# **Invitasjon til aktivitetshelg 27*.—29.* august 2021**

Hodr inviterer medlemmer og ledsagere til en aktiv og sosial helg på Hurdal syn- og mestringssenter 27.—29. august. Aktivitetsledere, Jan Helge Svendsen og Ragnvald Baardseth Steile, vil sørge for at det blir aktiviteter for både de tøffe og de mer forsiktige av oss.

Du kan prøve bl. a.

* Hinderløype i lufta: høydebannen
* Klatring i vegg ute og / eller inne
* Skyting på blink med pil og bue
* Roing
* Padling i kano, kajakk og «Sup» (padlebrett)
* Det vil være to tandemsykler tilgjengelig
* Turgåing
* Jogging
* Bading ute og inne
* «Elektrisk ståbrett»
* «Human fussball-binge».
* Sirkeltrening ute

Her er det mye gøy *—* noe for enhver smak og et hvert ambisjonsnivå.

I tillegg til de fysiske anstrengelsene kan det bli både allsang og hjernetrim om kveldene når Hodr er samlet.

Vi håper mange av Hodrs ledsagere blir med.

Ta gjerne med en venn eller et familiemedlem som kan fungere som ledsager.

NB: Hele befolkningen er forhåpentligvis vaksinert i slutten av august, og vi forventer få eller ingen krav/regler om smitteverntiltak. Skulle det være behov, kommer vi tilbake til det i melding til de påmeldte når det nærmer seg.

**Reise:**

* Felles avreise fra Sporveisgt 10 fredag 27. august kl 16:30
* Avreise fra Hurdalen søndag 29. august kl 14.
* Alternativ: Egen transport.

**Kostnad/egenandel:**

* Egenandel for medlemmer: kr 1.000
* Barn/ungdom under 17 år: kr 500
* Ledsagere: kr 500
* Svaksynte som melder seg på som ledsagere, betaler også kr 500.

**Påmelding innen tirsdag 8. juni,**

Påmelding skjer ved betaling til:

Kontonummer: 7877.06.78357,

Hodr idrettslag

V/Øystein Johnsen Brevik   
  
Skriv “Påmelding aktivitetshelg“ samt ditt navn i feltet for betalingsinfo.-

Send også e-post til

Leif Halbo:

[**leif.halbo@gmail.com**](mailto:leif.halbo@gmail.com)

med følgende informasjon:

* Din e-postadresse og telefonnr
* Er du deltaker eller ledsager?
* Ønsker du enkelt- eller dobbeltrom? (samme pris)
* Har du med førerhund?
* Eventuelle matallergier?
* Deltar du i felles transport eller har du egen transport?
* Ev. annet vi bør vite?.

Har du spørsmål, så kontakt

Leif:

Telefon 986 89 455.

***Vi gleder oss til en aktiv og hyggelig helg***

***på Hurdalsenteret.***

Vårlig hilsen fra styret