

Invitasjon til gratis samling for Syns- og bevegelseshemmede

Tid: søndag 6. sept, kl. 10-15.30

Sted: Oslo Kajakklubb, adr Drammensveien 210, [Google Maps](#)

Parkering: Ja, dere vil bli dirigert til riktig plass. Les mer på Oslo Kajakklubbs nettside:

[Oslo Kajakklubb - Flattvann, havpadling, surfski og kajakpolo](#)

Hva: Breddesamling for syns- og bevegelseshemmede fra 12 år og oppover som driver med, eller ønsker å begynne med, langrenn og alpint.

De som trenger ledsager må ha med dette selv. (kan ev. bistå å finne ledsager dersom en ikke har det, kostnad dekkes av deltager)

Påmelding, frist : 24 august- Forms skjema; [Oslo skikrets inviterer til Dagsamling for syns- og bevegelseshemmede 6. september 2026 – Fyll ut skjema](#)

Pris: samlingen er nå gratis da vi har fått midler (kostet 300,- i første invitasjon)

Plan: deler gruppa i 2

Kl.10-12

En økt på vann -padling

En økt i styrkerom med basisøvelser og bruk av strikker

Lunsj-grillmat eller pizza(alle får mat og drikke)

Kl.13-15

En økt på vann -padling

En økt i styrkerom med basisøvelser og bruk av strikker



Bilde av sol og aktivitet på brygga hos Oslo Kajakklubb



Bilde av 6 personer på padletur med kajak.



Bilde av økt på styrkerom med basisøvelser

Trenere: 3 stk; Emilie(fra Akershus skikrets), Tor Erik (fra Lyn langrenn) og Johanne (fra Ready alpin).

Instruktører/tilretteleggere : 10-14 stk som bistår padlingen, har følgebåt under padlingen.

Utstyr: hansker, ullklær overkropp, tynn jakke, overtrekksbukse, ev. sittepute om du bruker det, vannflaske, håndkle, skiftetøy, trening for styrkeøvelser, innesko

Kontakt ang påmelding:

Tove Andersen, Oslo Skikrets, tove.andersen@skiforbundet.no, Mob: 92030632

Kontakt ang padling:

Stein Hagen, Oslo kajakklubb: aktivitet@okk.org, Mob: 48063256