

Invitasjon til åpen samling i Yrken, 16. juni

Hopp-/kombinertkomiteen i Nord-Trøndelag Skikrets inviterer i samarbeid med Steinkjer Skiklubb hopp til åpen samling i Yrken, Steinkjer søndag 16. juni.

Oppmøte på skistadion (ved hovedklubbhuset på skistadion, ikke ved hoppbakkene) kl.10.00.

Økt 1:

Oppvarming, bevegelse/hurtighet og hoppeteknikk. Varighet ca.1 time.

Deretter hopping i Yrken frem til ca. kl.12.30.

Pause ca. 45 min.

Økt 2:

Oppvarming/bevegelse og hoppøkt 2.

Avslutter kl.14.30-15.00.

Det blir ingen matservering fra komiteen denne dagen, ta derfor med matpakke som er stor nok.

Utøvere som har tar med følgende utstyr:

Hjelm, briller, hoppstøvler/skisko med NNN-binding, hoppski og hoppdress.

Steinkjer Skiklubb har en del utlånstutstyr tilgjengelig i bakken (ski, noen få hoppstøvler, hjelmer), dersom du ikke har skisko med NNN-binding er dette å få lånt på BUA i Steinkjer <https://www.bua.io/utlansordninger/bua-steinkjer>.

Alle som skal hoppe bør ha på hansker.

Åpen samling er for alle som ønsker å prøve seg i hoppbakkene, uansett klubbtilhørighet, og er gratis.

Bakkestørrelser i Yrken er K5 (jobbes med plastlegging) K10, K20, K35 og K44.

Spørsmål i forhold til samlingen rettes til Marit Landrø, tlf. 90596689 eller trener Olav Rosset, tlf. 95209054.

Påmelding til makrime@hotmail.com innen 14.06.19.

Velkommen!