

Hold	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Skøjteskole	18.15 - 19.00 - 2			16.45 - 17.30-2			
Off Ice	17.20 - 17.55						
Funskate Free	19.15 - 20.00 - 2			15.15 - 16.00 - 2	16.30-17.15 -2	9.00 - 9.45 10.45 - 11.30	
Off Ice							
Spirerne	16.30- 17.15 - 2			16.45 - 17.30-2	17.15 - 18.00 - 2	9.45 - 10.30	
Off Ice						10.45 - 11.30	
K	17.15 - 18.15 - 2	16.30-17.30 -2		15.15 - 16.00 - 2 16.00 - 16.45 - 2	19.00 - 20.00 - 2	11.30 - 12.15 - 2	
Off Ice	18.30 - 19.15			Bemærk! Opdelingen her er ud fra muligt mødetidspunkt.		12.30-13.15	
M + MA	15.30-16.30 - 2	6.30-7.30 - 1 15.30-16.30 -2	15.15-16.15 - 2	6.30-7.30 -1 16.00 - 16.45 - 2	15.30-16.30 -2 18.15-19.00 -2	10.45 11.30 -2	
Off Ice	19.00 - 20.00 (DGI)		16.30 - 17.30			12.30-13.15	
Motionshold							8.00 - 9.00 - 1
Privat Lektion					20 - 21.30 -2	8.00 - 9.00	
Ny Is	19.00 - 19.15				18.00-18.15	10.30 - 10.45	

NB! Der tages forbehold for ændringer og fejl.

NB! Trænere og klubben tager opvarmning og udstrækning meget alvorligt. Skøjteløb er en sport, hvor man er meget udsat for skader i især led og lyske. Det er derfor obligatorisk, at alle løbere – uanset hvilket hold man løber på – møder minimum 20 minutter før istræning og varmer op. Ligeledes er det obligatorisk, at alle løbere strækker ud 15 minutter efter træning. I tilfælde af at løbere ikke møder rettidigt til opvarmning og ikke strækker ud efter træning, kan trænerne udelukke en fra at komme på is. I tilfælde af at det sker flere gange, tager sportschefen en samtale med forældre og løber.

Vi opfordrer til at forældrene på de forskellige hold sammen støtter op om opvarmning og udstrækning og husker både deres egne børn og andres børn på, at det er vigtigt, at varme op og strække ud. Hvis man er i tvivl om, hvad man skal lave til hhv. opvarmning og udstrækning, kan man tale med trænerne.

Hold definitioner:

Skøjteskole

For nybegyndere på skøjter uanset alder.

Funskate Free

For løbere der har programmer til at deltage i Fun Skate Free

Spirer-holdet

For klubbens yngste talentløbere (0 – ca. 7 år)

K1

Konkurrenceløbere der løber i K-rækkerne under DSU.

K2

Konkurrenceløberne, der løber i K-rækkerne under DSU.

MA-holdet

Mesterskabs-aspiranter. Løbere der løber i K-rækkerne under DSU, som aspirerer til at blive M-løbere inden for kommende sæson.

M-holdet

Konkurrenceløberne, der løber i M-rækkerne under DSU. Derudover klubbens eliteløbere der er med i DSU's eliteprogram.

Motionsholdet

Et hold der udgøres af tidligere konkurrenceløbere, som er droslet ned og løbere der bare vil hygge en time om ugen på is.