



Norges
Skiforbund



I samarbeid med Like Muligheter inviterer NSF hopp til jentesamling

Prosjekt 2026 UNG

i Vikersund fra 20. – 22. september 2024

I vinter var det til sammen 40 jenter i alderen 12-16 år som reiste og konkurrerte rundt om i landet. På samlingen vi hadde i Oslo i vår, var det hele 20 jenter som deltok, men vi ønsker å se enda flere av dere på neste samling som vil finne sted i Vikersund helgen 20.-22. september. Målet med disse samlingene er å møte andre jenter, bli kjent og være sosiale sammen. På første samlingen var temaet sittestilling, balanse og oppstart av satsbevegelsen. På samlingen i Vikersund skal vi jobbe med siste del av satsbevegelsen, hvordan er bra flight posisjon skal være samt nedslag.

Aktuelt for:

Jenter

Skihoppere som hopper RC.

Hopper i k-40 og k-60

Hva trenger du å ha med?

Du trenger å ha med: Hoppstyr, treningstøy, innesko, fritidsklær samt en uthvilt kropp og godt humør.

Trenere på samlingen:

Pernille Kvernmo, Gyda Enger og Line Jahr.

Overnatting:

Hver enkelt sørger for egen overnatting. Det er mulig å bestille overnatting i hoppanlegget, prisen pr. døgn er 250 kr pr. pers, og kan bookes direkte på mail til Vikersund på følgende mailadresse: beh@vikersund.no Ellers er nærmeste hotel Tyrifjord Hotel.

På lørdag samles vi i glasshallen etter treningsøkten for en felles tacokveld. Pris pr. pers er 150 kr, så fint om dere tar med dette i påmeldingen til samlingen hvor mange dere blir som skal ha taco.

Påmelding:

Påmeldingsfrist er 13. september 2024. Send mail med navn på utøver(e) med alder, klubb. og foresatte til Pernille Kvernmo, samt hvilken bakkestørrelse utøveren(e) hopper i.

E-post: perkve9@hotmail.com

Tlf: 477 16 161

Ved eventuelle spørsmål bare ta kontakt på mail eller tlf. ☺

Program:

Fredag 20. september

17.45 Oppmøte i treningshallen i Vikersundbakken

18.00 Fysisk økt med fokus på flight og ankler

Lørdag 21. september

10.00 Oppmøte i Vikersundbakken

11.00 Hopping

12.30 Lunsj (ta med egen mat)

14.00 Fysisk økt med fokus på nedslag og stabilitet

16.30 Felles middag i Glasshallen (taco) med sosial aktivitet

Søndag 22. september

09.00 Oppmøtet i Vikersundbakken

10.00 Hopping

11.30 Lunsj (ta med egen mat)

13.00 Hopping med diverse utfordringer