

ÅK *Skridskor*
FÖR KAMPEN FÖR
ETT FRISKARE LIV
MED CF OCH PCD





Har du några frågor eller funderingar kring Skate4AIR, kontakta gärna våra projektsamordnare:

GUSTAV BJÖRK
070-364 03 33
gustav.bjork@rfcf.se

BRANDON SANDÉN
070-869 08 52
brandon.sanden@rfcf.se



INNEHÅLL EXTRA /2016

- 3 Om projektledarna
- 4 - 5 Uppstart för Skate4AIR i Holland
- 6 Intervju - med Jochem Uytdehaage flerfaldig OS-medaljör från Holland
- 7 Bernadette Hendriks - En glad amatöråkare

- 8-9 Svenske OS-medaljören Tomas Gustafson - Ambassadör för Skate4AIR
- 10 Information om Skate4AIR
- 11 Frågor och svar
- 12 - 15 Bilder från tidigare års Skate4AIR



VILL DU DELTA I SKATE4AIR?

Anmäl dig idag på
www.skate4air.se
Se prisuppgifter på sid 10

MEDLEMSBLAD FÖR RIKSFÖRBUNDET CYSTISK FIBROS & PRIMÄR CILIÄR DYSKINESIN I SVERIGE

Adress: Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala
Telefon: 018 - 15 16 22
E-post: cf-bladet@rfcf.se
Internet: www.rfcf.se
Redaktör: Kristina Radwan
Tel: 070-45 94 741, cf-bladet@rfcf.se

Ansvarig utgivare: Johan Moström
johan_mostrom@hotmail.com
Prenumerationsavgift för icke medlemmar: 300 kr/år,
Plusgirokonton: 37 62 16-8, 90 02 28-8
Bankgiro: 5487-2973

Foto: Alla skridskobilder är officiella Skate4AIR bilder tagna från föregående event.
Tryck & layout: Fyris-Tryck AB, Uppsala.

PROJEKTSAMORDNARE

BRANDON SANDÉN



Brandon Sandén är 21 år och bosatt på Södermalm i Stockholm. Han har under loppet av fyra år jobbat med olika föreningar och företag inom sport och aktiviteter. Han har sedan ett par år tillbaka suttit i styrelsen i ett företag som hanterar klasser, evenemang och marknadsföring inom rörelseformen Parkour. Han har erfarenheter av ledarskap, styrande och samarbete inom företag, föreningar och förbund.

”Jag har alltid haft ett stort intresse för rörelse. När jag var yngre skiftade jag från sport till sport, jag stannade bara kvar på de sporter som involverade hela kroppen och sinnet, saker som kampsport, dans etc. Min passion under de senaste sju åren har dock leget inom rörelseformen Parkour och jag har under de sista fyra åren jobbat med detta som tränare och ledare inom KFUM för barn och vuxna. Jag har även suttit i styrelsen och arrangerat event för företaget Quality Movement. Jag älskar stadsmiljöer men också naturen, jag har rest runt i världen med målet att få uppleva olika miljöer för att utveckla mina rörelsekunskaper, det har också vidgat mina kunskaper kring omvärlden. Men jag är sedan juli månad tillbaka i Sverige för att arbeta med diverse större projekt. Jag bor med min sambo Emma Tess på Södermalm och tillbringar gärna min fritid med att utforska staden som träningsredskap och utveckla mina förmågor.

Jag och Gustav Björk anställdes på RfCF den 1:a oktober som eventsamordnare och fundraiser. Vi kommer nu att ansvara för två projekt 'Skate4AIR' och 'CF-spelen' år 2017 med möjlighet att utveckla dessa vidare.

Jag uppskattar att ha en roll i den utveckling som RfCF nu satsar på. Med samarbete och hjälp av Gustav och alla involverade i detta förbund för CF och PCD så ser jag att vi i framtiden kan skapa något fantastiskt.” ■



Brandon hoppar i slussen
Stockholm för ett fotoprojekt
åt ett klädföretag.

