

## **DAGSAMLING – LANGRENN FOR SYNS- OG BEVEGELSESHEMMEDE OSLO 27.AUGUST 2023**



Med støtte fra [Bergesenstiftelsen](#) inviterer Norges Skiforbund langrenn, Akershus, Østfold 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. Dere får også trene med utøvere fra «UngiPara»

**Når:** Søndag 27.august kl. 9.30-17:00

**Hvor:** Lillomarka og Sognsvann, endelig oppmøtested bli gitt beskjed om etter påmelding.

**Alder:** fra 10 år og eldre - ingen krav til egen ferdighet.

**Dagsamlingen er kostnadsfri.**

### **Tentativt program for samlingen:**

09:30 - 10:15 Tilpassing av utstyr for de som trenger å låne utstyr- Lillomarka

10:30 – 12:00 Treningsøkt ute, rulleski/pigging – vi tilpasser økt til nivå-Lillomarka

13:00 – 14:45 Lunsj med informasjon/spørsmål- Sognsvann

15:00 – 16:00 Basistrening Sognsvann

\* 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 .

\* 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.

- Vi sender ut mer informasjon direkte til alle deltakerne etter påmeldingsfristen er ute.

**Påmeldingsfrist 21.august.** [Meld på i denne link](#)

Har du spørsmål tilknyttet om samlingen? Ta kontakt med oss

Ingunn Fossmellem, Akershus og Østfold Skikrets [ingunn.fossmellem@skiforbundet.no](mailto:ingunn.fossmellem@skiforbundet.no)

Tove Andersen, Oslo Skikrets [Tove.Andersen@skiforbundet.no](mailto:Tove.Andersen@skiforbundet.no)

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