

Kom og prøv RaceRunner/ Petra - løpesykkkel



Søndag 18. september 2016 kl. 12:00-15:00 - Sem idrettspark



Sammen med Sem idrettsforening – friidrett, Marte Aasvang og leverandører ønsker vi å vise fram racerunning.

Racerunning inviterer til fart, svette og konsentrasjon. Det er enkelt å komme i gang, og deltakerne kan komme seg langt på egenhånd. Sykkelen kan benyttes av rullestolbrukere og personer med redusert ganghastighet, ganglengde og utholdenhet.

Deltakerne behøver ikke å kunne stå aleine, men må klare å skyve/løfte beina. Det kan være personer med bevegelseshemming, men som har noe beinstyrke.

Utøveren må heller ikke kunne styre selv, selv om dette er et mål etter hvert.

PÅMELDING

Vi trenger at du melder deg på for at vi skal kunne tilpasse tiden,
Send en e-post eller ring Anne Katrine Aas **innen 12. september**.
E-post annekatrine.aas@idrettsforbundet.no mob. 918 69 036

Vi har med sykler med setehøyde på min. 38 cm og maks. 95 cm.

Vi serverer drikke og frukt.

Se mer info om aktiviteten racerunning på www.racerunning.org

VEIBESKRIVELSE

Idrettsbanen ligger på Sem, rett bak Karsten Skovly AS.



Fra E-18: Ta av avkjøring nr 38, kjør Andebuveien mot Sem, etter ca 500 m, ta til venstre før Karsten Skovly AS.
Fra Tønsberg: Kjør til Sem sentrum, ta til venstre ves Statoil, følg skilt til Andebu, etter ca 100 m på Andebuveien, ta til høyre etter Karsten Skovly AS. Det er parkering rett ved banen, på grusbanen.