

Vi har nöjet att bjuda in dig till:

Ulrikavändan - ett gå, lunka löplopp för alla

Lördag 21 augusti kl 10.30-15.00

Passa på att motionera och ha en skön dag i naturen tillsammans med oss i Frösunda, Äventyrsgården och Ulrika idrottsklubb. Du går, springer, lunkar eller rullar i din egen takt. Vi har gemensam uppvärmning innan starten kl. 11. 00!

Vid spåren finns värddar som kan hjälpa dig som har rullstol att skjuta på. Startavgiften är 30 kr för alla medverkande och alla får medalj. Desutom lottar vi ut priser på startnumren!

Välj mellan 3 olika sträckor:

- 1 km - för rullstol och för dig inte går så fort.
- 2,5 km - för rullstol och för dig som vill gå eller springa
- 4,5 km - för dig som vill ha lite större utmaning, ej rullstol



Vid målet, Amundebo Södergård i Ulrika, serverar vi fika. Det finns också möjlighet att köpa korb med bröd och dricka. Du kan också bada och prova på andra aktiviteter. Vid regn kommer det att finnas regnskydd.

Du registrerar dig och betalar på plats vid Ulrika Gruppbostad Kyrksättersvägen 1, mellan kl. 9.30-10.45. Kom i god tid!

Anmäl dig senast den 9 augusti till:
Frösundas gruppbostad i Ulrika
0770-93 31 05, ros-mari.seidlitz@frosunda.se

Välkommen till en aktiv dag!



Äventyrsgården
i Ulrika

www.frosunda.se

frösunda.
omsorg för högsta livskvalitet. oavsett.