PROJEKTSAMORDNARE

GUSTAV BJÖRK



Gustav Björk är 20 år gammal och bor på en hästgård strax utanför Eskilstuna. Han har sedan studenten jobbat med egen hästverksamhet och webbdesign. Han har erfarenhet av sponsring och större event samt tävlingar.

”Jag är en riktigt sportnörd och testade det mesta när jag var liten men det jag fastnade för var hästhoppning. Jag läste Naturvetenskap på ett elitidrottsgymnasium där vi hade 20 specialidrottstimmar i veckan. Det gav mig tid att elitsatsa men även att arbeta med webbsidor och hålla mindre träningar vid sidan om. Efter studenten gick flyttlasset till en träningsanläggning i Västerås där jag öppnade upp en egen hästverksamhet och arbetade med webbdesign. Jag hade då sponsring och samarbeten med flera företag som gjorde det möjligt att starta min egen verksamhet. I verksamheten har jag arbetat med tillridnings-, utbildnings- och försäljningshästar samt anordnat träningar och kurser. Nu bor jag på en hästgård utanför Eskilstuna tillsammans med min sambo Michelle Olbrich.

Jag arbetar nu som eventsamordnare och fundraiser på Riksförbundet Cystisk Fibros. Tillsammans med Brandon kommer vi att ansvara över de två event som RfCF anordnar.

Vi är redan igång med att jobba med eventen på RfCF. Mina förhoppningar är att vi kan engagera fler människor i kampen för ett friskare liv med CF och PCD!” ■



Kråkhoppet 2015, 130 cm på
hästen Beesly VE

RfCF *reser* till *Holland*



Gustav, Brandon och Ludvig väntar på Arlanda inför resan till Holland.



Den 17:e oktober 2016 kl. 16:30 möts tre anställda från riksförbundet cystisk fibros på Arlanda flygplats för att tillsammans ta sig till Holland. De resande är Ludvig Arbin, kanslichef på förbundet, och två killar, Brandon Sandén och Gustav Björk. Båda är nyanställda i förbundet som event-samordnare och fundraisers för evenen Skate4AIR och CF-spelen.

De tre åkte till Holland för att för första gången träffa Nederländse Cystic Fibrosis Stichting, NCFS, (Nederländska stiftelsen för cystisk fibros) för att prata om vårt framtida samarbete gällande Skate4AIR Sweden som kommer att hållas för första gången i Sverige den 11 februari 2017.

BRANDON:

Planet lyfter i god tid och landar säkert i Amsterdam 20:30 där efter rör vi oss med bil till 'Kasteel De Hooge Vuursche', ett hotell som ligger en 50 km öster om flygplatsen och stannar där under natten.

Dagen därpå var vi alla tre uppe tidigt på morgonen och for iväg till det holländska förbundet för cystisk fibros för att möta två personer vid namn Johanna Vermeulen och Daniëlle Mouissie. De har

skött Skate4AIR både i Holland och Österrike i flera år nu och har all den kunskap och information som vi kommer att behöva. Denna resa var viktig och lade grunden för hur vårt framtida arbete skulle se ut, inte bara för att jag och Gustav hade mycket att komma i fas med i vår nyanställning men också för att Skate4AIR är helt nytt för RfCF och det var här det riktiga arbetet skulle börja.

Väl på kontoret introduceras vi och fick lära känna varandra alla fem, tre från Sverige och två från Holland. Vi diskuterade Skate4AIR länge. Vi fick också svar på alla de frågor vi ställde den förmiddagen. Vi fortsatte prata medan en gäst smög in i rummet och satte sig. Mannen som är i 40-års åldern satte ner tre gosdjur som såg ut som pingviner i färgerna vit, gul och svart på bordet och han blev strax därefter introducerad av Johanna och Daniëlle.

