



# Rollag og Veggli IL

Hoppgruppa

## Treningssamling 22 og (23) Januar 2011. Hopp/Kombinert

Rollag og Veggli IL /Hopp-Langrenns gruppe ønsker å invitere hopp/kombinert utøvere til treningssamling helgen 22 (\*og eventuelt 23) Januar 2011. (\*avhengig av antall påmeldte og interesse)

*Bakke str: K5-K8-K17-K35-K60.  
Lysløype: 2,5km trasse.*

Påmelding til:

[peringe.myrann@fks.fmcti.com](mailto:peringe.myrann@fks.fmcti.com)

Innen 4 januar 2011. (ved påmelding, ønskes tilbakemelding på en eventuell dag 2, søndag 23.01.11)

*Program for helgen.*

### *Lørdag, 10.30-19.00*

<i>Oppmøte i Gaarderbakken</i>	<i>kl 10.30.</i>
<i>Oppvarming</i>	<i>10.30-11.00</i>
<i>Hopptrening</i>	<i>11.00-13.00</i>
<i>Lunsj</i>	<i>13.00-14.00</i>
<i>Langrennstrening i Veggli lysløype</i>	<i>14.00-16.00</i>
<i>Innetrening på Idrettsskolen</i>	<i>14.00-16.00</i>
<i>Svømming/bading på Idrettsskolen</i>	<i>16.00-18.00</i>
<i>Avslutning på idrettsskolen.</i>	<i>18.00-19.00</i>

### *Eventuelt Søndag, 10.30-16.00*

<i>Oppmøte i Gaarderbakken</i>	<i>kl 10.30.</i>
<i>Oppvarming</i>	<i>10.30-11.00</i>
<i>Hopptrening</i>	<i>11.00-13.00</i>
<i>Lunsj</i>	<i>13.00-13.30</i>
<i>Langrennstrening i Veggli lysløype</i>	<i>13.30-15.00</i>
<i>Hopptrening</i>	<i>13.30-15.00</i>
<i>Avslutning i Gaarderbakken</i>	<i>15.00-16.00</i>

**Vår hovedsponsor 2010:**



**Veggli Auto AS**

3628 Veggli

Tlf 32 74 62 02

Fax 32 74 64 49

e-post: [veggli@st.yx.no](mailto:veggli@st.yx.no)

[www.numedal.net/veggli-auto](http://www.numedal.net/veggli-auto)