

## Program

11.00 Arenaen åpner og aktiviteter er tilgjengelig. Speaker er Jens Aas.

12.00 Offisiell åpning ved ordfører Fabian Stang. Musikkinnslag, saksofonist Tore Ljøkjel mm. Veteranenes Fallskjermklubb lander i Holmenkollen og turnoppvisning av Oslo Mix Team.

13.00 – 15.00 Ulike aktiviteter på stand, i og rundt området. Alle kan være med på sitt nivå. Foredrag i Holmenkollen kapell og Kollenhistorier i Kongetribunen. Møt gårsdagens helt Oddvar Brå. Vi frister med smaksprøver fra grillet elg.

15.00 – 16.00 Underholdning ved Jenny Jenssen, Stein Ingebrigtsen og Dag Spantell. Trekning av premie.

Åpen kafé med salg av varm, økologisk mat hele dagen.

Gåturet til Holmenkollen arena

10.00 Stavgang med Ingrid Kristiansen fra Midtstuen stasjon (Staver kan lånes)

10.00 Tur med OOF fra Frognerseteren stasjon m/ bålcaffe på Friluftssenteret

10.30 Tur med DNT Oslo og Omland og Naturvernforbundet fra Frognerseteren stasjon.

10.30 – 11.30 Turer med Skiforeningen fra Holmenkollen stasjon.

## Aktiviteter

Aktiv mot kreft: Enkel intervalltrening for alle.

Friskis og Svettis Oslo: Oppvarming, strikk og balansetrening.

Naturvernforbundet: Naturgledeturer og en smakebit av opplevelser i nærmaturen.

Oslo Idrettskrets: Styrketrening, Yoga, pilates og stretch.

Scushi AS: Introduksjon og testing av el-sykler.

Speiderforbundet: Naturquiz med poster, livlinekasting og knuter.

Det Norske Skogselskap: Grilling og servering av hel elg, spikking og natursti.

Heming og Norges Orienteringsforbund: Introduksjon av turorientering.

Norges Golfforbund: Slå et slag for golf.

Pensjonistforbundet: Vårlige aktiviteter.

Seniordans: Dans 55+, seniordans og sittedans.

Try IL: Prøv skiskyting

DNT Oslo og Omegn: Turer med geocaching og turtips.

Ingrid Kristiansen: Prøv stavgang.

Norges Sjakkforbund: Innføring i sjakk, simultansjakk, lynsjakk mm.

Oslo og Omland Friluftsråd: Bålcaffe og utsikt på Frognerseteren Friluftssenter.

Skiforeningen: Sirkeltrening i naturen.