



Bergesen-  
stiftelsen



## ***DAGSAMLING – LANGRENN FOR SYNS- OG BEVEGELSESHEMMEDE BÆRUM IDRETTSPARK 29. OKTOBER 2022***

Med støtte fra [Bergesenstiftelsen](#) inviterer Norges Skiforbund langrenn, Akershus og Oslo Skikrets 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.

**Når:** Lørdag 29. oktober, kl. 10-17:00

**Hvor:** Bærum idrettspark, Rud

### **Program for samlingen:**

10:00 - 10:45 Tilpassing av utstyr for de som trenger å låne utstyr

11:00 – 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 påmeldingskjema.

Når påmeldingsfristen er utløpt, vil det blir sendt ut mer informasjon direkte til alle deltakerne.

**Påmeldingsfrist 24.oktober 2022**

Påmeldingslink: <https://surveys.analyzer.com?pid=pg3s2neh>

**Har du spørsmål tilknyttet om samlingen?**

- Ta kontakt med Anne Ragnhild på e-post; [anne.kroken@skiforbundet.no](mailto:anne.kroken@skiforbundet.no)