



**INVITERER
SYNS OG BEVEGELSESHEMMEDE
TIL**

Åpen snøsamling Langrenn



**Sjusjøen, Hedmark
12- 16 Februar 2020**

ÅPEN SNØSAMLING LANGRENN

Norges Skiforbund ønsker større skiaktivitet for syns og bevegelseshemmede og inviterer til en åpen langrenns samling. Vi har begrenset med plasser. Totalt har hytta vi bor på plass til 25 stykker. Så vær tidlig ute med påmelding

Tid: 12-16 februar 2020

oppmøte onsdag kveld, senest kl 20:00 og hjemreise etter lunsj søndag

Sted: Sjusjøen, Hedmark

Målgruppe samling:

* Syns og bevegelseshemmede 13 år og eldre som ønsker å gå på langrenn.

* Deltagelse for yngre utøvere vil kreve at foreldre/pårørende deltar

* Utøvernes lokale trenere/ledere

Krav til utøvere

*Alle må kunne benytte seg av langrennsski sittende eller stående og selv ha nødvendig utstyr, for sittende utøvere kan det være mulighet for lån av utstyr, gi beskjed i påmeldingsskjema

*Alle utøvere må være selvstendige og kunne ivareta sin egen hygiene, eventuelt ha med egen ledsager for hjelp til dette.

Ledsagere for synshemmede;

Den enkelte utøver bør helst ha med sin egen ledsager. Trenger dere ledsager i aktivitet, men ikke har det, angi dette i påmeldingsskjema, så kan det være muligheter for at vi kan være behjelpelige med å skaffe dette, men vi kan dessverre ikke love dette.

Innhold i samlingen:

Det vil bli langrennstrening på snø.

Vi prøver etter beste evne og tilrettelegge slik at alle skal få både utfordringer og mestringsopplevelser.

Vi får besøk av Sunn Idrett her blir det workshop med matlaging.

Det er to økter med trening hver dag unntatt søndag, da har vi en lengre økt.

Mer konkret samlingsplan vil bli utsendt i forkant av samlingen

Samlingsavgift:

For utøvere; kr. 2000,- inkluderer overnatting, mat og instruksjon

Ledsagere til kostpris; kr. 2000

Ledsagere til synshemmede utøvere; Gratis (krever at man er aktiv ledsager i aktiviteten)

Betaling av egenandel; Faktura vil bli utsendt til den enkelte deltaker, og her faktureres også egenandel ledsager om ikke annet er oppgitt.

Vær nøyaktig og oppgi RIKTIG adresse til den som skal ha tilsendt fakturaen i påmeldingsskjema

Transport/reise:

NSF ønsker ikke at utøvere skal utbli på grunn av lang og kostbar reisevei. Derfor vil vi på denne samlingen dekke eventuell flyreise for langveisfarende utøvere.

For de dette må gjelde – meld fra om dette i påmeldingsskjema

Transport til/fra flyplass dekker den enkelte selv.

Overnatting/bespising:

Vi bor på en stor hytte hvor vi vil ha selvhushold, [Birkebeinerbakken Panorama Lodge](#).

Utstyr:

Skiutstyr til eget bruk – langrenn

Skisko og eventuelt ski briller

Drikkebelte- hvis man har

Treningstøy for å trene langrenn – husk det kan bli kaldt og vi skal ut to økter om dagen

Toalettsaker, sengetøy (laken, dynetrekk, putevar) og håndkle

Smøring/preppeutstyr til eget bruk

Påmelding;

Påmeldingsfrist 10 januar 2020

Påmelding gjøres elektronisk via Questback. Direktelink til påmeldingsskjema;

<https://response.questback.com/norgesskiforbund/ukn2hcyhhe>

Etter påmeldingsfristen er utløpt vil det bli utsendt mer detaljert program og informasjon til den enkelte deltaker.

Generelle spørsmål og spørsmål kan rettes til Anne Ragnhild Kroken,

E-post: anne.kroken@skiforbundet.no

Blir det mange påmeldinger er det førstemann til mølla prinsippet som gjelder.....

NORGES SKIFORBUND
Ønsker VELKOMMEN til
Snøsamling på Sjusjøen