

Oslo og Akershus Skikrets inviterer til Dagsamling på barmark for mennesker med utviklingshemming i

Lillomarka arena

31.oktober 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 31.oktober, kl. **10.30-14.30**

Hva: Del 1. Utetrening; korona vennlig stafett + styrketrening

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

Del 3. Utetrening; tur til badedammen og opp mot Romsås

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

Trenere: hovedtrener

Terje og Lillis tar imot registrering

Utstyr: joggesko og skifteklær, egen mat og drikke

Egenandel: 140,- pr deltager, gratis for ledsager(har satt 20,- på ledsager i påmelding pga å registrere ledsager-splittet opp deltagersum)

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

Påmeldingsfrist: **mandag 26.oktober** meld deg på ved å klikke [her](#)

Betaling skjer ved påmelding!

(alle som kommer må melde seg på)

