



## Klar for bedre opplevelser på ski?

Teknikk er ikke bare for eliten, uansett nivå er teknikk avgjørende for gode opplevelser i skiløypa, bedrer du den, vil du oppleve mer mestring og større skiglede.



- ✨ Har du lyst til å få bedre opplevelser når du går på ski, få større skiglede ved å oppleve mestring gjennom litt bedre teknikk?
- ✨ Har du som mål å forbedre tida i Birken eller på Ridderrennet? – da kan det være lurt å se på teknikken, enkle grep kan gi store forbedringer.
- ✨ Lurer du på hvordan du mest mulig effektivt kan kommunisere med ledsager under langrenns aktiviteten?

**NSF Langrenn inviterer synshemmede og bevegelseshemmede, stående utøvere til kveldsøkt på ski 21. januar i Lillomarka Arena med fokus på;**

- 👉 Effektiv langrennsteknikk; være staking, fiskebein, utfor, alt etter hva DU trenger
- 👉 Samspill mellom utøver og ledsager; grunnleggende kommandoer, tips og råd for bedre og mer effektiv ledsaging.

- 👉 Dette er gratis, men vi trenger en oversikt på hvem som kommer slik at vi har nok trenere på plass. **Påmeldingsfrist 17. januar 2025**

Bruk linken; <https://isonen.no/event/overview/?id=cm5lahbtn039pbq01d99san21>

Om du ikke finner klubben din i avkryssing, velg FRITEKST og fyll inn selv med klubbnavn eller bare skriv privat.

Mer informasjon som gjelder økta og oppmøte sted vil bli gitt etter påmelding.  
Eventuelle spørsmål kan rettes til;

[anne.kroken@skiforbundet.no](mailto:anne.kroken@skiforbundet.no) eller [emilie.johanne.hagen@skiforbundet.no](mailto:emilie.johanne.hagen@skiforbundet.no)

☺ **VELKOMMEN TIL EN GIVENDE LANGRENNSØKT** ☺