



## ***Dagsamling langrenn for syns- og bevegelseshemmede Granåsen 18. januar 2025***

Med støtte fra [Bergesenstiftelsen](#) inviterer Norges Skiforbund langrenn, Nord-Trøndelag 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 skiaktivitet og sosialt samvær med fokus på skiglede og mestring. 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 18. januar kl. 10:00-15:00

**Hvor:** [Granåsen skisenter](#), Trondheim

### **Program for samlingen – kan bli endringer:**

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

10:30 – 12:00 Treningsøkt ski/pigging (ulike skiaktiviteter, teknikk etc.)

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 – 15:00 Ny skiøkt oppfølging fra første økt – skiglede og mestring i fokus 🧘

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

- Eget skiutstyr må medbringes – ta med smøring til eget bruk.
- For synshemmede som trenger ledsager i aktiviteten vil vi være hjelpelige 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 12. januar 2025. [Link til påmelding](#)**



NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Trøndelag Idrettskrets



PARAIDRETTSENTERET  
I TRØNDELAG

Har du spørsmål tilknyttet samlingen? Ta kontakt med oss:

Kjetil Øygard, Sør-Trøndelag skikrets – [kjetil.oygard@skiforbundet.no](mailto:kjetil.oygard@skiforbundet.no)

Vilde Austad, Nord-Trøndelag skikrets – [vilde.austad@skiforbundet.no](mailto:vilde.austad@skiforbundet.no)