

Tävling!

Besök olika föreningar och samla stämplor på denna lapp – prata med någon i föreningen du besöker så berättar de mer! Om du testat fem sporter har du chansen att vinna fina priser, t ex presentkort hos en stor sportbutik, träningskort på Korpen eller en start i Brottblundan. Riv av och lämna lappen i den VITA lådan hos Kultur- och fritid, vid entrén till Vallentuna IP. Dragning av vinnare sker vid läktarna kl.13.30.

Namn:

Mail/ telefon dagtid:

E-postadress:

	Vallentuna Handbollsklubb
	Huvudstadens Golfklubb
	Vallentuna Damfotboll
	VBK Fotboll
	Bällsta FF
	Vallentuna Friidrottsklubb
	Vallentuna-Össeby OL
	Vallentuna Bordtennisklubb
	Vallentuna Rangers HF
	Vallentuna Cykelklubb/ MTB Täby
	Vallentuna Hockey
	Vallentuna Konståkningsklubb
	Vallentuna Volley
	Korpen Vallentuna
	Vallentuna Tennisklubb

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 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 Välkommen 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"?

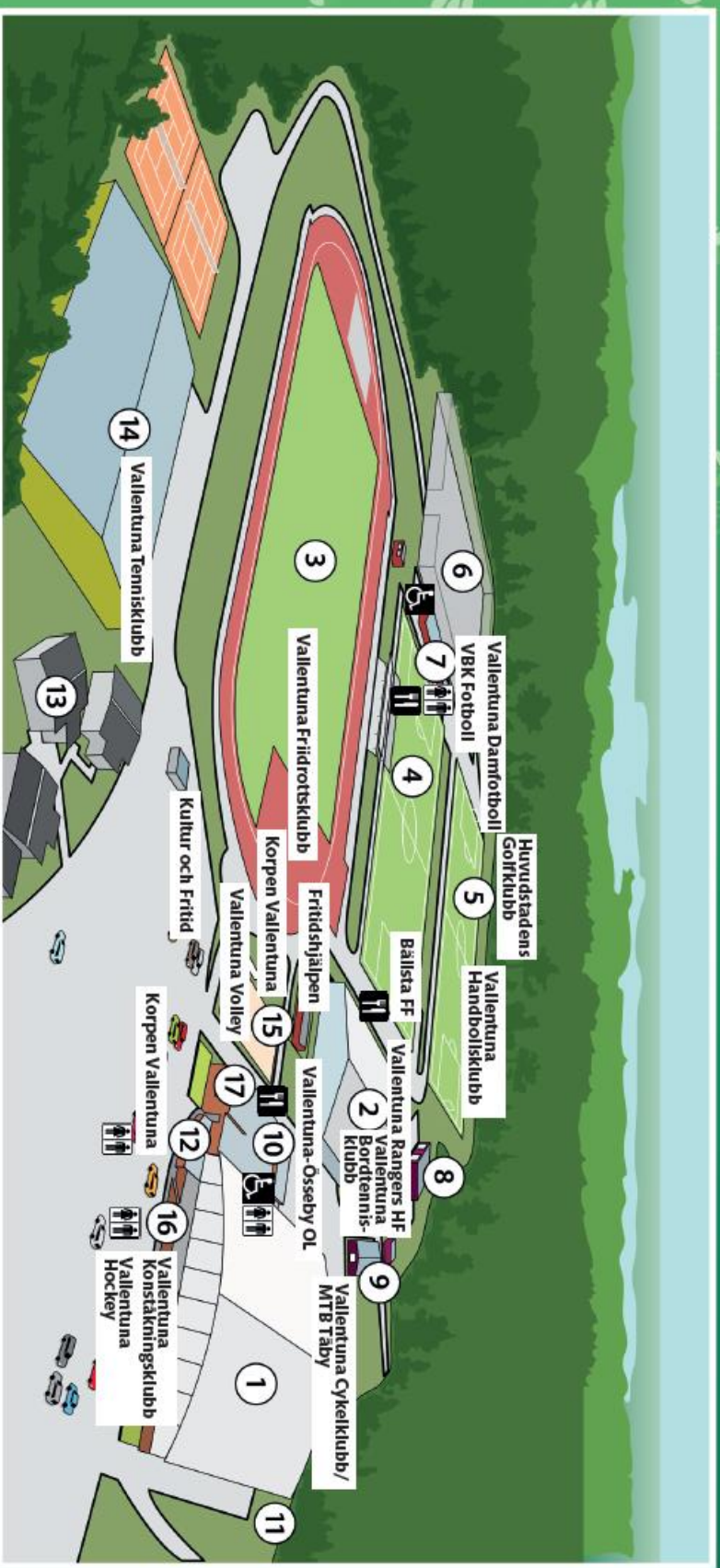
Inne/ Ute

- x Prova orientering och orienteringsskytte 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 kör vi skottövningar.
- 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 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 x Hos **Vallentuna Hockey** ser du hur ett träningspass för 04:or/ 05:or kan gå till, och kan själv skjuta skott på mål och kolla puckens hastighet. Spelare från klubbens A-lag finns också på plats och lattjar på isen med alla som vill prova på. 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 eventuella ändringar

Välkommen till

VALLENTUNA IP



1. ISHALL, A-HALLEN
2. ISHALL, B-HALLEN
3. NATURGRÄSPLAN
4. KONSTGRÄS, VÄSTRA
5. KONSTGRÄS, ÖSTRA
6. GRUSPLAN

7. VALLENTUNA FOTBOLL DAM/ HERR
8. VERKSTAD
9. OMKLÄDNINGSRUM/FÖRRÄDSBARACKER
10. VAKTMÄSTERI
11. UPPGÅNG TILL MOTIONSSPÅRET
12. VALLENTUNA TRÄNINGSCENTER

13. SPORTHOTELL
14. TENNISHALL
15. TAVLANS PLATS
16. INGÅNG ISHALL, PUBLIK
17. INGÅNG OMKL. RUM



Vallentuna
kommun

Hjälp oss att utveckla Idrottens dag!

Hur fick du information om Idrottens dag? T ex genom banderoller, affischer, information från din förening eller skola, annons eller artikel i någon tidning, Facebook, evenemangskalendern på kommunens hemsida...

Vad tyckte du var särskilt bra eller kul idag?

Vad kan vi göra bättre till nästa år?

Har du några övriga synpunkter?

Hur gammal är du?

Tack för dina svar! Lämna lappen i den GRÖNA lådan hos Kultur- och fritid, vid entrén till Vallentuna IP, tack.

