

# Invitasjon til åpen samling i Yrken, 7. september

Hopp-/kombinertkomiteen i Nord-Trøndelag Skikrets inviterer i samarbeid med Steinkjer Skiklubb hopp til åpen samling i Yrken, Steinkjer lørdag 7. september

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

## **Økt 1:**

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

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

Pause ca. 45 min.

## **Økt 2:**

Oppvarming/bevegelighet og hoppøkt 2.

Avslutter kl.14.30-15.00.

Trenere: Olav Rosset og Aasmund Sprauten

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, K10, K20, K35 og K44.

Spørsmål i forhold til samlingen rettes til Marit Landrø, tlf. 90596689

Påmelding til [makrime@hotmail.com](mailto:makrime@hotmail.com) innen 6. september.

Velkommen!