



Ulrikavändan – ett gå, lunka, löplopp för alla

Lördag 20 augusti

Ta chansen 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 den egen takt. Vi har gemensam uppvärmning innan starten kl 11.00.

Vid spåren finns värdar som kan hjälpa dig som har rullstol att skjuta på. Startavgiften är 50 kronor för alla medverkande och alla får medalj. Dessutom lottar vi ut priser på startnumren!

Välj mellan 3 olika sträckor:

1 km – för rullstol och för dig som inte går så fort

2,5 km – för rullstol och för dig som vill gå eller springa

7 km – för dig som vill ha lite större utmaning, ej rullstol.

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

Datum:	Lördag 20 augusti
Tid:	kl 10.30-15.00
Kostnad:	50 kronor. Du betalar och registrerar dig mellan kl 09.30-10.45 på plats vid Frösunda gruppbostad, Kyrksättersvägen 1, Ulrika. Kom i tid!
Anmälan:	Senast den 15 augusti till Frösunda gruppbostad i Ulrika, 0770-93 31 05, ros-mari.seidlitz@frosunda.
