



VÅRHOPP – KOMBIKROSS FRAMNES BAKKANE

SUNDAG 27. MARS KL 12.00.

BAKKAR K 5 – K 10 – K 15 – K 25.

Alle klasser: jenter, guttar, menn og old boys.

Premiar til alle både i hopp og kombikross .

Du vel sjølv kva bakke du vil hoppe i

Det er høve til å prøve hoppski med NNN binding . I den minste bakken kan det fint hoppast med langrenn eller turski , I dei andre småbakkane kan og slalomski brukast. Det blir og jobbe med å fjerne snø i tilløpet på storebakken . Der må vi ha fleire løparar påmelde før den blir ferdigstilt.-

Kombikross løypa er 450 m lang med ulike hinder som portar,tunnellar, framlengs, baklengs , reipelykkje og doserte svingar. Det er høve til å prøve både hopp og krossløype – om nokon vegrar seg for hopp , er dei velkomne til å vere med berre i krossløypa.

Eldar er tilskipar , og vi oppmodar forledre, born foreldre og idrettslag kome for å sjå og prøve bakker og løyper. Kross er etterkvart vanleg i langrenn og er eit fast innslag på hovudlandsrennet.Krossløypa på Framnes er av dei beste i skikrinsen.

Det vert premiar til alle deltakarar. Gratis å vere med – men du kan støtte rennet med å bruke kafeen i gapahuken.

Velkomne til allsidig skidag på Framnes !

Påmelding innan fredag 25.03 kl 21.00. Oppgi alder.

Til : skilaupar@gmail.com el tlf SMS til 90419991.

Mogleg å prøve hoppiski med NNN binding

Velkommen !