

# SENSOMMERCAMP

11.–13. august 2020

Et tilbud til ungdom og voksne fra paraidretten. Vi serverer noe å spise i matpausen. Oppmøte på asfaltbanen/NIH-Snøparken.

## PROGRAM:

### Tirsdag 11. august

- 1800–1845 Hinderløype
- 1845–1915 Matpause
- 1915–2030 Roolig langtur. tur/retur Grinda

### Onsdag 12. august

- 1800–1845 Styrkeøkt i Tufteparken
- 1845–1915 Matpause
- 1915–2030 Roolig langtur tur/retur Hemingbanen

### Torsdag 13. august

- 1800–1845 Ballspilløkt
- 1845–1915 Matpause
- 1915–2030 Roolig langtur tur/retur Hammern

Påmelding i rubic, [klikk her](#)

Alt er iht. smittevernsreglene.

#### Kontakt info:

Trener: Tor Eirik Ombustvedt  
E-post: teo@lynski.no  
Tlf: 905 67 157

Daglig leder: Annik Bjørndal  
E-post: annik@lynski.no  
Tlf: 901 99 869



**LYN SKI**