****

**KICK THE LIMITS 14.-16.april 2023  
Åpent mesterskap for mennesker med utviklingshemning**  
**ALPINT og LANGRENN**

På vegne av Norges Skiforbund inviterer Lesjaskog IL, til den 5. utgaven av Kick The Limits

«Kick The Limits» er et åpent mesterskap for utviklingshemmede i grenene alpint og langrenn. Dette er en konkurransehelg i alpint og langrenn med høy faktor av sosialt samvær.

**Arrangements sted:** Bjorli   
Alle øvelser foregår på Bjorli Skisenter, Bjorlivegen 84, 2669 Bjorli  
Gangavstand mellom alpint og langrenns arena.   
  
**Hvordan kommer man seg enklest til Bjorli:**Bjorli ligger midt mellom Dombås og Åndalsnes på E136  
Toget stopper på Bjorli, [Raumabanen Norges fineste jernbanestrekning](https://www.visitnorway.no/planlegg-reisen/transport/tog/raumabanen-en-av-verdens-vakreste-togturer/)...  
Nærmeste flyplass: Bjorli for ankomst med privatfly/helikopter :-)   
Flyplasser: Ålesund (Vigra): 169,8 km  
                     Molde: 103,8 km  
                     Trondheim: 280,4 km  
                     Oslo; 352,6 km

**Innkvartering - Bjorliheimen**All booking skjer direkte til hotellet av den enkelte deltaker, dette **MÅ** skje pr mail; **slianes@bjorliheimen.no**  
Eventuelt andre spørsmål, bruk helst mail - Telefon Bjorliheimen 907 70 319  
**Merk alle mailer tydelig med; Deltagelse på KICK THE LIMITS 2023  
Siste frist for booking 1. april 2023**(ikke aprilsnarr.... )  
For priser etc. se våre [hjemmesider](https://www.skiforbundet.no/arrangementer/limits2023/overnatting/)

**Bespisning;**Middag fredag på deltakerhotellet, dette er taco buffet  
Frokost på hotellet hvor niste smøres til lunsj  
mulighet for kjøp av varm lunsj ved Bjorli skisenter   
  
**Deltakerbankett** blir avholdt lørdag Bjorlivollen Låve  
Deltakerbanketten er både middag, premieutdeling og underholdning   
De som ønsker å delta på denne må melde seg på ved å sende mail til **olaug.enstad@bjorli.no**  - mailen merkes festmiddag Kick The Limits 2023  
Husk å oppgi eventuelle allergier!  
 **Lagleder/informasjonsmøter:** Det vil bli avholdt informasjonsmøter på Bjorlivollen Låve, Gardsvegen 22  
  
**Konkurranseprogram:** Begge grener har 3 øvelser.   
**Langrenn;** Sprint, Distanse på 1, 3 eller 5 km og stafett 3 x1 km  
**Alpint;** Parallell slalåm, slalåm og storslalåm  
Mer utfyllende informasjon om konkurranseprogrammet og klasser

**Påmelding og startkontingent:**[Se våre hjemmesider for mer informasjon](https://www.skiforbundet.no/arrangementer/limits2023/pamelding/)  
Påmeldingsfrist: **7. mars 2023**  
  
**Kontaktinfo før rennhelg;**   
Generelle henvendelser kan gjøres på E-post til   
Lesjaskog IL ved leder Olaug Enstad; [olaug.alpint@hotmail.com](mailto:olaug.alpint@hotmail.com)  
Skiforbundet ved Anne Ragnhild Kroken; [anne.kroken@skiforbundet.no](mailto:anne.kroken@skiforbundet.no)  
Spørsmål vedrørende selve påmeldingen til konkurranser/ «Min Idrett» gjøres på E-post til [stig.aambo](mailto:stig.aambo)@skiforbundet.no

Se vår [hjemmeside](https://www.skiforbundet.no/limits2019/) for mer informasjon om arrangementet – denne vil bli fortløpende oppdatert.

**Velkommen til Bjorli og Kick The Limits 2023**