



MÅNGKAMPEN 2013

Kvarnängens IP, Nynäshamn



Lördag 14/9 13.30-15.30 Ridsport,
Nynäshamns Ridhus, Stallvägen 5, Nynäshamn

Lördag 14/9 13.00-15.00 Bågskytte

Söndag 15/9 17.00 Friidrott:
60 meter & Boll kast

Lördag 21/9 13.00-15.00 Cykel
Prova på att cykla på terrängbanan

Söndag 22/9 17.00 Friidrott:
(Möjlighet att komplettera grenar man missat)

Söndag 29/9 11.00-14.00 Tennis
Tennishallen på Kvarnängen

Söndag 29/9 17.00 Friidrott:
Löpning

Lördag 12/10 09:00-10:00 Skridskoskola
Obligatorisk utrustning för att delta i skridskoskolan är skridskor och godkänd hjälm. Vi rekommenderar även hakskydd alt. helt galler.

Lördag 12/10 10:00-12:00 Hockeyskola
Obligatorisk utrustning är godkänd hjälm med galler, halsskydd, klubba och skridskor (vi har en del att låna ut för att prova på). Det kan vara skönt att ha ett par rejäla vantar, gärna skidhandskar med fingrar. All annan utrustning är frivillig! Det är dock skönt att ha ben-, och armbågsskydd, som skydd då man ramlar!

Lördag 19/10 09:00-10:00 Skridskoskola
10:00-12:00 Hockeyskola

Lördag 26/10 09:00-10:00 Skridskoskola
10:00-12:00 Hockeyskola

Onsdag 30/10 13.00 –15.00 Innebandy

Samtliga aktiviteter, förutom ridningen, genomförs på Kvarnängens IP.

Alla aktiviteter genomförs på Kvarnängens IP förutom ridningen som genomförs på Nynäshamns Ridklubb, Stallvägen 5 i Nynäshamn. Du behöver inte anmäla dig det är bara att komma. Det kommer att finnas startkort där du fyller i ditt deltagande och som du sedan skickar in till Kultur- och Fritid, har du provat minst 5 aktiviteter får du en medalj som delas ut i samband med avslutning den 7 december på Kvarnängen. Då blir det också utlottning av priser till alla som provat minst 5 aktiviteter.

**Startkort i Mångkampen kan beställas via e-post:
sune.hamrin@nynashamn.se eller via telefon 08-520 684**



Frihet att utvecklas