



god stemning

Paralympisk dag 29/4-2023

Har du noen gang lurt på hvordan det føles å stupe?

Hvordan det kjennes å stå på brettet, fly gjennom luften og lande i vannet?

Nå kan du få teste sammen med Paul Joacim Thorsen. Han har drevet med stup på alle nivåer i hele sitt liv. Ved bruk av teknikk, fysikk og enkle hjelpemidler, kan han hjelpe oss til å få oppleve spenningen og mestringen ved stuping – uavhengig av om vi skulle ha spasmer, lammelser eller mangle en fot.

Lek i trampoline og stup på AdO kl 12.00-14.30

Vi starter med litt mat og prat. Bergen Stupeklubb arrangerer lek i trampolinen. Her har de flere hjelpemidler for de som aldri har prøvd seg tidligere. Utover samlingen kan de som ønsker prøve seg fra stupebrettet. Samlingen er gratis. Opplegget vil være best tilrettelagt fra 10 år og oppover.

Med oss får vi Mariann Vestbøstad Marthinsen, som er medaljør i både sommer og vinter Paralympics, Indira Liseth som satser mot Paralympics i 2026 og Fredrik Solberg som satser mot Paralympics i 2024.



PÅMELDING
til Paralympisk dag
på AdO

Har du spørsmål?
Ta gjerne kontakt med
Thea, 97776911
thea.christiansen@idrettsforbundet.no
Vi gleder oss til å se deg

Bergen
Stupeklubb

AdO[®]
arena



Norges
Handikapforbund
Sørvest

NORGES
IDRETTSFORBUND
Vestland idrettskrets

NORGE
Olympiatoppen
Vest

Bergen City Marathon

Samme dag går Bergen City Marathon. Her kan du delta på hvilken distanse du ønsker, og det er også lagt opp en 3km for de som ønsker en tilrettelagt løype. Indira og Mariann er med og pigger. Start fra Bryggen kl 10.30. Bergen City har en egen påmelding. Deltakelse på 3km koster 250kr. Vi har lagt opp tidspunkt, slik at en kan delta på begge. Transport fra bryggen til AdO må planlegges av den enkelte.

INFO & PÅMELDING
Bergen City Marathon