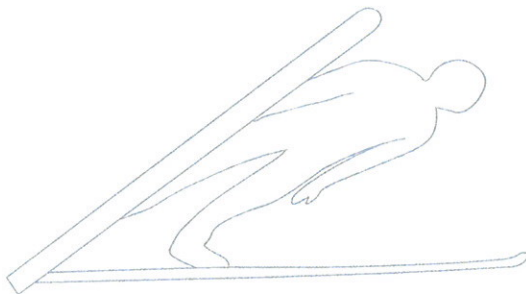


TAKE OFF

08

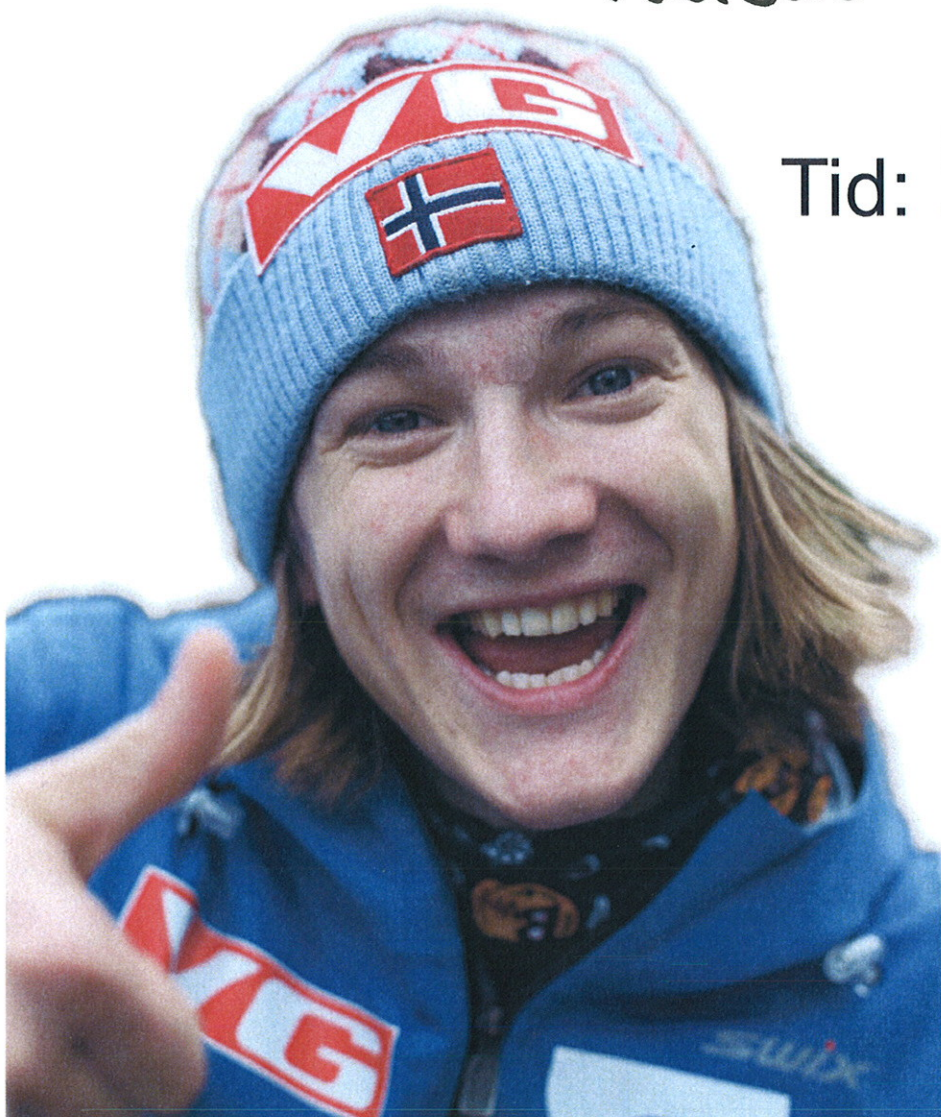


NORGES
SKIFORBUND



Sted: Fløydalsmo... samf.hus.....
Matsal - Gymsal

Tid: 11.nov., 18⁰⁰ - 20⁰⁰



Vil du lære å fly?

TAKE OFF

08

NORGES
SKIFORBUND



Tirsdag 11.11. kan du få din egen flyinstruktør fra Haukeli, Knut Tore Apeland!

Tid: 11 november kl. 18.00 20.00

Sted: Matsalen og gymsalen på Høydalsmo samfunnshus.

På Take Off 08 kan du lære å bli ein betre flygar av ein kombinertløpar frå tidlegare landslagsnivå.

Få inspirasjon til å trene bra gjennom heile sesongen, og lær korleis dei beste gjer det.

Ta med alle hoppinteresserte du kjenner og få med deg blant anna:

- Hopp trening med Knut Tore Apeland, tidlegare kombinertløpar.
- Knut Tore Apeland snakkar litt om korleis det var å vera skihoppar/ kombinertløpar og kva ein bør legge vekt på når ein trenar.
- Alle hoppere får utdelt årets Hoppkalender
- Hoppvideo
- Informasjon om hoppporten til foreldre
- Brosjyren Hoppskrifter: Kva skal til for å bli ein god skihoppar?
- Bilder frå ei hopp samling i Ørnskiøldsvik i Sverige i juni 2008

Set av denne kvelden.

Ungane må ha skifta til gymklede og gymsko, då det blir lagt opp til treningsinstruksjon i gymsalen etter presentasjonen i matsalen.