Mannens namn är Jochem Uytdehaage, han presenterade sig själv som ambassadör för skate4AIR men har tidigare också varit OS medaljör i elitskridskoåkning. De tre gosdjuren som lades på bordet kallas Skatie och är maskot för Skate4AIR. Jochem pratade om sin roll som ambassadör och hans koppling till cystisk fibros genom sin sambos brorsdotter som själv har CF. Vi tog bilder och bokade en intervju via skype redan veckan därpå (se sidan 6) innan han måste vidare och vi andra gick på lunch.

Dagen flöt på med mer frågor och svar och vi lämnade till slut deras kontor och rörde oss mot flygplatsen. På Amsterdams flygplats Schiphol sammanfattade vi dagen och kom till slutsatsen att



Gustav och Ludvig diskuterar Skate4AIR.



RfCF på kontoret i Holland, Gustav, Brandon och Ludvig.

vi var väldigt nöjda. Därefter satte vi oss på planet som lyfte 21:35, knappt 25 timmar efter att vi hade landat.

GUSTAV:

För oss var detta en mycket värdefull resa. Vi fick med oss information som kommer att bli avgörande i fortskridandet av arbetet med Skate4AIR. Det var en härlig start på något som känns som ett spännande event och det var trevligt att få stifta bekantskap med våra nederländska kollegor.

Deras engagemang var häftigt att se, både Johannas, Daniëls och även Jochems.

Även för Johanna och Daniëlle var detta möte värdefullt på flera sätt. Eftersom kulturen för skridskoåkning är väldigt olika i Sverige och Holland var det bra för dem att höra hur vi har tänkt. Det gör att vi kan mötas och skapa den bästa möjliga upplevelsen för både våra holländska och svenska åkare samt fundraisers. Vi ser fram emot att på ett kul sätt lyfta träning och gemenskap för att samla in pengar för ett bättre liv med CF och PCD! ■



Johanna Vermeulen från NCFs.



Daniëlle Mouissie från NCFs.



RfCF och NCFs tillsammans med Jochem Uytdehaage. Ett glatt och kreativt gäng.



NCFs och RfCF går på lunch.



Skate4AIRs maskot, pingvinen Skatie

Alla bilder är tagna av Brandon Sandén

INTERVJU MED

Jochem Uytdehaage

FLERFALDIG OS-MEDALJÖR

Jag ringer upp Jochem via videosamtal en tidig tisdagsmorgon i oktober och möts av ett stort leende när Jochem svarar. "Hello" säger han glatt och vi börjar samtalet på engelska.

Jochem är 40 år och pensionerad elitskridskoåkare från Utrecht, Holland. Han tävlade professionellt inom sporten från 1996 till 2007. Några av hans bedrifter involverar tre OS medaljer 2002 (två guld, ett silver), två världsrekord inom elitskridskoåkning samt tre medaljer inom de europeiska mästerskapen (två guld, ett silver) från år 2002 till år 2005.

"Hur mår du idag?" frågar jag. "Jag mår väldigt bra, jag sitter hemma och förbereder mig inför dagen", svarar Jochem.

Jag frågar vart han bor och utan att blinka plockar han upp datorn och bär runt kameran så att jag har chans att se hela hans hus. Det är ett väldigt fint hus i byn Blaricum som ligger i Norra Holland. Han låter mig kolla ut genom fönstret och man ser ett flertal hästar strosa omkring, sedan informerar han mig om de fem kycklingar de har i trädgården och sist visar han stolt upp bilen av det svenska märket Volvo.

Vi fortsätter att prata ett tag och sedan börjar vi diskutera **Skate4AIR**. Jochem har varit ambassadör för Skate4AIR sedan det först började ta form 2010 och har åkt loppet varje år sedan dess.

Som ambassadör har man en del olika roller förutom att åka loppet, Jochem hjälper till att lära andra om eventet och de som är anmälda ger han tips och tricks om hur man gör sitt bästa under tävlingen, de så kallade "clinics" (workshops) som hålls ett par gånger månaderna före varje event. Utöver det så har man honom att tacka för en del av den publicitet Skate4AIR har idag. Han hjälper också till med att kontakta andra som skulle kunna ha intresse av att hjälpa till med *kampen för ett friskare liv med CF*.

