

Pararesan kommer till **Uppsala** och vi vill träffa dig där!

### När och var?

Söndag 7 april

14:00-17:30

IFU Arena, Uppsala eller digitalt

### Tidsschema

14:00-16:00 Workshop

16:30-17:30 Prova-på-tillfälle

## VAD?

Ett tillfälle där du ges chansen att diskutera, titta på samt testa parafriidrott om du vill. Tillfället inleds med en workshop med ledare, styrelser m. fl. där vi samverkar kring parafriidrotten. Detta följs upp av ett prova-på-tillfälle som är tänkt att agera som inspiration. Du får lära dig mer om parafriidrott, som förening får ni med er material hem för att snabbt och enkelt kunna bedriva parafriidrott om ni vill, tips och goda exempel på hur ni kan göra, och mycket mer!

**DET FINNS INGA KRAV PÅ ATT HA, STARTA UPP, ELLER PÅ ANNAT SÄTT BEDRIVA PARAVERKSAMHET FÖR ATT VARA MED PÅ DENNA TRÄFF!**

## VARFÖR?

Vi gör detta för att visa upp friidrotten, stötta er i föreningarna i er utveckling, ta reda på hur vi bättre kan breda ut parafriidrotten i Sverige, och framförallt för att visa att friidrott är till för alla!

## FÖRUTSÄTTNINGAR?

**Upsala IF** tillsammans med RF-SISU Uppland ansvarar för prova-på-tillfället, lånematerial och ledare finns på plats. Ingen förkunskap krävs, du kommer hit och gör det du kan och vill eller så är du bara med och tittar på.

Oavsett om du är aktiv, vårdnadshavare, eller föreningsledare vill vi ha dig där; kom och testa, inspireras, byt erfarenheter, knyt kontakter, utveckla parafriidrotten med oss!

**Anmälan görs till [marcus.kax.fromholz@friidrott.se](mailto:marcus.kax.fromholz@friidrott.se) eller via nedan QR-kod, ange namn, förening, antal personer och om du/ni vill delta fysiskt eller digitalt (deltar du fysiskt? Ange i så fall ev. allergi/specialkost)**



**Läs och se mer på [friidrott.se](http://friidrott.se) eller kontakta:**

- Marcus Kax Fromholz, Svensk Friidrott, [marcus.kax.fromholz@friidrott.se](mailto:marcus.kax.fromholz@friidrott.se)
- Mathilda Karlsson, Mittsvenska Friidrottsförbundet, [mathilda.karlsson@friidrott.se](mailto:mathilda.karlsson@friidrott.se)