



**VELKOMMEN TIL  
HOPPSKOLE 16. – 18. SEPT. 2011  
OG PLASTRENN SØNDAG 18. SEPT.**

**Arr: Vikersund IF Hoppgruppe**  
i samarbeid med:  
**Flying Team Vikersund**

**SpareBank 1 Modum**

**VIKERSUND IF HOPPGRUPPE INNBYR TIL:  
HOPPSKOLE I K-15 OG K-25, 16. – 18. SEPT. 2011  
PLASTRENN I K-15 OG K-25 SØNDAG 18. SEPT. 2011**

**HOPPSKOLE PÅ PLAST I VIKERSUND HOPPSENTER**

Hoppeskolen starter fredag ettermiddag og avsluttes på søndag med renn i K-15 / K-25.

**Hoppeskolen koster: Se PRISLISTE Vikersund IF plasthoppeskole 2011.**

**Betaling for "full pakke" dekker følgende aktiviteter:**

2 overnattinger på medbrakt liggeunderlag i dommertårn / bygninger i VHS (Vikersund Hoppesenter), samt 6 måltider m/drikke

Bakkeavgift for 4 treningsøkter i K-15 / K-25, m/veiledning fra trenere.

Hoppeskoleeffekt.

Buss til og inngang på Furumo Svømmehall lørdag ettermiddag,

se for øvrig: <http://www.furumo-svømmehall.no/>

Startkontingent til renn på søndag

**Påmelding til hoppeskolen:**

**De 60 første som innbetaler depositum vil få plass på hoppeskolen.**

Øvrige påmeldte vil bli satt på venteliste, rangert etter innbetalingstidspunkt av depositum.

Depositum: kr. 500,- pr. hopper / foresatt kr. 0,-. Påmelding er ikke gyldig før depositum er betalt.

Ved avmelding innen 16.08. tilbakebetales hele depositumet. Ved avmelding mellom 17.08. og 01.09.

tilkøbet kr. 250,-. Ved avmelding etter 01.09. er det ingen tilbakebetaling av depositum.

**PROGRAM FOR HOPPSKOLEN**

<b><u>Fredag:</u></b>	Innsjekk / informasjon, Glasshallen (skiflyvningssetta)	17.30 – 18.30
	Hopping i K-15 Gruppe 1	18.30 – 19.30
	Hopping i K-25 Gruppe 3	18.30 – 19.30
	Hopping i K-15 Gruppe 2	19.30 – 20.30
	Hopping i K-25 Gruppe 4	19.30 – 20.30
	Kveldsmat	21.00 – 22.00
	Vi går til ro	22.30

<b><u>Lørdag:</u></b>	Vekking	07.30
	Frokost + matpakke for 12.00-måltidet må smøres	08.00 – 09.00
	Fysisk økt Gruppe 1 og 3	09.30 – 10.30
	Hopping i K-15 og K-25 Gruppe 2 og 4	09.30 – 10.30
	Fysisk økt Gruppe 2 og 4	10.45 – 11.45
	Hopping i K-15 og K-25 Gruppe 1 og 3	10.45 – 11.45
	Måltid med "selvsmyrt" matpakke	11.45 – 12.15
	Hopping i K-15 og K-25 Gruppe 2 og 4	12.30 – 13.15
	Hopping i K-15 og K-25 Gruppe 1 og 3	13.15 – 14.00
	Avreise til Furumo Svømmehall	14.30
	Retur fra Furumo Svømmehall	16.15
	Varmt måltid i VHS	17.00
	Trenernes "time" / disp. for T1-kurs, for de voksne	18.30 – 20.00
	Etterpå er kvelden til fri disposisjon	20.00 – 22.00
	Vi går til ro	22.30

<b><u>Søndag:</u></b>	Vekking	08.00
	Frokost + matpakke smøres	08.30 – 09.30
	Hopping i K-15 og K-25	10.00 – 11.30

Pausene de enkelte gruppene for kan brukes til bl.a. å smøre ski.

**HUSK Å TA MED:** Badetøy / håndkle og liggeunderlag / sovepose

**Funksjonærer / trenere:** Vikersund IF hoppgruppe og Flying Team Vikersund

## **T1-KURS I SAMARBEID MED NORGES SKIFORBUND**

Utviklingskoordinator NSF Hopp, Tore Øvregård, ønsker som på hoppkolene i 2007, 2008 og 2010 å gi tilbud om T1-kurs i Vikersund Hoppcenter hoppkolehelgen. Det vil bli lagt opp til en praktisk og en teoretisk del. Invitasjon til kurset m/nærmere detaljer, blir sendt ut til påmeldte klubber/ledsagere i forkant av hoppkolen.

## **PLASTRENN K-15 OG K-25 SØNDAG 18. SEPT.**

<b><u>Rennprogram:</u></b>	Uoffisiell trening forbeholdt de som <u>kun</u> deltar på hopprennet	11.30 – 12.15
	Åpningssermoni	12.25
	Hopprenn K-15 (ingen prøveomgang)	12.30
	Hopprenn K-25 (ingen prøveomgang)	13.30
	Premieutdeling for begge bakker	15.00

**Premiering:** Premier til alle  
Premie til klubb med flest deltakere

**Klasseinndeling:** K-15: Klasse for jenter  
K-15: Klasse for gutter

K-25: Klasse for jenter f. 2002 og senere  
K-25: Klasse for gutter f. 2002 og senere  
K-25: Klasse for jenter f. 2001, deretter årsklasser  
K-25: Klasse for gutter f. 2001, deretter årsklasser

### **TRENING I K-15 / K-25 SOMMEREN 2011:**

Se: <http://www.vikersund.no/> BAKKEAVGIFT: kr. 50,-.

