

# Parafriidrottsläger

19-20 Oktober  
Arcushallen, Luleå

Välkommen till en helg fylld med friidrott och gemenskap!  
Nytt för i år är att vi kommer att dela upp träningen utifrån om du är  
nybörjare och vill lära dig mer eller om du är van friidrottare som tränar för att tävla.

## Program

### Lördag 19 oktober

12.00 Gemensam lunch i friidrottshallen  
13.30 Träning  
14.30 Paus  
15.00 Träning  
17.00 Gemensam middag  
19.00 Valfri kvällsaktivitet

### Söndag 20 oktober

10.00 Samling i friidrottshallen  
10.15 Träning  
11.00 Paus  
11.15 Träning  
12.00 Avslutning och lunch i friidrottshallen

**Mat och boende:** Vi äter lunch och middag tillsammans under lägret och detta ingår i priset. I pauserna finns även lättare mellanmål. Boende på First Camp Arcus i stugor där vi får en frukostpåse.

### Anmälan och kostnad:

Anmäl senast den 2 oktober via denna länk eller QR-kod:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1939541>

Det kostar 300kr för aktiva (Rörelse-, syn- eller intellektuell funktionsnedsättning). Medföljande betalar 500kr.



**Frågor eller funderingar?** Kontakta Emma på [emma.granlund@friidrott.se](mailto:emma.granlund@friidrott.se)