"Vad är din anledning till att lägga all denna tid och energi för att hjälpa till med allt detta?" frågar jag nyfiket efter att jag får höra allt det han gör för Skate4AIR och personer med CF.

Han förklarar att hans flickvans brorsdotter på 12 år har CF och att det var så han kom in i det hela från första början. Jag fortsätter fråga honom vad han gör annars nu efter han har gått i pension från elitskridskoåkandet och hans svar gör det mer klart för mig om varför hans engagemang för att hjälpa andra är så stort.

"Jag har arbetat med att hålla föredrag, träna och coacha som

frilansare sedan 2009" förklarar han och berättar om hur han åker runt och pratar om allt gällande personlig energihantering, stresshantering, sömn, näring etc. Detta ger mig mer insikt om hur han tagit med sig sin hjälpsamma karaktär till kampen för friskare liv med CF.

Han ser också jättemycket fram emot att åka Skate4AIR i Sverige den 11 februari 2017. Han är redan förberedd med sina tävlingsskridskor, specialslipade för den svenska isen i Falun. Jochem säger att den tuffa, naturliga isen som vi har i Sverige är mer utmanande än den inomhus på bana i Holland och han tycker att det passar bättre för skate4AIR då man kan relatera kampen mot den tuffa isen till CF patienternas dagliga kamp mot sjukdomen.

Vi avslutar samtalet med att Jochem berättar några minnen han varit med om i Skate4AIR. Till exempel om den gången då en 9 årig flicka med CF lyckades åka 100 km på ett lopp. Sedan om hur Jochems vän blev inspirerad av henne och bestämde sig för att försöka sig på ett av loppet. Efter bara ett års träning, då han inte kunde stå på skridskor innan, lyckades han ta sig över mållinjen efter 200 kilometer på 11 timmar med mindre än 2 minuter kvar till sluttiden. Han hade klagat över smärta under loppet men fortsatt ändå, för att senare få konstaterat att han hade brutit sin axel.

Jochem hyser stor respekt för dessa personer som kämpar sig genom tävlingen, som ger 100% och tävlar hellre med sig själva än med andra. För som han själv säger så är kampen det viktiga, att det är bättre att vinna brons med en stor utmaning än att vinna guld alltför lätt.

Jag tackar så mycket för Jochems tid, och säger att jag ser fram emot att få träffa honom igen i Sverige nu i februari. Vi säger båda farväl och stänger sedan ner datorerna. ■



Jochem Uytdehaage och skate4AIR's maskot "Skatie"

INTERVJU MED *Bernadette Hendriks*

GLAD AMATÖRÅKARE

Namn: Bernadette Hendriks

Ålder: 59

Arbete: Sjuksköterska

Född: Holland, 1957

Boende: Norge (sedan 31 år tillbaka)

Koppling till CF och Skate4AIR: Bernadette har en son på 21 år med cystisk fibros och är medlem i den holländska organisationen för CF. Hon får därför generell information om allt som händer i organisationen och det var på förra årets informationsdag i Holland, november 2015 som hon bestämde sig för att åka Skate4AIR för första gången.

Bernadette är ingen tävlingsåkare, i sina egna ögon, hon är vad hon själv kallar en "tyst åkare". Då hon växte upp i Nederländerna så hade hon kontakt med sporten, men åkte inte oftare än en till två gånger per år.

Åsikter och berättelser om Skate4AIR: Bernadette tycker att det är fantastiskt att så många människor kommer samman för att sträva mot ett gemensamt mål, d.v.s. att samla in så mycket pengar som möjligt för cystisk fibros.

Att man har en chans att samtidigt göra något så kul och utmanande som det vi gör under Skate4AIR är en riktigt kul bonus, säger Bernadette.

