



Invitasjon bankett Jordalsrennet 23



Velkommen til bankett for Jordalsrennet 2023

Sted: Harpefoss grendahus, 2647 Sør-Fron

<https://goo.gl/maps/pQGg5Y82jeSuffG26>

Tidspunkt: Lørdag 25. mars, klokken 15.30 (pizza fra kl 20.15)

Pris: 200 kr pr person – pizzabuffet – inkludert en mineralvann

Det er bindende påmelding innen fredag 24. mars

Påmelding skjer via MinIdrett, velg «Bankett lørdag 25. mars» under klasse, og velg antall billetter (barn og voksne).

Opplegget

Lørdag 25. mars kl 15:30 er det WC kombinert og kl 16:00 er det WC hopp lagkonkurranse i Lahti. Vi åpner derfor dørene for visning av rennene for de som ønsker det, og man kommer når man er klar, men vi håper på stor stemning og alle på plass til finaleomgangen fra ca 1700.



Spis før dere kommer eller ta gjerne med niste eller mat for å spise i løpet av hopprennet. Kl 1800 blir det trening for ungene og informasjon og øvelser for alle med spesialister innen skadeforebyggende trening. Pizza blir etter trening ca kl 20:15.



HAUG OG RUUD VVS



Structor





Under maten deler vi på to rom med sosialt for ungene i et rom og de voksne på et annet der vi evaluerer sesongen, deler erfaringer og ser fremover mot neste år

Kl 20:45 er det første kamp i EM-kvalifisering Spania–Norge som vi ser sammen på storskjerm.



Vi jobber sammen med skiforbundet om å få til en overraskelse i løpet av kvelden.

Skiforbundet og hoppkomiteen er ansvarlige for opplegget fra 18–21 og håper alle blir med.

Vel møtt!

Ved spørsmål, kontakt Wenche Rønningen, 917 49 74

Trening fra kl 18:00 (ta med eller på treningstøy og sko for aktivitet inne og ute)

- Trening og øvelser med hovedfokus skadeforebygging og basistrening som man kan gjøre hjemme nå utover våren
- Spent og Hurtighet
- Tøying
- Sittestilling
- Rullebrett
- Flyvestilling og oppstramming av kroppen
- Nedslagstrening med begge føtter foran

Evaluering og muligheter fremover fra kl 20:00

- Evaluering 2023 (RC og andre ting)
- Planer for sommer 23 og vinter 24
- Rekrutteringstiltak (erfaringsdeling og gode ideer)
- Skadeforebygging
- Ønsker for Storsamlingen