

HOPPSAMLING – PLASTHOPPING – FRAMNESBAKKANE

LAURDAG 3.09. KL 1300.

- Oppvarming – køyring unnarenn – prøve glifølelse – stopp på sletta.
- Køyring unnarenn i satsstilling – balansetrening.
- Prøve K 15 – med glifølelse – satsstilling .
- Bli trygg på følelsen i den bakken med ulik fart – før dei som vil prøver K 25. Voks gjerne skia med ein hard type voks – varmvoksing.

Sindre Ure Søtvik blir med oss på neste samling i veka etter haustferien . Han måtte i konfirmasjon denne laurdagen.



Velkommen i Framnesbakken . Gje ei tilbakemelding om du kjem skilaupar@gmail.com

Hugs haustmøtet hopp / kombinert samme stad kl 12.00

