

# ALLAKTIVITETS DAG



24/1



Den 24 januari har vi en allaktivitets dag i Emmaboda Verda OK där alla är välkomna.



Vi börjar dagen med några utomhus aktiviteter vid pulkabacken i Grimmansmåla och avslutar i sporthallen i Emmaboda med några aktiviteter inomhus.

**Kl. 10.00** samling vid pulkabacken.

Vi kör tre olika aktiviteter.

- **Pulkaåkning i backen** (för vi hoppas ju på snö).
- **Orientering.** Vi kommer att ha tre banor för er som vill göra detta och där den lättaste banan är en prova-på-bana.
- **Löpning.** Peter Ekdahl kommer att leda denna grupp för de som vill prova på att löpa i grupp. Det är ett mycket bra sätt att träna tillsammans.



Grillen är tänd för er som vill grilla en korv.

# ALLAKTIVITETS DAG



## 24/1



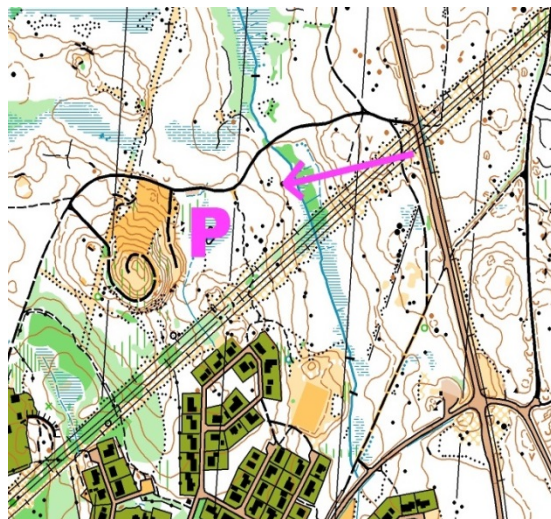
**Kl. 13.00** samling vid sporthallen i Emmaboda för några olika lekar, bollspel och annat roligt.



**10-13** skidbacken Grimmansmåla  
**13-15** A-hallen Emmaboda  
Man kan komma bara på den ena delen om man vill.



Infart till pulkabacken från väg 28 vid kraftledningen.



Vid frågor Ring Ola  
070-665 05 40