



OSLO
SKIKRETS

**Oslo og Akershus Skikrets inviterer til Dagsamling
i langrenn og alpint
for mennesker med utviklingshemming på Øvresetertjern
på Tryvann
lørdag 26 august**

Sted: Skikretshytta ved Øvresetertjern på Tryvann, Tryvannsveien 59
Oslo, det vil bli skiltet

Parkering: P-plass venstre side av veien litt overfor Øvresetertjern

Tid: lørdag 26 august, kl. 11.00-16.00

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

Del 2. Mat og sosialt inne i 3 etg

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 er Siv Elin, samt 1-2 trenere til.

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 (bet. ved oppmøte)

Spørsmål: Tove Andersen, Oslo Skikrets

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

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

Påmeldingsfrist: **22 august**, meld deg på ved å klikke på denne linken:

<https://response.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?QuestID=5004781&sid=zpisT1DnyP>

(alle som kommer må melde seg på)

