

ÅPEN SAMLING LANGRENN OG ALPINT

Norges Skiforbund ønsker større skiaktivitet for mennesker med utviklingshemning. Vi ønsker å bidra til at denne målgruppen skal ha et godt aktivitetstilbud og inviterer til den årlige åpne snøsamlingen for målgruppa, hvor både alpint og langrenn er på programmet.

Tid: 9.-12. januar 2024

oppmøte torsdag kveld og hjemreise etter lunsj søndag

Sted: Geilo – Ustedalen Hotel og Appartements

Målgruppe samling:

* Utviklingshemmede 13 år og eldre som er interessert i å gå langrenn/kjøre alpint.

Alle må kunne benytte seg av langrenns/alpinski og selv ha nødvendig utstyr.

* Utøvernes lokale trenere, ledere, støttekontakter, treningskontakter, foreldre og pårørende

Innhold i samlingen:

Det vil det bli alpin- og langrennstrening på snø og skiteknikk som hovedtema.

Det vil i løpet av samlingen bli avholdt en konkurranse i både alpint og langrenn.

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

Samlingsavgift:

For langrennutøvere; kr. 2500- inkluderer overnatting, mat og instruksjon

For alpinutøvere; kr 2500,-, - inkluderer overnatting, mat og instruksjon

Heis kort kjøpes av den enkelte

Ledsagere til kostpris; inkl. overnatting og mat

Enkeltrom hotell; 4.700.

Dobbeltrom hotell: 82.00 pr. rom

Leilighet enkeltrom ledsager; 4.500

Leilighet dobbeltrom ledsagere; 7.200 pr. rom

Ledsager i dobbeltrom hotell med utøver; 4.700

Ledsager i dobbeltrom leilighet med utøver; 3.600

NB: kun ledsagere skal velge boalternativ. Vi lager rom lister for utøvere

Ledsagere som skal være med i alpinbakken får redusert pris med ledsagerbevis.

Eventuelle ekstra ledsagere må betale heiskort selv i bakken.

Tips; det er mulig å søke kommune/bydel om økonomisk støtte til ledsager.

Betaling av egenandel;

Gjøres ved påmelding via Isonen.

Transport/reise:

NSF ønsker ikke at utøvere skal utebli 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 påmeldingskjema under andre kommentarer. Transport til/fra flyplass dekker den enkelte selv.

Overnatting/bespising:

Vi bor på Ustedalen Hotel og Resort, hvor vi har fullpensjon med frokost, matpakke og middag.

Utøvere bor på leiligheter, 4 – 6 pers pr. leilighet, deler rom med en annen.

Ledsagere velger alternativ for overnatting; enkelt eller dobbelt rom på hotellet eller dele leilighet med andre.

Leilighetene må fylles opp på best mulig vis, 4 eller 6 personer.

Valg av boenhet for ledsagere gjøres ved å velge «varer og tjenester» i påmeldingen.

Utstyr:

Skiutstyr til eget bruk – langrenn eller alpint

Skisko og eventuelt ski briller

Keycard for alpinistene

Treningstøy for å trene langrenn/alpint – husk det kan bli kaldt

Toalettsaker

Smøring til eget bruk (langrennsløpere)

LEDSAGERBEVIS – viktig for de som skal i alpinbakken

[Se ellers forslag til pakkeliste på våre hjemmesider.](#)

Påmelding åpner 15. september;

Påmeldingsfrist 1.12.2024 Påmelding gjøres elektronisk via Isonen;

<https://isonen.no/event/clwudf9xk0266br2kjmqoeu9q/>

Denne burde være rimelig selvforklarende, men har dere spørsmål så ta kontakt.

Det er viktig at denne fristen blir overholdt da det skal gis tilbakemelding om antall til overnattingsplass før jul.

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

Spørsmål kan rettes til Anne Ragnhild på e-post; anne.kroken@skiforbundet.no

VELKOMMEN PÅ SAMLING