



# INTERNATIONAL FRIENDSHIP COMPETITION 2025

Vi har gleden av å meddele at vi skal arrangere internasjonal para- og SO konkurranse igjen i oktober 2025! Vennskapskonkurransen vi arrangerte i november i 2024 var en minnerik helg der vi fikk knytte nye vennskapsbånd og belyst viktigheten av fysisk aktivitet og samhold på tvers av geografiske grenser og ulike funksjonsvariasjoner. Derfor... hold av 10., 11., og 12. oktober 2025 for turn kvinner og turn menn! Gymnastene må være fylt 13 år. Vi gleder oss til å se dere igjen til International Friendship Competition, IFC...

Dear friends. Exciting news! We are thrilled to announce that the International Friendship Competition, IFC, will find place 10<sup>th</sup>, 11<sup>th</sup> and 12<sup>th</sup> of October 2025 for WAG and MAG. This year´s competition will be for both SO gymnasts and para. The gymnasts must turn 13 in 2025 to participate. We can´t wait to see all the incredible athletes from around the world again.

Last year´s event was absolutely amazing, with inspiring performances, unforgettable moments and new friendships. We hope you will return to Norway, IFC, and join us to make this year´s competition even better!



Lørenskog Gymnastikklag  
e-mail: [kontor@lorenskoggy.no](mailto:kontor@lorenskoggy.no)  
[www.lorenskoggy.no](http://www.lorenskoggy.no)  
<https://www.facebook.com/LorenskogGymnastikklag>