



**INVITERER
SYNS OG BEVEGELSESEHEMMEDE
TIL**

Åpen snøsamling **Alpint og Langrenn**



**Storefjell, Golsfjellet
10.-13, Januar 2019**

ÅPEN SNØSAMLING - ALPINT og LANGRENN

Norges Skiforbund ønsker større skiaktivitet for syns og bevegelseshemmede og inviterer til en åpen snøsamling, hvor både alpint og langrenn er på programmet.

Tid: 10.-13. januar 2019

oppmøte torsdag kveld, senest kl 20:00 og hjemreise etter lunsj søndag

Sted: Golsfjellet – hvor vi bor på Storefjell Resort Hotel

Målgruppe samling:

- * Syns og bevegelseshemmede 13 år og eldre som ønsker å gå på langrenn/kjøre alpint.
- * Deltagelse for yngre utøvere vil krever at foreldre/pårørende deltar
- * Utøvernes lokale trenere/ledere

Krav til utøvere

*Alle må kunne benytte seg av langrenns/alpinski sittende eller stående og selv ha nødvendig utstyr, for sittende utøvere kan det være mulighet for lån av utstyr, gi beskjed i påmeldingsskjema

*Alle utøvere må være selvstendige og kunne ivareta sin egen hygiene, eventuelt ha med egen ledsager for hjelp til dette.

*Alpinutøvere må være selvstendige i bakken med hensyn til heis etc.

Ledsagere for synshemmede;

Den enkelte utøver bør helst ha med sin egen ledsager. Trenger dere ledsager i aktivitet, men ikke har det, angi dette i påmeldingsskjema, så kan det være muligheter for at vi kan være behjelpelige med å skaffe dette, men vi kan dessverre ikke love dette.

Innhold i samlingen:

Det vil det bli alpint og langrennstrening på snø.

Vi prøver etter beste evne og tilrettelegge slik at alle skal få både utfordringer og mestringsopplevelser.

Det er to økter med trening hver dag unntatt søndag, da har vi en lengre økt.

Ta også med badetøy da det er muligheter å benytte hotellets badefasiliteter.

Mer konkret samlingsplan vil bli utsendt i forkant av samlingen

Samlingsavgift:

For langrennsutøvere; kr. 1800,- inkluderer overnatting, mat og instruksjon

For alpinutøvere; kr 2200,- som inkluderer overnatting, mat, heiskort og instruksjon

Ledsagere til kostpris;

kr. 2300,- p.p. - overnatting og mat i enkelt eller dobbeltrom økonomi

kr. 2600,- p.p. - overnatting og mat dobbeltrom standard

kr. 3200,- p.p. - overnatting og mat i enkeltrom standard

Ledsagere til synshemmede utøvere; Gratis (krever at man er aktiv ledsager i aktiviteten)

Ledsagere som skal være med i alpinbakken får frikort på ledsagerbevis.

Betaling av egenandel; Faktura vil bli utsendt til den enkelte deltaker, og her faktureres også egenandel ledsager om ikke annet er oppgitt.

Vær nøyaktig og oppgi RIKTIG adresse til den som skal ha tilsendt fakturaen i påmeldingsskjema

Transport/reise:

NSF ønsker ikke at utøvere skal utbli på grunn av lang og kostbar reisevei. Derfor vil vi på denne samlingen dekke eventuell flyreise for langveisfarende utøvere.

For de dette må gjelde – meld fra om dette i påmeldingsskjema

Transport til/fra flyplass dekker den enkelte selv.

Overnatting/bespising:

Vi bor på Storefjell Resort Hotell, med fullpensjon. Her har vi langrennsløyper og alpinbakke rett utenfor døra.

Utstyr:

Skiutstyr til eget bruk – langrenn eller alpint

Skisko og eventuelt ski briller

Keycard for alpinistene

Husk hjempåbud for alpinistene.

Treningsstøy for å trene langrenn/alpint – husk det kan bli kaldt

Toalettsaker

Smøring/preppeutstyr til eget bruk

LEDSAGERBEVIS – viktig for de som skal i alpinbakken

Påmelding;

Påmeldingsfrist 15. desember 2018

Påmelding gjøres elektronisk via Questback. Direktelink til påmeldingsskjema;

<https://response.questback.com/norgesskiforbund/xfixmfa7gs>

Det er viktig at denne fristen blir overholdt da det skal gis tilbakemelding om antall til hotellet 4 uker før samling.

Etter påmeldingsfristen er utløpt vil det bli utsendt mer detaljert program og informasjon til den enkelte deltaker.

Generelle spørsmål og spørsmål vedrørende langrenn kan rettes til Anne Ragnhild Kroken,

E-post: anne.kroken@skiforbundet.no

Spørsmål vedrørende alpint kan rettes til Beate Cathrin Haugen, E-post

beate.haugen@hotmail.com

Blir det mange påmeldinger er det førstemann til mølla prinsippet som gjelder.....

NORGES SKIFORBUND
Ønsker VELKOMMEN til
Snøsamling på Storefjell