

Idrottens dag 2015

Speaker: Chris Härenstam, sportkommentator på SVT

10.00 Välkommen! Lars Carlsson, ordf. fritidsnämnden

13.30 Dragning av vinnare i tävling med fina priser

Inne/ Ute

- x Hur hårt är ditt handbollsskott? Testa hos **Vallentuna Handbollsklubb!**
- x Hos **Huvudstadens Golfklubb** kan du prova på olika moment - utmana din kompis och chippa och putta i olika stationer; vinn kanske till och med pris! Eller måla din egna golfboll, precis som du vill ha den!
- x "Skjuter du hårdare än Zlatan?" Kom och testa hos t ex **Vallentuna damfotboll!** Där kan du också prova på att dribbla med bollen, köra passningsövningar och lägga straffar på damlagets målvakt. Servering.
- x Välkomment till **Vallentuna BK!** Servering.
- x Hos **Bällsta FF** får du prova på att dribbla och testa speed shooting som visar hur hårda skott du kan skjuta. Kl. 10.30, 11.00 och 11.30 spelas tre träningsmatcher mellan BFF:s och Vallentuna BK:s pojkar födda 2007. Kom och heja på lagen! Servering.
- x Hos **Fritidshjälpen** kan du få mer information om hur du eller ditt företag kan vara med och bidra till en aktiv fritid för alla barn och ungdomar i Vallentuna, oavsett familjeekonomi.
- x Maria Akraka, långvarig svensk rekordhållare i 800 m, hittar du hos **Vallentuna Friidrott** kl. 10-12, då du också kan springa 800 m med eltid. Hela dagen kan du prova höjdhopp och kasta spjut – kan du slå en femteklassare? *Om du är på plats kl. 13 för en gemensam genomgång*, kan du även prova stavhopp kl. 13-14. Mellan kl. 10-13 kan du springa 100 m med eltid – och kanske hamna på "topp-10-listan"?

Inne/ Ute

- x Prova orientering hos **Vallentuna Össeby OL**, som i år erbjuder hela fyra banor av olika längd (700 meter – 2,1 km) och svårighetsgrad,! Med modern chipteknik ser du alla mellantider du kan drömma om och lite till.
- x Ta en match mot pingisroboten hos **Vallentuna bordtennisklubb** och se hur många bollar du klarar. Du har också möjlighet att prova på att spela mot någon i klubben, eller med en kompis, vid pingisbordet bredvid.
- x Glömde du skridskorna? Var inte ledsen, hos **Vallentuna Rangers HF** kan du prova på hockey ändå! En landhockeyrink står redo för alla som vill vara med, och intill kan du öva skott.
- x Hos **Vallentuna Cykelklubb** och **MTB Täby** kan du provköra en racercykel eller ta en vända över stock och sten i skogen – vad passar dig bäst? *Ta gärna med egen hoj och hjälm!*
- x Välkommen att prova på grunderna i skridskoåkning med hjälp av **Vallentuna Konståkningsklubbs** tränare. *Ta med skridskor och hjälm (både barn och vuxen)!* Kanske får du även se när någon av klubbens åkare åker sitt isprogram. Servering.
- x Välkommen till **Vallentuna Hockey!** Servering.
- x Prova beach volley och känn sanden mellan tårna hos **Vallentuna Volley!**
- x x Kom och kör med **Korpen Vallentuna!** Äventyrsbana för de lite yngre barnen utomhus, där det också bjuds på "Sh'bam" danspass kl. 12. Inomhus är du välkommen att testa bodypump kl. 9.00 och spinning kl. 10.15, eller träna gratis i gymmet.
- x x Låna en racket och prova tennis inne i **Vallentuna Tennisklubbs** egen hall, och spana in klubbmästerskapet på tennisbanorna utanför.

Obs! Med reservation för ändringar