



## ***Dagsamling - langrenn for syns- og bevegelseshemmede Oslo 29. oktober 2023***



Med støtte fra [Bergesenstiftelsen](#) inviterer Norges Skiforbund langrenn, Akershus, Østfold og Oslo Skikrets syns- og bevegelseshemmede til dagsamling.

Har du en syns- eller bevegelseshemming 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.

**Når:** Søndag 29.oktober kl. 9.30-16:00

**Hvor:** *Lillomarka og Stovner Turnhall*, 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

13:00 - 14:45 Lunsj med informasjon/spørsmål- Lillomarka

14:00 - 16:00 Basistrening Turnhall Stovner(7 min å kjøre fra Lillomarka)

\* Egen hjelm må medbringes, det er obligatorisk med hjelm både under pigging i kjelke/rullestol eller på rulleski.

\* For nye på rulleski anbefales kne- og albuebeskyttere, skihansker og briller.

\* 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 påmeldingsskjema.

*Vi sender ut mer informasjon til alle deltakere etter påmeldingsfristen er ute.*

**Påmeldingsfrist 22.oktober** [Meld på HER](#)

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)