



**Norges  
Skiforbund**  
Langrenn

## ***DAGSAMLING - LANGRENN*** ***for syns og bevegelseshemmede***

Norges Skiforbund langrenn inviterer syns- og bevegelseshemmede til dagsamling 24. august 2024

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.

Her vil du også få trent sammen med våre UngiPara utøvere.

**Når:** lørdag 24. august

**Hvor:** Lillomarka Arena - endelig oppmøtested/tid bli gitt beskjed om etter påmelding.

**Dette er kostnadsfritt.**

**Tentativt program for samlingen:**

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

10:45 – 12:30 Treningsøkt ute, rulleski/pigging

Vi vil gjøre vårt beste for å gi alle utfordringer ut fra deres eget nivå.

13:00 -14.45 Lunsj med informasjon/spørsmål

15:00 – 16:00 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; 15. august**

Påmeldingslink: <https://isonen.no/event/clxjbdgrv01hx14noe9yfqqh4>

Har du spørsmål tilknyttet om samlingen? Ta kontakt med oss

Anne Ragnhild Kroken; [Anne.kroken@skiforbundet.no](mailto:Anne.kroken@skiforbundet.no)

Emilie Johanne Hagen; [Emiliejohanne.hagen@skiforbundet.no](mailto:Emiliejohanne.hagen@skiforbundet.no)