



# SPORTSHELG 11.-12. MAI

www.marnardalil.no

Marnardal IL arrangerer sportshelg 11. og 12. mai. Da kan alle bli med på aktivitetene til idrettslaget.

Prøve deg på håndball, orientering, rulleski, innebandy, baneløp, styrketrening, m.m.

### Gjesteaktiviteter:

Heddeland og Breland – innendørsskyting. G-sport – klubbtoy til gode priser.

Adventure Norway – Zipline, Pusterommet – Yoga for voksne og barn.

### Deltakerpremier:

Desto flere aktiviteter man deltar på, desto større er sjansen for å vinne en kul sykkel eller GPS-klokke. Vinneren MÅ være tilstede under trekningen søndag 15:00.

Gratis lunch servert av Marnardal bygdekvinne lag begge dagene.

Arrangementet er gratis. Alle kan delta.

Arrangør: Marnardal IL i samarbeid med Marnardal bygdekvinne lag.

## PROGRAM LØRDAG 11. mai 2019

10:00	Håndball 6 - 9 år	Skigruppa: Rulleski Laserskyting	Yoga voksen Fra 13 år	<b>Aktiviteter som går hele dagen unntatt ved lunch</b>  Zip-line Fra 6 år og eldre (fra kl 11:00)  Skyting innendørs skytebane Heddeland og Breland skytterlag  G-sport Mandal salg av MIL-tøy  
11:00	Håndball 10 - 14 år	Konkurranseløype	Yoga barn 8-12 år	
12:00	<b>Lunch</b> Bygdekvinne laget  Marnardal il spanderer lunch Bygdekvinne laget serverer			
13:00	Basis-trening 8-11 år	Styrketrening m/Kari&Line Fra 16 år	Rulleski for voksne	
14:00	Basis fra 11 år			

Arrangementet er åpent for alle. Det koster ingen ting å delta.  
Kom og prøv alle aktivitetene til Marnardal idrettslag.  
Aktiviteter for alle aldersgrupper

## PROGRAM SØNDAG 12. mai 2019

11:00	Baneløp Aldersbestemt startgrupper		400 m (barn) 1000 m (ungdom) 3000 m (voksne)
11:45	Knøttetrim	Barnetrim	Zip-line Fra 6 - år og eldre  G-sport Mandal salg av MIL-tøy  Orientering for alle (Øyslebø sentrum)
12:30	<b>Lunch</b> Bygdekvinne laget  Marnardal il spanderer lunch Bygdekvinne laget serverer		
13:30	Innebandy: 6 - 8 år	Innebandy 9-12 år	
14:30	Innebandykamp Barn mot voksne (påmelding)		
15:00	<b>Avslutning med trekning sykkel og GPS klokke (15:00)</b> Vinnerne må være til stede ved trekning		

