

HOPP OG KOMBINERT – FRAMNES

LØRDAG 21.01

Fri trening i bakkene frå kl 11.30 . treninga gjeld som prøveomgang.

Start 1. omgang kl 12.30 – uten prøveomgang.

Alle klasser jenter , gutar , jr , senior , senior, old boys, eldre kvinner.

Bakker : K 5, K 10 , K 20 , K 26 og K 55.

K 55 bakken har ny profil – håper nokon kjem og prøver den !

Kombikross – i krossløype(470 m lang) med spennande utfordringar-

Gå ein eller fleire rundar – du vel sjølv kor langt.-

Premiar til alle i både hopp og kombinert . Startpenger kr 120 pr øvelse inkl drikke, betasuppe , kakestykke. Betal med vipps i bakken eller få faktura til klubb! HOPPSKI kan lånast i bakken. Påmelding innan fredag kveld kl 19.00 til : 90419991 sms , el skilaupar@gmail .com – sport adm også.

Velkomne !

