Et bilde som inneholder Font, tekst, logo, symbol

Automatisk generert beskrivelse Et bilde som inneholder Font, tekst, logo, symbol

Automatisk generert beskrivelse Et bilde som inneholder Font, Grafikk, tekst, symbol

Automatisk generert beskrivelse 

Et bilde som inneholder tekst, Font, skjermbilde, nummer

Automatisk generert beskrivelse

**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**](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