

HLK Leiri Pajulahti 21-23.9.2018

Perjantai

16.30-17.30	Päivällinen
18.30-19.30	Harjoitus 1 (kuivatreeni)
20.00-21.30	Ilta-aktiviteetti (ohjattu)

Lauantai

7.30-8.30	Aamiainen
9.30-11.30	Harjoitus 2 (jäätreeni)
12.00	Lounas
13.30-14.30	Ryhmäpeli
15.00-16.30	Harjoitus 3 (rullaluistelu)
17.00-18.30	Päivällinen
19.00-21.00	Ilta-aktiviteetti (ohjattu)

Sunnuntai

7.30-8.30	Aamiainen
9.30-11.30	Harjoitus 4 (kuivatreeni)
12.00	Lounas

Valmentajat: Carolien Hunneman ja Ville Ahonen

Jos tarvitset kyydin, ilmoita Carolien'lle

HLK:n jäsenille leiri kuuluu kausimaksuun. Leiri on avoin myös muiden seurojen jäsenille, joille viikonlopun hinta on 120 € sisältäen kahden vuorokauden majoituksen ja ylläpidon.

HLK Leiri Berliini 13-17.10.2018

Lauantai 13.10

1x jää, iltapäivällä (klo 12.00 jälkeen)

1x kuivaharjoitus/lenkki, illalla klo aika tarkentuu

Sunnuntai 14.10

2x jää

Maanantai 15.10

2x jää

Tiistai 16.10

2x jää (ISU:n projektin ryhmän kanssa)

Keskiviikko 17.10

2x jää (ISU:n projektin ryhmän kanssa)

Matkan varaukset:

Luistelijat ja vanhemmat vastaavat itse lento- ja hotellivarouksista.

Varaukset jäät ja valmennus:

HLK vastaa HLK:n jäsenille jäävuorot maksut ja valmennuksen.

Yksin matkustavan nuoren alle 18v matkustamisesta sovitaan Carolien'n kanssa.

Muiden seurojen jäsenille jäämaksu, n. 20e/päivä

- HLK vastaa valmennuksesta Sportforum tapahtumien yhteydessä Muiden pikaluisteluseurojen valmentajat tervetulleita osallistumaan tapahtumaan ja valmennukseen
- HLK hoitaa jäävuorovaraukset ja lähettää laskun muiden seurojen jäsenille leirin jälkeen toteuman mukaan

Jäähallin osoite:

Sportforum Hohenschönhausen

Weißenseer Weg 53

13053 Berlin

Hotellit jäähallin lähistössä

- Holiday Inn Berlin City East - Landsberger Allee (Sokos-tyyppinen)
- a&o Berlin-Kolumbus (hotel/hostel-tyyppinen)