

Velkommen til ParaGym Challenge i Lørenskog!

Norges Gymnastikk- og Turnforbund, i samarbeid med Lørenskog Gymnastikklag, inviterer deg til en spektakulær Paraturnfest – ParaGym Challenge 2025.

Arrangementet er åpent for alle barn, ungdom og voksne fra 11 år og oppover, enten du allerede er aktiv innenfor paraturn eller bare nysgjerrig på å prøve.

Man kan enten vise en oppvisning (individuelt eller sammen med en gruppe) eller konkurrere i Turn og RG.

Vi ønsker at så mange som mulig skal delta!

Dato: 15. – 16. november 2025

Sted: [Kjennhallen, Mailandveien 24, 1470 Lørenskog](#)

Program:

Lørdag:

Kl. 10:30	Generell oppvarming
Kl. 11:00	Innmarsj
Kl. 11:15	Konkurransestart – 1. rotasjon
Kl. 11:45	2. rotasjon
Kl. 12:15	3. rotasjon
Kl. 12:45	Oppvisning
Kl. 13:00	4. rotasjon
Kl. 13:30	5. rotasjon
Kl. 14:00	6. rotasjon
Kl. 14:30	Oppvisning
Kl. 15:00	Estimert premieutdeling

Kl. 17:00 Bankett på Lørenskog Hus

Søndag – samhold, lek og snøglede:

Etter en dag full av innsats og energi fortsette ParaGym Challenge på søndag med fokus på samhold, lek og nye vennskap. I hallen venter morsomme aktiviteter som får oss til å samarbeide, le og bli bedre kjent på tvers av de ulike klubbene.

Når latteren sitter løst og energien er på topp tar vi turen til [SNØ](#) for å avslutte helgen med en annen morsom aktivitet. En perfekt avslutning på en helg fylt med fellesskap, mestring og idrettsglede.



Paraturn

Priser:

Kr 200 for medlemmer i en turnklubb tilsluttet NGTF.

Kr 350 for personer utenfor NGTF.

Kr 300 for bankett.

Gratis inngang for publikum!
Sosiale aktiviteter er også gratis.

Overnatting (må ordnes selv):

Anbefalt hotell: Thon Hotel Snø.

<https://www.thonhotels.no/hoteller/norge/lorenskog/thon-hotel-sno/>

Benytt følgende rabattkode: TH87811

Påmelding og betaling:

Vedlagt påmeldingsskjema sendes inn på e-post til kontor@lorenskoggym.no.

Påmelding- og betalingsfrist er satt til **15. oktober 2025**.

Klubbene/organisasjonene betaler samlet til konto nr. 1628 30 00374, merkes med *klubb* og «*ParaGym Challenge 2025*».

NB! Konkurranselisens **SKAL** være betalt før påmeldingen.

Transport:

10 minutter med buss fra hotell til Kjennhallen.

De som har lang reise med fly, kan søke NGTF om støtte til deler av reisekostnadene.

Søknad sendes innen 1. desember 2025 til: nicolai.jacobsen@gymogturn.no

Gled deg til en helg full av aktiviteter, fokus på mestring og glede! Dette blir gøy!

Har du spørsmål?

Ta kontakt med: May Gunn Madsen på e-post: maygunn@lorenskoggym.no eller på tlf. 468 95 985

NGTF og Lørenskog Gymnastikklag ønsker alle velkommen!



Norges Gymnastikk- og Turnforbund