



Velkommen til hopprenn i Trydalsbakken 8. Januar kl 12.00

Etter år med rehabilitering er det endelig klart for hopprenn i Trydalsbakken.



8. Januar arrangerer Gjerstad IL kretsrenn i Trydalsbakken. Det blir hopping i K5 og K10. Hopprennet avholdes med en alternativ konkurranseform. Alle hopper i samme klasse, hvor poeng gis ut i forskjellige kriterier som antall hopp, nedslag og diverse utfordringer underveis.

Hopprennet varer totalt 1 time fra 12.00 til 13.00.

Prøvehopping fra kl 11.00, startnummerutdeling 10 min før rennstart.

Forhåndspåmelding sendes her: <https://forms.office.com/r/ThVWwaUdsr>

Men vi tar også påmelding i bakken. Startkontigent er 50 kr pr. utøver og kan betales i bakken, eller vippes til Gjerstad Idrettslag på #124183

Enkelt kiosksalg i bakken.

Vi har utlån av ski om det behøves. Ta kontakt med Håkon Helgesen på tlf: 909 55 325 eller h_helgesen@yahoo.com for utlån eller andre spørsmål ved rennet.



Sted: Trydalsbakken ligger nydelig preparert like ved Holmen Gård i Gjerstad, Trydalsveien 112.

Poengberegning hopprenn:

| Aktivitet – gjelder alle hopp | Poeng |
|-------------------------------|-------|
| Hopp K5 | 1 |
| Hopp K10 | 2 |
| Forsøk på nedslag | 1 |
| Pent nedslag | 3 |
| Utføre utfordring | 2 |

| Bonuspoeng – kan oppnås en gang | Poeng |
|---------------------------------|-------|
| Slå til ballongen | 5 |
| Hopp over P | 3 |
| Hopp over K | 5 |
| Hoppe i alle bakker | 3 |