



Kongsvinger Idrettsråd



Organisasjonsledd i

NORGES IDRETTSFORBUND

# ÅPEN DAG

## LØRDAG 25. SEPTEMBER

TIDSPUNKT	STED	AKTIVITET	IDRETTSLAG
Kl. 9 – 11	Kongshallen (ishallen)	Det blir aktiviteter på isen med A-lagspillere, jentespillere, trenere fra skøyte- og hockeyskolen Det lånes ut GRATIS utstyr (skøyter og hjelmer) så lenge lagret rekker med hjelp fra BUA.. Åpen kiosk for publikum.	KIL Ishockey
Kl. 10 – 12 (gratis inngang for alle i dette tidsrommet)	Kongsbadet	Svømmerelaterte øvelser i vannet	Kongsvinger Svømmeklubb
Kl. 10 – 12	Kongsvingerhallen (storhallen)	Lær mer om innebandy og prøv spillet.	Kongsvinger Innebandyklubb
Kl. 11 – 13:30	Kongshallen (ishallen)	Se oppvisning av klubbens utøvere kl. 11 – åpent for publikum. Prøv kunstløp selv fra kl. 12	Kongsvinger Kunstløp
Kl. 11 – 13	Strandpromenaden v/Skansesletta	Stand med informasjon om lagets aktivitet. Det er anledning til å prøve rulleski langs strandpromenaden	Granli IL
Kl. 11 – 13	Maarud-banen – Gjemselund	Prøv 4 stasjoner bestående av Fotball-Dart, Skuddmåling, Fotball-Bowling og organisert kampspill med spillere fra KIL Toppfotball (ny kamp hvert 30. minutt hvor alle barn/unge kan delta).	KIL Fotball
Kl. 11 – 13	Skansesletta Fri-idrettsanlegg	Stasjoner hvor du kan prøve høyde, lengde, kast med liten ball, hekkeløp og 60m/100m	KIL Fri-idrett

Kl. 11 - 13	Tråstadhallen	Håndballrelaterte øvelser. De måler blant annet hvor hardt du kan skyte.	KIL Håndball
Kl. 11 – 13	Oskarsgt. 1, Kongsvinger, 2. etasje	Innføring i ITF Taekwon-Do	Kongsvinger Taekwon-Do klubb
Kl. 12 – 13	Skansesletta	Innføring og prøving av frisbee-golf	Festningen Frisbeeklubb
Kl. 12 – 14	Oppmøte ved bygdetunet	Innføring i bruk av kart og kompass og enkel orientering i Austmarka sentrum. Ta med eget kompass.	Austmarka IL
Kl. 12 – 14	Kongsvingerhallen (storhallen)	Prøv klatring i storhallen	Høydeskrekk Kongsvinger Klatreklubb
Kl. 12 – 14	Kongsvingerhallen (storhallen)	Innføring i ulike typer dans.	Kongsvinger Danse-klubb Victory Dance
Kl. 12 - 14	KUSK-hallen v/ungdomsskolen	Her kan dere prøve å turne på utstyr som stortrampoline, airtrack og trampett.	KIL Turn
Kl. 12 - 14	KUSK-hallen v/ungdomsskolen	Prøvespill volleyball	Kongsvinger Volleyballklubb
Kl. 12 – 14	Holt stadion	Prøv deg på rulleskøyter.	Kongsvinger Skøyteklubb
Kl. 12 – 14	Tennisanlegget Erik Werenskioldsvei 47	Instruksjon og prøvespill	Kongsvinger Tennisklubb
Kl. 12 – 15	Fristripa ved Sæter – ned mot Glomma	Prøv seg på pilot på modellfly	Kongsvinger Modellflyklubb
Kl. 12 – 15	Ridesenteret ved Hov Tjersbergs vei,	Kl. 12, kl. 13 og kl. 14 inviterer SR Kongsvinger rideskole deg til å bli kjent med hest og prøve å ri. Vi begynner med en introduksjon av stell av hest i stallen før alle som vil får prøve å sitte på hesten. Møt opp til de oppsatte klokkeslettene, hver gruppe holder på i ca. 1 t.	Kongsvinger og Omegn Rideklubb / SR Kongsvinger Rideskole
Fra kl. 12	Finnskogen Montesorriskole	Her kan prøve deg på både sykkel og orientering	Lunderseter IL

Kl. 13 – 15	Kobrahallen, Oterveien 26 (under Montesorriskolen)	Bordtennisøvelser og -spill	Kobra Bordtennisklubb
Kl. 13 – 14 (forlenges hvis behov)	Glommengt. 29, (kjelleren under Castrum)	Innføring i og prøvespill i biljard.	Kongsvinger Biljardklubb
Kl. 13 – 15	Skansesletta, gress ved friidrettsanlegget	Innføring i amerikansk fotball med øvelser/spill.	Kongsvinger Fortress
Kl. 13 – 14	Golfanlegget på Liermoen	Prøvespill golf på driving range/treningsfelt	Kongsvingers Golfklubb
Kl. 15 – 18	Bowlingsenteret, Oterveien 26, parkering ved Telenor-bygget	Innføring og prøving av bowling	Glåmdal Bowlingklubb
Fra kl. 15	Skinnarbøl – vei til fremmøtested er merket.	Prøv orientering	Brandval/Kongsvinger O-klubb

Disse idrettene kan du prøve etter nærmere avtale med idrettslagene – de har ikke anledning til å delta lørdag 25. september:

Kongsvinger Bueskytterklubb	Prøv bueskyting	Nordbyvegen, Hokåsen	Ring 976 06 164 for avtale
Kongsvinger Motorklubb	Prøv motocross	Motocrossbanen, Korperud, Hokåsen	Ring 412 27 839 for avtale.