



## *Dagsamling langrenn for syns- og bevegelseshemmede Nordåsen 21. januar 2024*

Med støtte fra [Bergesenstiftelsen](#) inviterer Norges Skiforbund langrenn, i samarbeid med Akershus, Oslo og Østfold Skikrets syns og bevegelseshemmede til dagsamling.

Har du en syns- eller bevegelseshemning 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 skiaktivitet og sosialt samvær med fokus på skiglede og mestring. Dette er kostnadsfritt.

Samlingen vil også bli tilrettelagt for de som allerede er aktiv innen paralangrenn, med felles treningsøkter og oppfølging på ulike nivå.

**Når:** Lørdag 21. januar kl. 10:00-16:30

**Hvor:** Nordåsen Skistadion, Maura ( [veiforklaring](#) )

**Hvem:** Syns og bevegelseshemmede, 10 år og eldre - ingen krav til egenferdighet  
Det er aldri for sent å starte, så

- Eget skiutstyr må medbringes – ta med smøring til eget bruk.
- 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** 16. januar 2024

**Påmeldingslink;** <https://forms.office.com/e/edG4pej1iF>



## Tentativt program for samlingen – kan bli endringer

10:00 – 10:45	Tilpassing av utstyr for de som trenger å låne utstyr
10:45 – 12:30	Treningsøkt ski/pigging (ulike skiaktiviteter, teknikk etc.)
12:45 – 14:45	Lunsj med informasjon/spørsmål – vi spanderer lunsj
15:00 – 16:30	Ny skiøkt oppfølging fra første økt – skiglede og mestring i fokus Vi gjør vårt beste for å gi alle utfordringer ut fra deres eget nivå.

Har du spørsmål tilknyttet samlingen? Ta kontakt med oss:

Ingrunn Fossmellem, Akershus Skikrets – [ingunn.fossmellem@skiforbundet.no](mailto:ingunn.fossmellem@skiforbundet.no)

Anne Ragnhild Kroken, Norges skiforbund – [anne.kroken@skiforbundet.no](mailto:anne.kroken@skiforbundet.no)