

Lillerød Rope Skipping Team inviterer til

SJIPPETRÆF 2026

Foråret og Sjippetræf 2026 står for døren! Sjippetræf er for alle med interesse for Rope Skipping - uanset alder, køn, erfaring og niveau. Sjippetræf er et forrygende døgn fyldt med sjipning, sjov og nye venner. Der vil være masser af træning og ideer med sjippetovene, så du skal medbringe god energi og gå-på-mod – og så bliver der selvfølgelig også tid til at møde mange andre sjippere.

Dato og tid	Fredag d. 8. maj 2026 kl. 18.00 til lørdag d. 9. maj 2026 kl. 17.00 Der vil være mulighed for check in fra fredag kl. 17.30.
Sted	Lillerød Hallerne, Banevang 7, 3450 Lillerød Overnatning finder sted på Lillevang Skole afd. Skovvang, som ligger ved siden af hallen.
Målgruppe	Alle som kan lide at sjippe – nybegyndere og erfarne sjippere og trænere.
Beskrivelse	Lær nye tricks af de dygtige instruktører og del hvad du kan med andre sjippere. Der vil være masser af Single Rope, Double Dutch, Wheel, Long Ropes, lege, hygge mv. For konkurrencesjippere, vil der være særskilte sessions med fokus på konkurrencetræning.
Instruktører	Instruktører fra Lillerød Rope Skipping Team.
Forplejning	Fredag: aftensnack (man skal have spist aftensmad hjemme fra). Lørdag: morgenmad, frokost samt formiddags- og eftermiddagsforfriskning.
Husk	Sjippetove, træningstøj, sjippesko, drikkedunk. Sovepose/dyne, liggeunderlag/luftmadras/madras, toiletgrej, evt. lidt lomme penge. Det er muligt at købe forskellige typer sjippetove ved Sjippetræf.
Deltagergebyr	455 kr. pr. deltager (inkl. t-shirt).
Tilmelding og betaling	Tilmelding via www.lrst.dk Deltagergebyr betales via MobilePay eller kontooverførsel samtidig med tilmelding. • MobilePay: 962311 (tekst: Sjippetræf + Sjipperens fulde navn) • Kontooverførsel: 2348 - 6275212650 (tekst) Sjippetræf + Sjipperens fulde navn) Der betales ikke penge retur ved afbud efter sidste tilmeldingsfrist
Tilmeldingsfrist	Tirsdag d. 14. april 2026
Spørgsmål	Har du spørgsmål vedr. Sjippetræf er du velkommen til at kontakte Mia Mønster: miamynster@hotmail.com

Med venlig hilsen
Lillerød Rope Skipping Team