

ESK CUP 2023
TRÆNING
V. 2 22.02.2023



Der er mulighed for tilmelding til følgende træningspas til ESK Cup 2023.

Træningspas 1 – 8 er åbne træninger for Fun- og K-løbere.

Træning for M-rækker og dans K/M er lukkede træninger for disse rækker.

Der bliver kun afspillet programmusik for M-rækker.

Priser: 100 KR. PR. 45 minutter

Træningspas 1 – 8: 100 kr.

Træningspas Cubs + Springs M: 65 kr.

Træningspas Debs + Novice M SP: 100 kr.

Træningspas Debs + Novice M FP: 100 kr.

Træningspas Junior + Senior M SP: 45 kr.

Træningspas Junior + Senior M FP: 65 kr.

Træningspas Dans M PD/RD: 65 kr.

Træningspas Dans M FD: 65 kr.

Træningspas Dans K: 100 kr.

Tilmelding til træning:

Send en mail til eskcup@esbjerg-skojteklub.dk med angivelse af løbernavn, klub og træningspas.

FREDAG 24.02.2023

KONKURRENCEHAL

TID	TRÆNINGSPAS	DELTAGERE
14.00 – 14.45	TRÆNINGSPAS 1	
14.45 – 15.30	TRÆNINGSPAS 2	ESK: MANJA, AMALIE, ILINCA
		ASF: KATRINE, SIGNE
		SKK: ESTER, VILLUM, RAHUL, SIENNA, CHRISTOPHER
15.30 – 15.45	ISKØRSEL	ISKØRSEL
15.45 – 16.30	TRÆNINGSPAS 3	ESK: MARCUS, NAJA, CECILIE, LAURA
		SKK: KSENIA, KAROLINE, SONJA, LIZZIELOU, JOSEFINE, MARY, STURE, LUKAS
16.30 – 17.15	TRÆNINGSPAS 4	ESK: EVELINA, GABRIELA, MIIA, LEYAN, ELINE
		ASF: OLIVIA, MILA, NICOLINE
		SKK: VIOLA, THEA, FREDERIKKE, EMILY, JULIE, ABBIE, KAREN
17.15 – 17.30	ISKØRSEL	ISKØRSEL

ESK CUP 2023
TRÆNING
V. 2 22.02.2023



FREDAG 24.02.2023:

HAL 2

TID HAL 2	TRÆNINGSPAS	DELTAGERE
18.00 – 18.45	TRÆNINGSPAS 5	ESK: ANNE-METTE, SILKE, STINE, VALERIA, THEA
18.45 – 19.15	DANS M PD/RD	ESK: MARIE
		SKK: ISABELLA
		HKF: CELINE, ALEXANDER
19.15 – 19.30	ISKØRSEL	ISKØRSEL
19.30 – 20.15	DEBS + NOVICE M SP	ESK: NIKOLINE, SOFIIA T
		ASF: MALISSA, MAIA
		SKK: ISABELLA, DARINA
20.15 – 20.35	JUNIOR + SENIOR M SP	ESK: SOPHIE AMALIE ASF: DIMITRI
20.35 – 21.20	TRÆNINGSPAS 6	ESK: LASSE, MARIA, CAMILLA, NINNA, AMALIA

LØRDAG 25.02.2023

TID	TRÆNINGSPAS	DELTAGERE
15.00 – 15.45	TRÆNINGSPAS 7	ESK: ELIZAVETA, SOFIE, SOFIA F, THERESE, MELISA,
		FSF: ANNABEL, MATHILDE
		HSK: FREYJA
15.45 – 16.00	ISKØRSEL	ISKØRSEL
16.00 – 16.30	CUBS – SPRINGS M	ESK: ZLATA, SONJA, SOFIIA A.
		ASF: MARIIA
		FSF: ASTRID
16.30 – 17.00	DANS M FD	ESK: MARIE
		SKK: ISABELLA
		HKF: CELINE, ALEXANDER
17.00 – 17.15	ISKØRSEL	ISKØRSEL
17.15 – 18.00	DEBS + NOVICE M FP	ESK: NIKOLINE, SOFIIA T.
		ASF: MALISSA, MAIA
		HIKU: LAURA
18.00 – 18.30	JUNIOR + SENIOR M FP	ESK: SOPHIE AMALIE ASF: DIMITRI
18.30 – 18.45	ISKØRSEL	ISKØRSEL
18.45 – 19.30	DANS K	SKK: FREYA, EMILY, JULIE, EMMA, MARIE, RAHUL
		HKF: AMANDA, EMMA, MARJO, SARA, VERONICA
19.30 – 20.15	TRÆNINGSPAS 8	