



## Dagsamling – langrenn for syns- og bevegelseshemmede

### Steinkjer 5. oktober 2024

Med støtte fra Bergesenstiftelsen inviterer Norges Skiforbund langrenn, Nord-Trøndelag Skikrets og Sør-Trøndelag skikrets i samarbeid med Paraidrettssenteret i Trøndelag syns- og bevegelseshemmede til dagsamling.

Har du en syns- eller bevegelseshemning og ønsker du å finne ut mer om mulighetene til å drive med langrenn og om dette kan være noe for deg? Da bør du bli med på denne dagsamlingen. Helt fersk? Aldri prøvd? Litt erfaren? Spiller ingen rolle - alle er velkomne til en dag med aktivitet og sosialt samvær. Dette er kostnadsfritt. I tillegg blir samlingene tilrettelagt for de som allerede er aktiv innen paralangrenn med felles treningsøkter og oppfølging på ulike nivå.

**Når:** Lørdag, 5. oktober, kl. 10:00-15:00

**Hvor:** Steinkjer (Eksakt sted kommer)

#### **Tentativt program for samlingen:**

10:00 – 10:30 Tilpassing av utstyr for de som trenger å låne utstyr.

10:30 – 12:00 Treningsøkt ute, rulleski/pigging. Vi vil gjøre vårt beste for å gi alle utfordringer ut fra deres eget nivå.

12:00 – 13:30 Lunsj med informasjon/spørsmål.

13:30 – 14:45 Basistrening.

**Alder:** Fra 10 år og eldre - ingen krav til egenferdighet.

\* Egen hjelm må medbringes, det er obligatorisk med hjelm både under pigging i kjelke/rullestol eller på rulleski.

\* For nybegynnere på rulleski anbefaler vi kne- og albuebeskyttere samt skihansker som bør benyttes av alle.

\* For synshemmede som trenger ledsager i aktiviteten vil vi være behjelpelige med å prøve å skaffe ledsager, men kan dessverre ikke love dette 100%.

\* Behov for både utstyr og ledsager må meddeles i påmeldingsskjema.

Når påmeldingsfristen er utløpt, vil det blir sendt ut mer informasjon direkte til alle deltakerne.

**Påmeldingsfrist:** 29. september 2024.

**Påmeldingslink:** <https://forms.office.com/e/yjkBeazkEr>

Har du spørsmål tilknyttet samlingen? Ta kontakt med oss:

Vilde Austad, Nord-Trøndelag Skikrets – vilde.austad@skiforbundet.no

Anne Ragnhild Kroken, Norges skiforbund – anne.kroken@skiforbundet.no