



VIKAFJELLET – GRENSEBAKKEN – RV 13 VED GRENSA

MYRKDALEN – VIK . biletet viser området . Parker ved grensa, eller på ei side av vegen retning Vik.

LAURDAG 22 . mai lagar vi til familiedag på ski – rekruttering i basis skileik , minihopp , småhopp 5-10 m , 20 m og skiflyging i K 38.

Gjeld for skikretsane under – alle årsklasser og evt for spesielt inviterte ( grunna smittehensyn ).FRAMMØTE VED GRENSA MELLOM KL 11.00 -12.00.

Basis skileik med bølger / kular , små hopp , portar , tunnellar – eignar seg best med langrenn / turski.

Hoppbakker for langrenn – turski evt slalomski – hopp ski med NN binding evt hoppstøvler og til å låns.

☒ To griller står klar med kull – ta med eigen grillmat – niste – drikke . Kvar enkelt syter for eigen næring .

☒ Hugs smittevern – avstand – antibac – spader står til disp for tillaging av levegg / sitteplasser .-

Kom og prøv tidleg – sjå – prøv alt du vågar og har lyst til

Tore Øvregard / Rune Rebne frå hopp NSF – rekruttering blir med oss.

Frå kl 12 .00 og utover blir det råd – hjelp å få med enkel instruksjon – råd for hopp og allsidig skitrening. Matpause etter behov.

Avslutter dagen med hopping i alle bakker med startnummer – belønning / premier til alle . Velkommen !

Påmelding til [skilaupar@gmail.com](mailto:skilaupar@gmail.com) –eller [jan.inge.ardal@enivest.net](mailto:jan.inge.ardal@enivest.net)

Tlf 90419991 etter kl 14 - eller 48035055.

NSF hopp , Sogn og Fjordane , Hordaland skikrets hopp / kombinert.