



**Norges
Skiforbund**



**TEAM
OLYMPIAPARKEN**

På vegne av Norges Skiforbund og Team Olympiaparken inviterer vi til

Hoppsamling for jenter i Lillehammer

fra 10.-12. november 2023

Aktuelt for:

Jenter

Skihoppere fra 10 år (født 2013)

Hva trenger du å ha med?

Du trenger å ha med: Treningstøy, innesko, fritidsklær samt en uthvilt kropp og godt humør.

Overnatting:

Hver enkelt sørger for egen overnatting. Nærmeste overnattingsmulighet er Birkebeineren hotell.

Nettside: <https://birkebeineren.no/>

Mail: booking@birkebeineren.no

Telefon: 610 50 080

Treningskontingent:

Under samlingen er det ingen treningskontingent.

Kiwi sponser frukt under samlingen ☺

Påmelding:

Påmeldingsfrist er 1. november 2023. Send mail med navn på utøver(e) og foresatte til:

Ingebjørg Saglien Bråten

ingebjoergbraaten99@gmail.com

980 72 515

Ved eventuelle spørsmål bare ta kontakt på mail eller tlf. ☺

Program:**Fredag 10. november**

17.30 Oppmøtet i kantina i Håkonshallen (Paa Bordet)

18.00 Felles middag + sosial sammenkomst

19.00 Workshop med tema: Hva er skadeforebyggende trening og hva er viktig å ta hensyn til i forhold til jenters utvikling gjennom tenårene? – eget opplegg for utøvere og foreldre

Lørdag 11. november

10.00 Oppmøte i Håkonshallen

10.15 Fysisk økt med fokus på teknikk

12.00 Lunsj – kantina i Håkonshallen (mulighet for å kjøpe mat der)

14.00 Fysisk økt med fokus på balanse & stabilitet

18.00 Felles middag på Egon + sosial sammenkomst

Søndag 12. november

10.00 Oppmøtet i Håkonshallen

10.15 Fysisk økt med fokus på styrke

12.00 Oppsummering og avslutning med mulighet for å kjøpe pent bruke jentehoppdresser