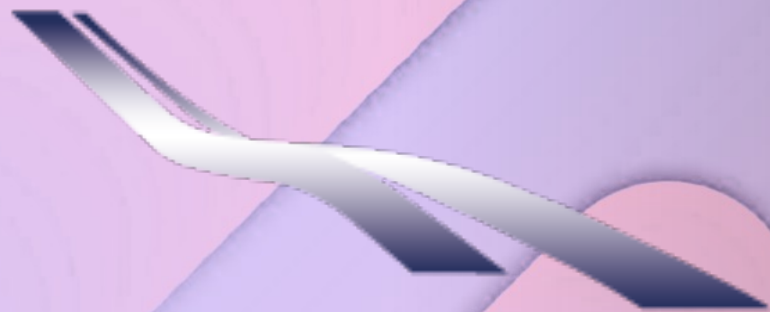


KOLLENHOPPUKA

08. August - 12. August

av,



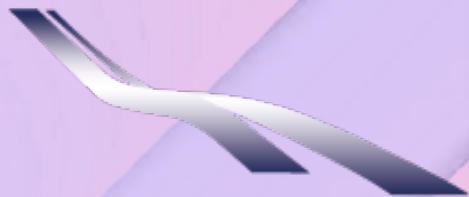
KOLLENHOPP

MANDAG 08. August:

- 10:00 – 11:30 Hopp Gruppe 1 (K10,K20,K40,K60,K95)
- 11:30 – 13:00 Hopp Gruppe 2 (K10,K20,K40,K60,K95)

- 13:00 – 14:30 Hopp Gruppe 1 (K10,K20,K40,K60,K95)
- 14:30 – 16:00 Hopp Gruppe 2 (K10,K20,K40,K60,K95)

- 16:15 – 17:30 Langtur til Vettakollen



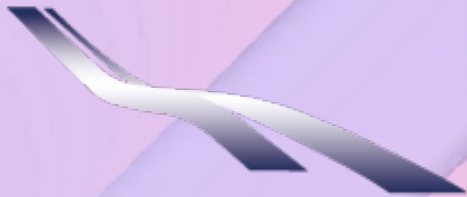
KOLLENHOPP

TIRSDAG 09. August:

- 10:00 – 11:30 Hopp Gruppe 2 (K10,K20,K40,K60,K95)
- 11:30 – 13:00 Hopp Gruppe 1 (K10,K20,K40,K60,K95)

- 13:00 – 14:30 Hopp Gruppe 2 (K10,K20,K40,K60,K95)
- 14:30 – 16:00 Hopp Gruppe 1 (K10,K20,K40,K60,K95)

- 16:30 – 17:30 Fotball, Spenst og Koordinasjon



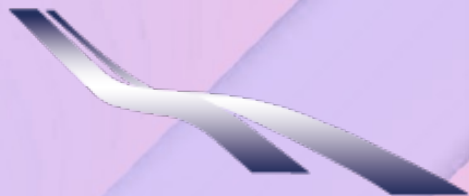
KOLLENHOPP

ONSDAG 10. August:

- 10:00 – 11:30 Hopp Gruppe 1 (K10,K20,K40,K60,K95)
- 11:30 – 13:00 Hopp Gruppe 2 (K10,K20,K40,K60,K95)

- 13:00 – 14:30 Hopp Gruppe 1 (K10,K20,K40,K60,K95)
- 14:30 – 16:00 Hopp Gruppe 2 (K10,K20,K40,K60,K95)

- 16:30 – 17:30 Rulleski BANDY og Hurtighet



KOLLENHOPP

TORSDAG 11. August SHOWRENN:

09:00 – 18:00 Fri hopping alle bakker 12:00 Rennstart

k10 Hopp og Kombinert

Påfølgende K20,K40,K60 !!! 2

Omganger !!!

16:00 MIDTSTULIA AQUA HINDER CHALLENGE

16:00 - 21:00 Hopprenn K95 (vi håpe på deltakelse av Hopp-&

Kombinertlandslagsutøvere)

18:00 – 21:00 Grill & HEIA kveld

KOMBINERT RULLESKI RENN foregar FREDAG i HOLMENKOLLEN



KOLLENHOPP

FREDAG 12. August Showrenn Kombinert: **- fra 09:00 Fri hopping uten trenere**

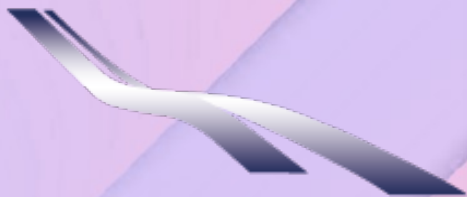
10:00 Kombinert rulleski – K10 + K20 ca. 1km

10:15 Kombinert rulleski – K40 (2km), K60 (2km),

K95 (5/10km) i HOLMENKOLLEN

10:30 Kombinert rulleski – K95 k+Junior-m/m

Det er en lavterskel tilbud til alle deltakerne, løypene er derfor lagt slik at alle kan mestre det. Fokus er på gøy, moro og mestring.



KOLLENHOPP