Den gång Bernadette var med och åkte tyckte hon Skate4AIR var perfekt organiserat. Hon älskade atmosfären som inramade hela eventet. 150 personer som startar tillsammans på morgonen och sedan spenderar hela dagen med att ta sig fram genom den isiga terrängen. I och med att Skate4AIR var lokaliserat i Österrike den gången gjorde också att flera av hennes släktingar åkte från Holland och hejade på henne, ett glatt minne.

Skate4AIR och framtiden: Bernadette är helt redo att ta sig an utmaningen nästa år igen den 11 februari 2017, nu i Falun, Sverige. Hon vet vilka båda olympierna Tomas Gustafson och Jochem Uytendaele är och tycker att det är jätteroligt att de båda ska vara med i Falun.

Det lopp som skridskoåkarna kommer att få åka är "The daylight challenge" eller "Dagsutmaningen". Man börjar åka på morgonen när solen går upp och försöker ta sig så långt som möjligt tills det att solen går ner, men att man då har passerat minst 100 kilometer (50 km om man är CF-patient). Dessa lopp är det som Bernadette och alla andra åkare nu har att se fram emot då datumet närmar sig med stormsteg. ■



Bernadette pausar under loppet, tar mer energi innan hon fortsätter.



En trött och glad Bernadette, omfamnas av sin familj när hon avslarat loppet.

Svenska OS-medaljören i skridsko *Tomas Gustafson* blir ambassadör för **Skate4AIR**

Tomas Gustafson, fyrfaldig OS-medaljör på skridsko har slagit världsrekord två gånger på 10 000 meter, den första gången under europamästerskapen 1982 i Oslo och den andra gången 1988 under de olympiska spelen i Calgary. Född i Katrineholm 1959 och uppväxt i Eskilstuna. Tomas har åkt skridskor sedan han var ung och började tävla redan 1970. Han började åka som junior det år han fyllde 16 och tog sitt första guld redan i europamästerskapen bara 6 år senare samtidigt som han också slog världsrekordet för första gången.

Tomas Gustafson kommer nästa år att åka skridskor under eventet Skate4AIR som ambassadör för RfCF. Den 11:e februari 2017 åker skridskorna på ännu en gång och han kommer att mötas upp med alla andra åkare på isen på sjön Runn i Falun.

Han åker Skate4AIR i hopp om att öka medvetandet *om cystisk fibros* och för att sprida sina kunskaper om skridskoåkning.

"Jag ser inte detta som en tävling direkt, utan jag åker mer för det är en trevlig social aktivitet, man får inte glömma det."

Tomas Gustafson kommer som ambassadör även att sprida kunskaper via en av de workshops som RfCF kommer att anordna före Skate4AIR där han kommer att föreläsa om sina erfarenheter inom träning och tävling för de som valt att anmäla sig till att vara med på tävlingen.



Tomas Gustafson, ambassadör för RfCF och Skate4AIR Sverige.

Tomas har en viss anslutning till cystisk fibros genom att han för många år sedan tränat med CF:aren Ketil Moe under 80-talet. De genomförde ett backpass tillsammans för att träna upp konditionen. Det var i Kristiansand i Norge. Han kommer ihåg hur Ketil kämpade med sina svårigheter med lungorna under passets gång men också att han var viljestark och målinriktad. Han minns också den klassiska bankningen som Ketil fick av sin sjukgymnast, så som alla personer med CF fick förr i tiden. Tomas mötte sedan Ketil Moe igen på 90-talet, denna gång efter hans lungtransplantation, på ett plan över atlanten där Ketil kände igen Tomas.



Tomas Gustafson, ser fram emot Skate4AIR 2017. Bilden på tävlande holländare är från ett tidigare Skate4AIR event.

"Det var ju ett värde för mig att få ha gjort detta med honom och det var väldigt kul att få träffa honom igen på planet flera år senare när han var på väg till new york Marathon. Det var väldigt glädjande att få se att han fått uppnått sina mål med att ta sig dit."

