2003	TSK
14	Celina Jönsson	14.11.2001	TSK

Hold 2

01	Laura Florian Toby	02.12.2003	ESK
02	Frederikke Caroline Madsen	06.01.2004	ESK
03	Vanessa Helene Petersen	01.01.2003	ESK
04	Malene Mikkelsen	18.08.2000	OSK
05	Kirstine Skott Hansen	19.02.2002	OSK
06	Amalie Svendstrup	16.03.2001	OSK
07	Maria Dreyer	14.07.1997	TSK
08	Teffani Lulu Borrensbjerg	07.06.1997	TSK

09	Asta Bloch Arrias	16.10.1998	TSK
10	Mathilde S. Jensen	12.07.2002	TSK
11	Sandhya Jødal	27.01.2001	TSK
12	Anna Chonovitsch	27.10.2000	TSK
13	Louise Fredin	09.01.2002	TSK
14	Emilia Jacobsen	03.10.1999	TSK
15	Isabella Göthler	08.02.2002	TSK
16	Selina Holst	12.08.2002	TSK

Hold 3

01	Jane Christensen	10.03.1998	ESK
02	Stine Toft Thybo	19.03.2002	ESK
03	Catharina V. Petersen	25.01.2005	ESK
04	Emilie Hilarius Nielsen	16.07.2003	GSF
05	Karoline Saldern Müller	29.02.2002	GSF
06	Julie Therkelsen	12.02.2001	GSF
07	Emma Blom	22.03.1997	GSF
08	Cille Friis Poulsen	19.05.2001	SKK
09	Sofia Hald Bonanza	?	SKK
10	Julie Legêne	07.07.1996	SKK
11	Natalie Ernst	23.02.2000	TSK
12	Gry Rundsøe	25.11.1998	TSK
13	Laura May Evans	10.08.1998	TSK
14	Julie Winkel	21.09.1998	TSK
15	Laura Lyngemark	11.11.1998	TSK
16	Nikoline Gellner	16.08.2001	TSK
17	Louise Mejer	?	TSK
18	Sofie Sandstrøm	04.03.2000	TSK

Hold 4

01	Cecilie Florian Toby	06.03.2001	ESK
02	Emma Farbæk Wolf	11.11.2003	ESK

03	Michelle Kacmarek	18.11.1998	GSF
04	Isabella Hilarius Nielsen	17.11.1998	GSF
05	Christine Mikkelsen	25.10.1992	OSK
06	Freja Lund Freno	24.09.1999	RSIK
07	Mejse Freno	24.09.1999	RSIK
08	Tine Thalbitzer Thiberg	19.10.1996	RSIK
09	Sophia Holten-Nielsen	23.04.1997	RSIK
10	Natasja A.V. Rasmussen	12.04.1996	SKK
11	Johanna Sofie Sylvest	11.05.1996	SKK
12	Theodora Salaounis	23.02.2000	SKK
13	Josephine Boyer	01.07.1997	SKS
14	Christine Salaounis	27.08.1997	SKS
15	Nanna Brinkland	14.08-1999	TSK
16	Aniela Lundquist	04.06.1999	TSK
17	Emilia Jacobsen	03.10.1999	TSK
18	Camilla Bokvist	28.03.2000	TSK
19	Amanda Christiansen	02.03.1996	TSK
20	Caroline Elvira Bay	11.09.1996	TSK

Tidsplan

Fredag						
Is		**Off-Ice**				**Mad**
17:00-17:45	Hold 1	17:00-1745	Hold 3			
17:50-18:35	Hold 2	17:50-18:35	Hold 4			
18:35-18:50	Iskørsel					Aftensmad 18:00-20:00
18:50-19:35	Hold 3	18:50-19:35	Hold 1			
19:40-20:25	Hold 4	19:40-20:25	Hold 2			
20:25-20:40	Iskørsel					
20:40-21:30	Fri is					

Lørdag						
Is		**Off-Ice**		**Danse**	**aktivitet**	**Mad**
08:00-08:45	Hold 1	08:00-08:45	Hold 3			Morgenmad 06:45-08:00
08:50-09:35	Hold 2	08:50-09:35	Hold 4			
09:35-09:50	Iskørsel					
09:50-10:35	Hold 3	09:50-10:35	Hold 1			
10:40-11:25	Hold 4	10:40-11:25	Hold 2			
11:25-11:40	Iskørsel					
11:40-12:40	Pause					Frokost 11:25-12:55
12:40-12:55	Iskørsel					
12:55-13.40	Hold 1			12:55-13:40	Hold 3	
13:45-14:30	Hold 2			13:45-1430	Hold 4	
14:30-14:45	Iskørsel					
14:45-15:30	Hold 3			14:45-15:30	Hold 1	
15:35-16:20	Hold 4			15:35-16:20	Hold 2	
16:20-16:35	Iskørsel					
16:35-17:20	Hold 1+2					
17:20- 17:35	Iskørsel					
17:35-18:20	Hold 4+5					
18:20: 18:35	Iskørsel					Aftensmad 18:30-20:00
20:00-22:00	Isdisco					

Søndag						
Is		**Off-ice**				**Mad**
08:00-09:00	Hold 1	08:00-09:00	Hold 3			Morgenmad 06.45-08.00
09:05-10:05	Hold 2	09.05-10:05	Hold 4			
10:05-10:20	Iskørsel	10:10-11:10	Hold 1			
10:20-11:20	Hold 3	11:15-12:15	Hold 2			
11:25-12:25	Hold 4					Frokost 11.25-13.25
12:25-12:40	Iskørsel					
12:40-13:25	Hold 1					
13:30-14:15	Hold 2					
14:15-14:30	Iskørsel					
14:30-15:15	Hold 3					
15:20-16:05	Hold 4					

Trænerfordeling

Træner	Istræning	Brad Baudach	Michael Tyllesen	Lene Svendsen	Benjamin Ebeling	Gabriella/ Desirée
Fredag	17:00-17:45	X		X	X	
	17:50-18:35	X		X	X	
	18:50-19:35	X		X	X	
	19:40-20:25	X		X	X	
	Off-Ice træning					
	17:00-17:45					X
	17:50-18:35					X
	18:50-19:35					X
	19:40-20:25					X
Lørdag	**Istræning** 08:00-08:45	X		X	X	
	08:50-09:35	X		X	X	
	09:50-10:35	X		X	X	
	10:40-11:25	X		X	X	
	12:55-13:40	X			X	X
	13:45-14:30	X			X	X
	14:45-15:30	X		X		X
	15:35-16:20			X	X	X
	16:35-17:20	X		X	X	X
	17:35-17:00	X		X	X	X
	17:15-18:20	X		X	X	X
	20:00-22:00				(X)	X
	Off-Ice træning					
	08:00-08:45					X
	08:50-09:35					X
	09:50-10:35					X
	10:40-11:25					X
Søndag	**Istræning**					
	08:00-09:00	X	X		X	
	09:05-10.05	X	X		X	
	10:20-11:20	X	X		X	
	10:25-12:25	X	X		X	
	12:40-13:25		X		X	X
	13:30-14:15	X			X	X
	14:30-15:15	X	X		X	X
	15:20-16:05	X	X			X
	Off-Ice træning					
	08:00-09:00					X
	09:05-10:05					X
	10:10-11:10					X
	11:15-12:15					X