



Heilir og sælir sundmenn

Helgina 8. – 10. júní verður haldið 2. Landsmót UMFÍ 50 + í Mosfellsbæ.

Á mótinu verður keppt í sundi; 50m skriðsund, 50m baksund, 100m bringusund, 100m fjórsund, 400m skriðsund, og 4 x 50m boðsund frjáls aðferð blönduð sveit 2 karlar og 2 konur opin flokkur 50 ára og eldri

Við hvetjum ykkur til að taka þátt í þessu skemmtilega móti ☺ og senda þessar upplýsingar á sem flesta.

Mótið er íþróttá - og heilsuhátíð með fjölbreyttri dagskrá. Ásamt keppni í hinum ýmsu íþróttagreinum verða frítt á fyrirlestrar, kynningar á íþróttagreinum, hóptímar í m.a. sundleikfimi, Zumba og línudansi. Einnig verður boðið upp á heilsufarsmælingar og fræðslu um hollustu og heilbrigðan lífsstíl ásamt fjöldi annarra viðburða.

Framkvæmd mótsins verður í höndum Ungmennasambands Kjalarnesþings og Ungmennafélags Íslands í samstarfi við Mosfellsbæ og Heilsuvin.

Keppnisgreinar á mótinu eru: *Almenningshlaup, badminton, blak, boccia, bridds, frjálsar hestaíþróttir, hringdansar, knattspyrna, kraftlyftingar, línudans, pútt, ringó, skák, starfsíþróttir, strandblak, sund, sýningar og þríþraut*. Allir á aldrinum 50 ára og eldri geta tekið þátt í keppnisgreinum mótsins hvort sem þeir eru í félagi eða ekki. Þátttakendur greiða eitt mótsgjald og öðlast þar með þátttökurétt í öllum keppnisgreinum. Mótsgjald er 3500 krónur óháð greinafjölda. Frítt verður á tjaldstæði mótshelgina í Mosfellsbæfellsbæ. Skráning fer fram á heimasíðu mótsins www.landsmotumfi50.is.

Sjáumst á Landsmóti UMFÍ 50 + í Mosfellsbæ helgina 8. – 10. júní 2012 kát og hress ☺.

Mínar allra bestu kveðjur,

*Sigurður Guðmundsson framkvæmdarstjóri Landsmóts UMFÍ 50 +
Frekari upplýsingar um mótið er að finna inn á www.landsmotumfi50.is eða senda póst á sigurdur@umfi.is sími: 568-2929*