



NORGES
SKISKYTTER
FORBUND

Breddesamling Barmark

Lillehammer 25.-29. juni 2023

Norges Skiforbund i samarbeid med Norges Skiskytterforbund inviterer til åpen breddesamling for syns og bevegelseshemmede på Lillehammer 25.-29.06.23

Hvem er dette for?

Dette er for deg som er 15 år eller eldre med en syns- eller bevegelseshemming. Nybegynnere som mer garva utøvere.

Har du lyst til å;

- prøve ut om langrenn eller skiskyting kan være noe for deg?
 - få nyttige tips og råd om utstyr og trening?
 - å bli kjent med masse trivelige treningsglade folk?
- Da kan dette absolutt være noe for deg!

Når: 25.-29. juni 2023 – oppmøte til lunsj og avslutning til lunsj

Hvor: Lillehammer, Birkebeineren Sportell

Kostnader;

Egenandel: kr 1.500 pr. person

Egenandel pårørende/assistenter/ledsagere: 1.500 pr. person

Aktive ledsagere* til synshemmede: gratis

*Med aktive ledsagere mener vi de som er ledsagere på treningsøktene.

Er du synshemmet og trenger ledsager på øktene?

Gi beskjed i påmeldingsskjema så vil vi prøve å bistå med å skaffe ledsager.

Egenandel betales over Vipps – informasjon om dette vil bli gitt ved bekreftelse av påmeldingen.

Påmeldingsfrist; 30. mai – ved påmeldingslink;

<https://surveys.enalyzer.com?pid=qm7g8g6d>

Hva skjer på Barmarkssamlingen?

Her er det ulike barmarks aktiviteter knyttet opp mot langrenn/skiskyting;

- Rulleski /pigging i rullestol eller på kjelke
- Skyting med lydgevær og luftgevær som er standard for parautøvere
- «Vanlig» barmarkstrening, intervall skigang/løp

- Styrke/basistrening
- Alternativ treningsøkt, eksempler; kajakk/kano, klatring, fjelltur
- sosiale aktiviteter - «Tour de Lillehammer»

Krav til deltakere:

- Må kunne benytte seg av ski enten stående eller sittende
- Du må være selvhjulpen i forhold til personlig hygiene eller ha med egen hjelper.

Litt mer informasjon om samlingen;

Vi vil bo på Birkebeineren Sportell som er lokalisert ved Birkebeineren Stadion. Her vil vi bo enkelt, men bra. Man må påberegne å dele rom med andre. Sengetøy/håndklær må medbringes av den enkelte, eller kan leies for kroner 200,-

Vi vil ha med egen kokk på samlingen, slik at alle måltider vil bli inntatt på Sportellet.

De fleste treningsøktene vil bli lagt til Birkebeineren stadion, rett utenfor døra, så det blir lite behov for transport under samlingen.

Utstyr: har du behov for å låne utstyr som kjelker, rulleski så kan vi være behjelpelig med dette, behov meldes i påmeldingsskjemaet.

Vi har en egen hjemmeside for samlingen – denne blir fortløpende oppdatert;
<https://www.skiforbundet.no/arrangementer/sommersamling23/>

Har du spørsmål – kontakt oss;

Norges Skiforbund Langrenn;
Anne Ragnhild Kroken – anne.kroken@skiforbundet.no

Norges Skiskytterforbund;
Jens Schjerven – jens.schjerven@skiskyting.no

Vi håper å se nettopp deg der.