När jag frågar Tomas om vilken utrustning han kommer att använda inför Skate4AIR och hur han kommer att lägga upp sin träning så säger han att det inte är så märkvärdigt. Gällande kläder är det viktigt att ha tajta lager närmast kroppen under loppet. Den träning han kommer att fokusera på beror helt på hur vintern kommer att se ut, blir det is så åker Tomas skridskor, annars fortsätter han att cykla, vilken han gör på hög nivå redan nu. Den typ av skridsko som Tomas kommer att använda under loppet är han inte säker på ännu.

"Det är något som jag avgör nästan samma dag, säger Tomas. Jag kommer nog inte att ha på mig hastighets-skridskor innan loppet i alla fall och kommer därför troligen att åka med långfärds-skridskor under loppet, men det är något som vi får se helt enkelt."

I Holland är skridskokulturen stor precis som i Sverige men väldigt annorlunda, där är det främst banåkning som gäller då de inte har några naturisar. Tomas ser fram emot att ha besök av skridskoåkare som tränar ofta och hårt inför detta evenemang.

"Det ska bli roligt att se vad holländarna har att komma med, men jag ser som sagt bara fram emot att åka Skate4AIR för cystisk fibros på det sätt som passar oss svenskar, dvs på långfärds-skridskor som en social upplevelse." säger Tomas.

Idag åker Tomas fortfarande skridsko när möjligheten finns, men han har även kommit in i cykelträning. De flesta morgnar cyklar han ett par mil till jobbet. Förutom träning jobbar han på företaget Ergoff Miljö AB. Samtidigt jobbar han också som frilansare och håller föredrag som inspirationsföreläsare. ■

FAKTA

Ketil Moe (född 15 november 1966, avliden den 11 november 1999) är en norsk frontfigur för funktionshindrade, känd både nationellt och internationellt för sin heroiska kamp mot sjukdomen cystisk fibros (CF), bland annat genom att genomföra New York Marathon 14 gånger, varav de två sista med transplanterade lungor.

Källa: Wikipedia.



NÄR: 11 Februari 2017

VAR: Falun, sjön Runn

ALLMÄN INFORMATION:

Skate4AIR är en skridsko- och insamlingstävling för att skapa ett friskare liv med CF och PCD. Själva tävlingen kommer att ske lördagen den 11/2 2017 men det kommer finnas andra aktiviteter på plats från fredagen den 10/2 till söndagen den 12/2.

Det går både att delta i loppet och att anmäla sig som volontär. Både de som tävlar och de som volontärbetar kan samla in pengar. Detta är alltså både en skridskotävling och en tävling om vem som kan samla in mest pengar till kampen för ett friskare liv med CF och PCD. Det finns en chans för alla att vinna, inklusive dig.

Som deltagare får du en insamlingssida på hemsidan **www.skate4air.se** där alla pengar du har samlat in kommer att synas.

HUR GÖR JAG FÖR ATT VARA MED OCH SAMLA IN PENGAR FÖR CF?

Gå in på hemsidan **www.skate4air.se** och klicka på knappen **delta**. Du skriver in dina uppgifter och väljer vilket paket som passar dig bäst (se nedan). När du är klar på sidan kommer du att få en egen inloggning och en insamlingssida. På insamlingssidan kan andra (familj, vänner och bekanta) donera pengar till dig och du kan se alla dina donationer och de som donerat. När din sida är klar är det bara att tuta och köra!

För att optimera dina chanser för både loppet och insamlingen ber vi dig anmäla dig innan den **1:a december**. Efter den 1:a december kommer RfCF att hålla olika workshops för alla anmälda. Dessa workshops kommer involvera informationsmöten, chanser att utveckla din träningsteknik, hur du kan göra för att samla in pengar på bästa sätt och möjligheter att träffa andra åkare.

EXTRA INFORMATION

(UTRUSTNING, KLÄDER, ÅLDER, LOPP MM):

UTRUSTNING som du behöver är ett par skridskor. Speedskridskor, långfärds-skridskor eller tillochmed hockeyskridskor fungerar, men det kan vara värt att tänka på att du ska åka långt och att det kan bli kallt. Så vi rekommenderar ett par långfärds-skridskor och extra sockor.

