



DAGSAMLING – LANGRENN FOR SYNS- OG BEVEGELSESHEMMEDE BERGEN 1.OKTOBER 2022

Med støtte fra [Bergesenstiftelsen](#) inviterer Norges Skiforbund langrenn, Hordaland skikrets i samarbeid med Vestland idrettskrets 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. Dette er kostnadsfritt.

Når: Lørdag 1. oktober, kl. 10-17:00

Hvor: Bergen, endelig oppmøtested bli gitt beskjed om etter påmelding.

Program for samlingen:

10:00 - 10:45 Tilpassing av utstyr for de som trenger å låne utstyr

11:00 – 12:30 Treningsøkt ute, rulleski/pigging

Vi vil gjøre vårt beste for å gi alle utfordringer ut fra deres eget nivå.

13:00 – 14:45 Lunsj med informasjon/spørsmål

15:00 – 16:00 Basistrening

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 25. september 2022

Påmeldingslink: <https://surveys.enalyzer.com/?pid=k6s2c6tu>

Har du spørsmål tilknyttet om samlingen?

- Ta kontakt med Bernt, Hordaland Skikrets bernt.rusten@skiforbundet.no
eller Anne Ragnhild; NSF anne.kroken@skiforbundet.no