

Invitasjon Samling Syns- og bevegelseshemmede

Tid: søndag 6. sept, kl. 10-15.30

Sted: Oslo Kajakklubb, adr Drammensveien 210

Parkering: ja, dere vil bli dirigert til riktig plass.

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



Hva: breddesamling for syns- og bevegelseshemmede fra 12 år og eldre som driver langrenn og alpin (ev. som ønsker å drive)

Vi har utstyr for tilrettelegging: flotør, høyere seterygg, tomannskajakk/tandemkajakk.

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: 300,- for deltager, 100,- for ledsager -dekker mat(etterfaktureres)

Eventuell avmelding må skje senest 24. august for å få pengene tilbake

Plan: deler gruppa i 2

KL.10-12

En økt på vann -padling

En økt i styrkerom med basisøvelser og bruk av strikker

Lunsj 12-13 -grillmat

KL.13-15

En økt på vann -padling

En økt i styrkerom med basisøvelser og bruk av strikker



Trenere: 3 stk; Emilie(Fra Akershusog Østfold Skikrets) , Tor Erik(fra Lyn) og en til.

Instruktører/tilretteleggere: 12-14 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