KLÄDER har du möjlighet att köpa via Skate4AIR's webbshop om du inte har egen passande utrustning. Vi rekommenderar att ha flera tunna lager, då du blir varm när du åker men vill kunna sätta på dig lite extra när du fikar under dagen.

ÅLDER spelar absolut ingen roll, bara du kan stå på ett par skridskor eller är villig att lära dig. Barn under 18 år som ska åka loppet behöver ha en myndig anhörig med sig.

LOPPET går under dagen på en plogad bana på sjön Runn, utanför Falun. Från det att solen går upp till det att solen går ner, åker du så långt du kan (med valfria fikapausar när det passar) och siktar på det mål du gett dig själv. 50 km (endast personer med CF), 100 km, 150 km 200 km eller 250 km är milstolparna som är satta för Skate4AIR's lopp.

PAKET 1

KOSTNAD DELTAGARE UTAN BOENDE (I FALUN)

Icke medlem*: 1 250 kr

Medlem: 950 kr

PAKET 2

KOSTNAD DELTAGARE BOENDE 2 NÄTTER + FRUKOST OCH MIDDAG (I FALUN)

Icke medlem*: 2 550 kr

Medlem: 2 250 kr

I anmälningsavgiften för deltagare ingår det ett startpaket med Skate4AIR kläder.

PAKET 3

VOLONTÄR UTAN BOENDE (I FALUN)

Icke medlem*: 200 kr

Medlem: GRATIS

Möjlighet att lägga till boende + frukost och middag för volontärer och andra finns för 650 kr/person och natt.

*Vem åker skridsko snabbast?
Vem samlar in mest pengar?
Blir det du?*

* Medlemsavgiften i RfCF är 200 kr/år.
Pris för gemensam middag tillkommer (frivilligt).



VILL DU VARA VOLONTÄR OCH SAMLA IN PENGAR?

Anmäl dig idag på www.skate4air.se!

VILL DU SPONSRA EN ÅKARE I SKATE4AIR?

Allt du behöver göra är att leta rätt på åkaren på www.skate4air.se och klicka på knappen 'Donera'!

VILL DU SPONSRA EVENEMANGET SKATE4AIR?

Välj mellan det lilla eller stora sponsringspaketet. Maila oss på info@skate4air.se!

VILL DITT FÖRETAG BLI PARTNER MED RFCF OCH FÅ SYNAS EXKLUSIVT PÅ ALLA RFCF:S EVENEMANG?

Maila oss på info@skate4air för mer information!

VILL NI DELTA SOM LAG I SKATE4AIR?

Anmäl er idag på www.skate4air.se! Se prisuppgifter på sid 10

KAN DU ÅKA SKRIDSKOR? DÅ KAN DU VARA MED PÅ SKATE4AIR!

Anmäl er idag på www.skate4air.se! Se prisuppgifter på sid 10

Har du några frågor eller funderingar kring **Skate4AIR**,
kontakta gärna våra projektsamordnare:

Gustav Björk, 070-364 03 33, gustav.bjork@rfcf.se

Brandon Sandén, 070-869 08 52, brandon.sanden@rfcf.se









BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING
Vid definitiv eftersändning återsänd
försändelsen med nya adressen på
baksidan (ej adressidan)

Posttidning B
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala



VILL DITT FÖRETAG DELTA I KAMPEN FÖR ETT FRISKARE LIV MED CF OCH PCD?

Anmäl ett lag på www.skate4air.se och köp
insamlingspaketet för 7 500 kr så hjälper
ditt företag i kampen.

All information finns på hemsidan!

Har du några frågor eller funderingar kring Skate4AIR,
kontakta gärna våra projektsamordnare:

GUSTAV BJÖRK, 070-364 03 33, gustav.bjork@rfcf.se
BRANDON SANDÉN, 070-869 08 52, brandon.sanden@rfcf.se