

## Medlemsaktivitet med klättring 4 maj

Välkommen till en prova-på stund på klättercenter.

Det spelar ingen roll om du provat tidigare eller inte  
Du kan vara liten eller stor  
Det finns utmaningar i många olika nivåer, så något för alla.

**När:** Lördag 4 maj Kl 09.00 (räkna med att det tar cirka två timmar)

**Var:** Östersunds klättercenter, Minnesgårdsgränd 4F. Någon från föreningen kommer att vara där för att ta emot och instruktörer finns på plats. Vi har lokalen för oss själva.

Av säkerhetsskäl så är minimivikten för klättring 15 kg.

På boulderingbanorna är det åldersgräns på 12 år. Det kan gå bra att vara yngre, men banan är anpassad för 12 år och uppåt. Vid repklättring är det minimivikten som gäller

Ingen kostnad för medlemmar i Attention Jämtland-Härjedalen. Bra att ha kläder anpassade för fysisk aktivitet och klättring. Vid klättring används det speciella skor, som vi får låna på plats. Man använder också magnesium, för greppets skull. Finns också på plats.

Östersunds Klättercenter:

- 850 m2 klättring, träning och social aktivitet
  - Unik design i två våningar
  - Specialdesignad tävlingsvägg för bouldering
  - Repväggar med automatsäkringar
  - LED MoonBoard (standardiserad träningsvägg)
  - Välldisponerat träningsområde
  - Specialbyggt småbarnsområde
- Något för alla; elit som nybörjare, ung som gammal

**Senaste anmälningdag: 30 april**

**Anmälan till:** [info@jamtlandharjedalen.attention.se](mailto:info@jamtlandharjedalen.attention.se)

Ange namn och ålder på deltagare, samt ett mobilnr till dig som anmält. **Obs!** Vid för få anmälningar kan aktiviteten behöva ställas in, då meddelar vi det till de som anmält sig!

*Obs! Deltagare vid vår verksamhet omfattas av vår deltagarolycksfallsförsäkring!*

**VARMT VÄLKOMNA!**

//Styrelsen för Attention Jämtland-Härjedalen