



Skridskons dag 12/12 2009

Östermalms IP

- 11.00 Basaktivitet:
- Prova på långfärdsskridskor (ta med egna kängor) och hastighetskridskor –. Förbättra din åkteknik, utlåning av skridskor, även löshäl, åkinstruktion, m m. Få information från skridskoföreningarna. Friluftsförbundet, Stockholms Skridskoseglarklubb (SSSK), IFK Lidingö, Södermalms IK och Stockholm Speedskaters, Demonstration av sittskate; Rekryteringsgruppen
- 11.30 Möjligheter att prova på långfärdsskridskogruppernas olika hastigheter: 5 ledare med flaggor (nr 1-5) kör i 5 olika tempon intresserade får haka på. Basaktivitet körs parallellt.
- 12.00 "Ett varv på tid"; tävling för barn och ungdomar på hockeyrör/motsv;; Individuell tävling; arrangör IFK Lidingö och Södermalms IK
- 12.30 Basaktivitet (samma som kl 11.00)
- 13.30 Elimineringslopp med masterstart; arrangör Stockholm Speedskaters
- 13.45 Basaktivitet (samma som kl 11.00)
- 15.00 "Ett varv på tid"; tävling för barn och ungdomar på hockeyrör/motsv; Individuell tävling; arrangör IFK Lidingö och Södermalms IK
- 15.30 Basaktivitet (samma som kl 11.00)
- 16.00 slut

Åkregler: Åk alltid motsols, barn åker innerbana, vuxna ytterbana, klubbor, ispikar och stavar är inte tillåtna på isen, inga skor på banan

Välkomna

Svenska Skridskoförbundet, IFK Lidingö, Södermalms IK, Stockholm Speedskaters, Friluftsförbundet, Stockholms Skridskoseglarklubb (SSSK) och Rekryteringsgruppen, Stockholms idrottsförvaltning