

Trønderhopp og Gst`s hopp og kombinertskole 2023

7 - 10 august

Et samarbeid med SMN1.....

Trønderhopp og GST`s trenere og utøvere vil delta som trenere/instruktører og vil sikre god individuell oppfølging av hver enkelt.

Vi håper mange vil overnatte sammen med oss pøg alle overnattingsdager vil ha noe kveldsaktivitet. (eks. Filmkveld o.l)

PROGAM

Mandag 7. august

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
17.30 Fysisk økt (joggesko)

Tirsdag 8 august

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
17.30 Fysisk økt (rollerblades/rulleski for de som har)

Onsdag 9 august

08.15 Buss fra Granåsen for de som ønsker transport
09.00 Orklandbadet
11.30 Lunsj (husk medbragt matpakke og drikke)
13.00 Hopping
16.00 Grilling (noe faglig program)

Torsdag 10 august

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 Alternativ hoppkonkuranse (klarer du å tippe hvor langt du kommer til å hoppe)
1500 Avsluttning

Overnatting og middag inkludert

Avgift alle dager: 1000 kr