



# Välkomna att prova på/träna Parasport med Upsala CK

Upsala CK anordnar tillsammans med Upsala IF Friidrott och RF-SISU Uppland prova på paracykel, Framerunning och friidrott.

**När:** Söndag 1/3, 29/3 och 19/4

**Klockan:** 16.30-18.30

**Var:** IFU-Arena, Råbyvägen 77, Uppsala

Vi kommer att ha cykeltyperna tandem och handcykel på plats, samt Framerunners. Har du en egen cykel och hjälm är du välkommen att ta med dem och träna. Hjälmar för cykling finns för utlåning.

**Ta med:** Vattenflaska, inomhusskor/cykelskor (SPD-pedaler finns)

**Anmälan cykel:** [eva.zahawi@scf.se](mailto:eva.zahawi@scf.se)

**Anmälan framerunning:** [barn-ungdom@uiffriidrott.se](mailto:barn-ungdom@uiffriidrott.se)



**Uppland**



gemenskapen  
föreningen  
träningen  
tävlingen  
sporten