

**Oslo og Akershus Skikrets inviterer til Dagsamling på ski og truger for mennesker med utviklingshemming i Lillomarka arena 28.november 2020**

**Sted:** Velkommen til Lillomarka arena på Grorud (Hukenveien 29)

**Parkering:** P-plass ved Badedammen, veibeskrivelse:

<https://www.google.com/maps/place/Lillomarka+arena/@59.9710029,10.8790418,17.8z/data=!4m5!3m4!1s0x4641706d341a1fbf:0x50136ffdb1a90532!8m2!3d59.9718777!4d10.8782842>

**Tid:** lørdag 28.november, kl. **10.30-14.30**

**Hva:** Del 1. Utetrening; ski og balanseøvelser

Del 2. Mat og sosialt inne i klubbhuset (**pga Koronatiltak må alle ha med egen mat og drikke**)

Del 3. Utetrening; ski mulig prøve både klassisk og litt skøyteøvelser, enkel stafett

**Hvem:** 10 år og eldre-som har lyst å ha det gøy, kan ha med ledsager

**Trenere:** hovedtrener Selma

Terje og Lillis tar imot registrering

**Utstyr:** langrenns utstyr og ev. truger om du vil og skifteklær, egen mat og drikke

**Egenandel:** 140,- pr deltager, gratis for ledsager (har du med ledsager må ledsager meldes på og for å få til det i systemet må en sette en sum for å få til påmelding av ledsager, da setter du 120 for deltager og 20 for ledsager)

**Spørsmål:**

Kontakt på selve dagen: Terje Ulrud: 92 88 31 30

Spørsmål rundt påmelding til:

Tove Andersen, Oslo Skikrets

Mob: 90 81 46 60, e-mail: [tove.andersen@skiforbundet.com](mailto:tove.andersen@skiforbundet.com)

**Påmeldingsfrist: søndag 22. november** meld deg på ved å klikke [her](#)

Betaling skjer ved påmelding!



(alle som kommer må melde seg på)

