



DAGSAMLING – LANGRENN FOR SYNS- OG BEVEGELSESHEMMEDE BJØRNDAL, OSLO 17. OKTOBER 2021

Norges Skiforbund langrenn i inviterer til dagsamling for syns- og bevegelseshemmede på Bjørndal, Oslo

Helt fersk? Aldri prøvd? Litt erfaren? Spiller ingen rolle - **alle** er velkomne til en dag med aktivitet og sosialt samvær. Dette er kostnadsfritt.

Når: Søndag 17. oktober 2021, kl. 10-15:00

Hvor: Bjørndal IF sitt anlegg

[Adresse: Seterbråteveien 4, 1271 Oslo](#)

Tentativt program for dagen:

09:30 - 10:00 Tilpassing av utstyr for de som trenger å låne utstyr

10:00 – 11:30 1. økt Treningsøkt ute, rulleski/pigging

12:00 – 13:15 Lunsj og sosialt samvær

13:30 – 15:00 2. økt Litt væravhengig; basistrening ute eller inne

Alder: fra 10 år og eldre - ingen krav til egenferdighet

* 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 som bør benyttes av alle.

* 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.

Når påmeldingsfristen er utløpt, vil det blir sendt ut mer informasjon direkte til alle deltakerne.

Påmeldingsfrist 14. oktober 2021

Påmeldingslink: <https://surveys.analyzer.com?pid=kub4ruhn>

Har du spørsmål tilknyttet om samlingen?

- Ta kontakt med Anne Ragnhild på e-post; anne.kroken@skiforbundet.no