



INVITASJON



AKERSHUS
SKIKRETS

Akershus skikrets i samarbeid med Norges Skiforbund inviterer til miljøsamling for syns- og bevegelseshemmede i Hurdal 3.-5. februar 2012.

Her er alle fra nybegynnere, til mer erfarne utøvere velkommen. Målet vårt er å samle utøvere og trenere til erfaringsutveksling, trening og sosialt samvær. Det vil være fokus på generell trening som er viktig både for langrenn og alpint.

Vi ønsker også at trener/ledere fra de enkelte deltakeres lokalmiljø deltar på samlingen, slik at vi får en kompetanseoverføring ut til de lokale miljøer. Trenere som melder seg på, vil inngå i trenerteamet på samlingen, slik at erfaringsutvekslingen blir best mulig. Trenere/ledere fra andre klubber som ønsker mer erfaring for hvordan tilrettelegge trening for syns- og bevegelseshemmede, er selvsagt også velkommen til å delta på samlingen.

**Miljøsamling for syns-
og bevegelseshemmede
- alpint og langrenn**

**3.-5. februar 2012
Haraldvangen, Hurdal**

Miljøsamling for syns- og bevegelseshemmede - alpint og langrenn

TID

3.- 5. februar 2012

Oppmøte fredag senest kl 1900

STED

Haraldvangen, Hurdal

MÅLGRUPPE

- Syns- og bevegelseshemmede, fra 10 år og oppover
- Trenere/ledere i klubber som har funksjonshemmede utøvere i klubben eller som ønsker å starte noe i klubben for denne målgruppa.
- Andre interesserte

KRAV TIL UTØVER

Vi stiller ikke andre krav til deltakerne enn at de liker å gå på ski, og vil prøve ut om langrenn og alpint er en aktuell aktivitet/idrett. Deltakerne må kunne benytte seg av ski stående eller sittende. Deltakerne må være selvhjulpne i forhold til personlig hygiene etc., eller ha med seg hjelper for dette.

Påmeldingsfrist 27. januar 2012

• [Klikk her for påmelding](#)

All påmelding skjer elektronisk.
Påmeldingen er bindende.



TRANSPORT

Utøverne/ledsager/klubbtrenerne/ledere er selv ansvarlig for å komme fra hjemstedet til Hurdal samt dekke utgifter til dette.

LEDSAGER

Synshemmede bør ha med egne ledsagere, om de har behov for det. For synshemmede i slalåmbakken vil vi skaffe noen få ledsagere som skal være med på samlingen. Ledsagerne for de synshemmede betaler IKKE samlingsavgift.

SAMLINGSAVGIFT FOR HELE HELGEN (Det vil bli sendt ut faktura på seminaravgiften.)

Utøvere LANGRENN	kr 1.000,- inkl. mat, overnatting og all aktiviteter
Utøvere ALPINT	kr 1.200,- inkl. mat, overnatting og all aktiviteter
Andre	kr 1.000,- inkl. mat, overnatting og all aktiviteter
Bor hjemme ALPINT	kr 500,-
Bor hjemme LANGRENN	kr 350,-

Overnatting på Haraldvangen. De som bor i området kan selvsagt bo hjemme, og være med på aktivitetene.

MAT

Vi spiser der vi bor, bortsett fra at alpinistene tar med seg matpakke i bakken for lunsj. Er det noen som har matallergier av ett eller annet slag, husk å føre dette på påmeldingsskjema.

UTSTYR

Treningsklær (husk ekstra bytte), langrennsutstyr eller alpinutstyr (husk hjelm), håndkle og sengetøy.

De som ønsker å være med på samling, men som mangler skiutstyr, ta kontakt, så gjør vi hva vi kan for å hjelpe dere.

PROGRAM

Fredag kveld kl 19:00 – informasjon om samlingen
Lørdag; 2 økter med trening både for langrenn og alpint
Søndag; Langrenn har en økt og avslutter med lunsj før avreise
Alpint tar med matpakke og kjører i bakken til kl 15:00
Innhold på øktene vil det bli gitt mer informasjon om ved bekreftelse av påmelding.

Spørsmål kan rettes til:

Integreringsansvarlig (ASK) Roar Seim Larsen 95116757 rs-larse@online.no eller til samlingsansvarlig Elise Christensen 93404814 elise.christensen@online.no