Nysgjerrig på rulleski eller pigging på barmark?

NSF Langrenn inviterer i samarbeid med Akershus Skikrets synshemmede og bevegelseshemmede utøvere til en kveldsøkt med rulleski og langrennspigging

Har du lyst til å prøve rulleski eller langrennspigging? Lære mer om hvordan du kan bruke barmarkstrening for å bli tryggere og sterkere til vinterens skisesong?

Du trenger ikke å ha mye erfaring.
Denne økta passer både for deg som er helt ny på rulleski og for deg som ønsker å utvikle ferdighetene dine videre.
Eller om du sitter og vil prøve langrennspigging, eller lære mer effektiv piggeteknikk, enten fra rullestol eller kjelke.

Vi legger vekt på trygghet, mestring og individuell tilpasning.

💥 Har du lyst til å bli tryggere på rulleski eller i kjelken?
💥 Ønsker du å lære grunnleggende teknikker som gjør treningen enklere og morsommere?
👉 Balanse, staking, svinger, bremsing og trygg framdrift.
💥 Vil du få tips til øvelser som kan gjøre deg bedre forberedt til vinterens skiturer og skirenn?
💥 Er du nysgjerrig på hvordan utøver og ledsager kan samarbeide godt under trening?
👉Praktiske tips, kommunikasjon og kommandoer som gjør treningen tryggere og mer effektiv.

Tilpasning til den enkelte
💥Øvelser og veiledning tilpasses ditt nivå og dine mål.

💥 **Deltakelse er gratis**, men vi trenger oversikt over hvem som kommer, slik at vi har nok trenere på plass samt kan bistå med låneutstyr og eventuelt ledsagere om nødvendig

😉 NÅR? – HVOR?
14.oktober 2026 kl 18:00 – Bærum Idrettspark, Hauger Skolevei, 1351 Rud
Påmeldingsfrist: .9.10.2026
Påmelding: https://isonen.no/event/preview/?id=cmt9x3mvf009jdr01mruugqay

Mer informasjon om oppmøtested og praktisk gjennomføring sendes ut etter påmelding.

Eventuelle spørsmål kan rettes til:
anne.kroken@skiforbundet.no mobil:930 540 58
emiliejohanne.williams@skiforbundet.no mobil: 954 41 650

😊 VELKOMMEN TIL EN TRYGG, SOSIAL OG LÆRERIK TRENINGSØKT! 😊