



OSLO SKIKRETS

**Oslo og Akershus Skikrets inviterer til Dagsamling i langrenn,
alpint og truger for mennesker med utviklingshemming i
Nittedal
lørdag 14 oktober**

Sted: Klubbhuset til Nittedal IL, innerst i Sørliveien. Ta til venstre ved Glømmi Sport. Kjør opp en lang motbakke ca 2 km. Ta til venstre ved togbrua, kjør ca 500 m på venstre side av toglinja, parker på p-plass ved barnehagen Steinrøysa, gå Sørliveien og ta grusvei til høyre rett før Sørli skole.

Parkering: på p-plass ca 500 meter før du kommer til klubbhuset

Tid: lørdag 14 oktober, kl. 11.00-16.00

Hva: Del 1. Utetrening; balanse- koordinasjon-samarbeidsøvelser

Del 2. Mat og sosialt inne i klubbhuset

Del 3. Utetrening; natursti-lek

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

Trenere/hjelpere: Hovedtrener Vibeke Klungerbo og trener Torgeir Sandli

Terje og Lillis tar imot registrering og sørger for maten inne

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

Egenandel: 100,- pr deltager 50,- for ledsager

Spørsmål: Tove Andersen, Oslo Skikrets

Mob: 90 81 46 60, e-mail: tove.andersen@skiforbundet.com

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

Påmeldingsfrist: **9 oktober**, meld deg på ved å klikke [her](#)
(alle som kommer må melde seg på)

