



# SKRIDSKODAG

VID TRANHOLMEN

## LÖRDAG 28 JANUARI

# LILLA VIKINGARÄNNET

Anmälan vid  
starten.

Skridskolopp för barn och ungdom.

KL 9-12

### LÅNGFÄRDSSKRIDSKOTUR.

Om isen tillåter gör vi en tur på Långtarmen.

Fullständig säkerhetsutrustning krävs.

KL 11-12.30

### LILLA VIKINGARÄNNET.

Anmälan vid starten. 20 kr/startavgift.

Diplom och reflex till alla startande.

Saft och bulle efter målgång. Isdubbar utlottas.

KL 11-12.30

### LÅNGFÄRDSSKRIDSKO.

Demonstration av säkerhetsutrustning och åkteknik.

KL 12.30-13

### "PLURRÖVNING".

Demonstration hur man tar sig upp ur en isvak.  
Prova själv under säkra förhållanden.

### SJÖRÄDDNINGEN.

Demonstration av isräddning med svävare.

### EKERÖ RÄDDNINGSTJÄNST.

Demonstration av räddning ur isvak.

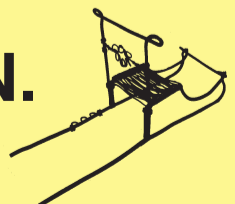
KL 11-15 **KAFÉ TRANAN.**

Öppet med försäljning av korv och kaffe mm.

PROVA PÅ ATT

### ÅKA SPARK PÅ ISEN.

Lånesparkar finns.



# MÄLARÖARNA

[www.friluftsfremjandet.se/malaroarna](http://www.friluftsfremjandet.se/malaroarna)

FRILUFTS  
FRÄMJANDET

