



# OSLO SKIKRETS

**Oslo og Akershus Skikrets inviterer til Dagsamling i langrenn  
for mennesker med utviklingshemming i Nittedal  
lørdag 20 mai**

**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 20 mai, 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 er Pia Moen hun har med seg en hjelpetrener

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