**SPØRSMÅL:** Kontakt Bård Sprakehaug, tlf. 32 782576 / 950 64 970.

**PÅMELDING FOR HOPPSKOLE / RENN:** Vennligst benytt vedlagte påmeldingsskjema (XLS).

**HOPPSKOLE:** De 60 første som innbetaler depositum vil få plass på hoppkolen. Øvrige påmeldte vil bli satt på venteliste, rangert etter innbetalingstidspunkt av depositum. Depositum: kr. 500,- pr. hopper / foresatt kr. 0,-. Påmelding er ikke gyldig før depositum er betalt.

Ved avmelding innen 16.08. tilbakebetales hele depositumet. Ved avmelding mellom 17.08. og 01.09. tilbakebetales kr. 250,-. Ved avmelding etter 01.09. er det ingen tilbakebetaling av depositum.

### **PÅMELDINGSFRIST PLASTRENN: TIRSDAG 13. SEPTEMBER**

#### **RENNKONTOR:**

Rennkontoret vil være i 1Glasshallen på enden av skiflyvningsletta. Telefon rennkonto: 95 064970  
Startnummere hentes klubbvis på rennkontoet søndag mellom kl. 10.00 og 12.00.

**VELKOMMEN TIL VIKERSUND HOPPSENTER OG HOPPING PÅ PLAST I K-15 OG K-25.**



**SpareBank 1 Modum**



**VIKERSUND HOPPSENTER - K-15 OG K-25**

PÅMELDINGSSKJEMA HOPPSKOLE 16. - 18. SEPT. 2011

PÅMELDINGSSKJEMA PLASTRENN SØNDAG 18. SEPT.



**NB! PÅMELDING ER IKKE GYLDIG FØR DEPOSITUM, kr. 500,- (PR. HOPPER), ER BETALT!**

<b>HOPPSKOLE:</b>	Vennligst fyll ut så nøyaktig som mulig		
NAVN (SKIHOPPER):		FØDT ÅR:	
NAVN (SKIHOPPER):		FØDT ÅR:	
NAVN (SKIHOPPER):		FØDT ÅR:	
NAVN (SKIHOPPER):		FØDT ÅR:	
NAVN PÅMELDINGSANSVARLIG:			
ADRESSE:			
MOB.TLF. / MAIL:			
KLUBB / TEAM:			
ANTALL HOPPERE SOM SKAL OVERNATTE / SPISE I VHS:			
ANTALL VOKSNE SOM SKAL OVERNATTE / SPISE I VHS:			
SPESIELLE FORHOLD / BESKJEDER / SPØRSMÅL:			
<b>PLASTRENN:</b>	Vennligst fyll ut så nøyaktig som mulig	<b>PÅMELDINGSFRIST:</b>	<b>13. SEPT.</b>
		<b>FØDT ÅR</b>	<b>K-15 / K-25</b>
NAVN (SKIHOPPER):			
NAVN (SKIHOPPER):			
NAVN (SKIHOPPER):			
NAVN (SKIHOPPER):			
NB! SKRIV HVILKEN BAKKE HOPPEREN SANSYNLIGVIS SKAL DELTA I (det er mulig å endre).			
PÅMELDINGSSKJEMAET BES SENDT PR. MAIL TIL: <b>besprake@frisurf.no</b> , evt. pr. post til:			
<b>Bård Sprakehaug, Drolsum, 3370 VIKERSUND</b>			

**BETALING:**

Kr. 1.100,- pr. deltaker (skihopper)  
(søskenrabatt kr. 200,- .. se invitasjon)

NB! 1 hoppeskoleeffekt er inkl. i "hoppeskolepakka". Kr. 600,- pr. foresatt / ledsager. Se invitasjon / prislister.

Depositum, kr. \_\_\_\_\_, er innbetalt til konto 2270.03.00793, den \_\_\_\_\_. 2011.

Resterende beløp kr. \_\_\_\_\_, innbetales innen 13. sept.

SpareBank 1 Modum



SpareBank 1 Modum

**VIKERSUND IF PLASTHOPPSKOLE 2011 VIKERSUND HOPPSENTER**



**PRISLISTE**



**VIKERSUND IF PLASTHOPPSKOLE  
VIKERSUND IF PLASTHOPPENN**

**VIKERSUND IF PLASTHOPPSKOLE** (fredag 16. - søndag 18.sept.)

Hoppskoledeltaker m/alt inkl.	1 100,00	*1
Foresatt / ledsager	600,00	
Hoppskoledeltaker u/overnatting og mat	750,00	*2
Foresatt / ledsager u/overnatting og mat	0,00	

\*1 Søskenrabatt, kr. 200,- for hvert søsken ut over 1.

\*2 Søskenrabatt, kr. 100,- for hvert søsken ut over 1.

NB! Hoppskoledeltakeren dekker også startkontingent til rennet søndag.

NB! Depositum, kr. 500,- pr. hoppskoledelt. må innbetales før påmelding blir registrert.

**VIKERSUND IF PLASTHOPPENN** (søndag 18. sept.)

**Startkontingent plasthoppenn** (skiforbundets sats for utøvere 16 år o/y.) **90,00**  
Startkontingent betales bare av de som kun skal delta i rennet!

Ved overnatting i campingvogn i hoppenteret: Ta kontakt for å avtale pris.

**BANKKONTO: 2270.03.00793** (frist for innbet. av restbeløp er 13.9.)

SpareBank 1 Modum