

# Hopp- og kombinertskole i Knyken og Granåsen

## 8.-11. august 2024

### FORELØPIG PROGRAM

Trenere og utøvere fra GST og Trønderhopp deltar som trenere/instruktører og vil sikre god oppfølging av hver enkelt.

#### **Torsdag 8. august i Knyken**

08.15 Buss fra Granåsen for de som ønsker transport  
09.00 Oppmøte Knyken og inndeling i grupper.  
09.30 Informasjon i gruppene og forberedelse til hopping  
10.00 Hopping  
12.00 Lunsj (husk medbragt matpakke og drikke)  
13.00 Hopping  
16.00 Middag (for de som bor i Knyken)  
17.30 Fysisk økt (joggesko) GST

#### **Fredag 9. august i Knyken**

08.15 Buss fra Granåsen for de som ønsker transport  
09.00 Oppmøte Knyken og inndeling i grupper.  
09.30 Informasjon i gruppene og forberedelse til hopping  
10.00 Hopping  
12.00 Lunsj (husk medbragt matpakke og drikke)  
13.00 Hopping  
16.00 Middag (for de som bor i Knyken)  
17.30 Fysisk økt (rollerblades/rulleski for de som har) GST

#### **Lørdag 10. august i Granåsen**

10.00 Oppmøte Granåsen og inndeling/informasjon i grupper.  
10.30 Turn, basis og teknikk på Olympiatoppen med pause for lunsj underveis.  
14.00 RC + NC-renn  
18.00 Grilling ved Sparebank 1-hytta

#### **Søndag 11. august i Knyken**

08.15 Buss fra Granåsen for de som ønsker transport  
09.00 Fri hopping alle bakker – her vil det komme ny fordeling ift rennet.  
11.00 Konkurransen  
15.00 Premieutdeling og avslutning