



Samling Örnsköldsvik uke 31 2026



Rammeprogram

(sist oppdatert 19. mars 2026)

Følg med på infoen hver dag kl 09:45 i bakken og på gruppen i Spond. For å bli med i gruppen bruk gruppekode **CDQIL**

Vi kommer til å tilpasse programmet etter innspill fra deltagere og ikke minst vær og føre.

Bilder fra samlingen blir delt på Hedmark skikrets hopp og kombinert sin FB side:

[Facebook Hedmark skikrets hopp og kombinert](#)

Link til evalueringsskjema legges ut i Spond. Svarfrist innen hjemreise fredag

Vi gleder oss!





Huskeliste:

- Drikkeflaske til alle økter.
- Matpakke tilpasset dagens aktivitet
- Utstyr til hver økt.

Rammeprogram:

Søndag 26.07

19:00 Felles grilling og sosialt samvær på campingen for den som ønsker det (væravhengig og uformelt). Alle har med mat og grillutstyr selv.

Mandag 27.07

08:05 Morgenstrek (før frokost). Oppmøte utenfor hoved servicebygget (sjekk hvem som er ansvarlig i Spond).

09:00 Avreise hoppbakken.

09:45 Velkommen til samling, info etterfulgt av felles oppvarming

10:15 Hopping i valgfri bakke

11:30 Lunsj (pause). Alle har med seg egen mat.

12:30 Felles oppvarming

13:00 Hopping i valgfri bakke

15:00 Tips for å få 20 i stil, kort info fra FIS dommer Trond Bysveen. Hovedsakelig for utøvere, men foreldre kan også delta. Visning av film fra dagens hopping. Klubbhuset K90.

17:00 Grillene er varme. (Alle foreldre bidrar med dette, griller og kull) Hver enkelt ordner mat og drikke selv. Sted: Utenfor klubbhuset K90.

19:00 Fri aktivitet på campingen. (uorganisert)

Tirsdag 28.07

08:05 Morgenstrek (før frokost). Oppmøte utenfor hoved servicebygget (sjekk hvem som er ansvarlig i Spond).

09:00 Avreise Hoppbakken

09:45 Info etterfulgt av felles oppvarming

10:15 Hopping i valgfri bakke





- 11:30** Lunsj (pause). Alle har med seg egen mat.
- 12:30** Oppvarming etterfulgt av hopping
- 14:00** Lunsj 2 (kjapp pause). Alle har med seg egen mat.
- 14:15** Avreise til rulleski / basis økt.
- 14:45** Felles teknikk økt rulleski / basis / hopp. De som ikke har rulleski må ha med skisko, staver og hjelm. Meld fra om behov for lån av rulleski.
- 16:15** Hjemreise.
- 18:30** Felles mat. Arbeidsgruppa **med hjelp fra foresatte** lager felles mat til alle. Taco. Foresatte stiller kl 17:15 til matlaging og opprydding etterpå.

Onsdag 29.07

- 08:05** Morgenstrek (før frokost). Oppmøte utenfor servicebygget (sjekk hvem som er ansvarlig i Spond).
- 09:00** Avreise hoppbakken
- 09:45** Info etterfulgt av felles oppvarming
- 10:15** Hopping i valgfri bakke. 1 lang økt.
- 12:00** Lunsj (pause). Alle har med seg egen mat.
- 14:00** Mesternes mester. (Info og oppmøtested kommer under morgeninfo)
- 17:30** Grillene er varme. (Alle foreldre bidrar med dette) Hver enkelt ordner mat og drikke selv.
- 19:00** Fri aktivitet (uorganisert).

Torsdag 30.07

- 08:05** Morgenstrek (før frokost). Oppmøte utenfor servicebygget (sjekk hvem som er ansvarlig i Spond).
- 09:00** Avreise Hoppbakken
- 09:45** Info etterfulgt av felles oppvarming
- 10:15** Hopping i valgfri bakke
- 11:30** Lunsj (pause). Alle har med seg egen mat.
- 12:30** Oppvarming etterfulgt av hopping
- 14:00** Lunsj 2 (kjapp pause). Alle har med seg egen mat.





14:15 Avreise sosial aktivitet. Nærmere info kommer. Etter sosial aktivitet er det ikke noe mere organisert aktivitet.

Fredag 31.07

08:05 Morgenstrek (før frokost). Oppmøte utenfor servicebygget (sjekk hvem som er ansvarlig i Spond).

09:30 Avreise hoppbakken

10:15 Info etterfulgt av felles oppvarming

11:00 Renn

13:00 Lunsj (pause). Alle har med seg egen mat. **(NB! Husk å svare på evalueringsskjema)**

14:00 Avslutning utenfor klubbhuset. Premieutdeling.

14:30 Fri hopping for den som ønsker det. Uorganisert.

God tur hjem!