



OSLO  
SKIKRETS

**Oslo og Akershus Skikrets inviterer til Dagsamling i langrenn for Utviklingshemmede på Ekeberg lørdag 15 oktober**

Dette blir den første av i alt 4 samlinger, to i høst og to i vinter

**Sted:** Idrettens hus Ekeberg, Ekebergveien 101, 3 etg, rom: *Bislett*

**Parkering:** på p-plass ved Idrettens hus

**Tid:** lørdag 15 oktober, kl. 12.00-18.00

**Hva:** Del 1. Utetrening med balanse, spenst og koordinasjon

Del 2. Mat og sosialt inne i 3 etg

Del 3. Utetrening-lek og ballspill

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

**Trenere:** Trener Siv Elin B. Sæteren og assistenttrenere

Terje og Lillis sørger for maten inne

**Utstyr:** joggesko og treningstøy til uteaktivitet, skifte til etterpå.

**Egenandel:** 100,- pr deltager og 50,- for ledsager (betaling ved påmelding)

**Spørsmål:** Tove Andersen, Oslo Skikrets

Mob: 90 81 46 60

e-mail: [tove.andersen@skiforbundet.com](mailto:tove.andersen@skiforbundet.com)

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

Påmeldingsfrist: **6 oktober**, meld på [her](#)

(alle som kommer må melde seg på)

