



# Skridskons dag på Östermalms IP 13/12

## Välkommen till allmänhetens dag på skridsko

- 10.00 Basaktivitet: Prova på långfärdsskridskor och hastighetsskridskor. Förbättra din åk teknik, utlåning av skridskor, åkinstruktion, mm Friluftsrådet, Friskis & Svettis, Stockholms skridskoseglarklubb (SSSK), IFK Lidingö, Södermalms IK och Stockholms Speedskaters. Dessutom kan du prova Sittskate.
- 10.30 Möjligheter att prova på långfärdsskridskogruppernas olika hastigheter. 5 ledare kör grupper i 5 olika tempon. Basaktiviteterna körs parallellt.
- 11.00 Minuten tävling för barn och ungdomar; hur långt kommer man på en minut. Individuell tävling; arrangör IFK Lidingö och Södermalms IK
- 12.00 Basaktivitet (samma som kl 10) Information om föreningarnas verksamhet i informationstälten
- 12.35 PAUS för Ispreparering
- 13.00 Svenska hastighetsåkareliten kör träningstävling; Andreas Larsson, landslagstränare
- 13.15 Elimineringsslopp med masterstart; arrangör Stockholms Speedskaters
- 13.45 Demonstrationstävling av sittskateåkare; Rekryteringsgruppen
- 14.00 Invigning av Östermalms Idrottsplats skridskobana föräddad av Inger Båvner (förvaltningschef)
- 14.15 Basaktivitet (samma som kl 10) Information om föreningarnas verksamhet i informationstälten
- 15.15 Minuten tävling för barn och ungdomar; hur långt kommer man på en minut. Individuell tävling; arrangör IFK Lidingö och Södermalms IK
- 16.15 Basaktivitet (samma som kl 10) Information om föreningarnas verksamhet i informationstälten  
Möjligheter att prova på långfärdsskridskogruppernas olika hastigheter. 5 ledare kör grupper i 5 olika tempon. Basaktiviteterna körs parallellt.
- 16.50 Jubileumståg, 30-årsjubelparad för Friskis & Svettis skridskosektionens start.
- 17.00 Avslutning med Luciatåg för alla som vill delta . Ta med luciakronor Staffanmössor, och ljus.

**Åkregler: Åk alltid motsols, Klubbor, ispikar och stavar är ej tillåtna på isen, inga skor på banan**

## Välkomna

IFK Lidingö, Södermalms IK, Stockholms Speedskaters, Friluftsrådet, Friskis&Svettis, Stockholms Skridskoseglarklubb (SSSK) och Rekryteringsgruppen i samarbete med Stockholms idrottsförvaltning