



Klar for bedre opplevelser på ski?

Teknikk er ikke bare for eliten, uansett nivå er teknikk avgjørende om du får gode opplevelser i skiløypa, bedrer du den, vil du oppleve mer mestring og større skiglede.

- ✦ Har du lyst til å få bedre opplevelser når du går på ski, få større skiglede ved å oppleve mestring gjennom litt bedre teknikk?
- ✦ Har du som mål å forbedre tida i Birken eller på Ridderrennet? – da kan det være lurt å se på teknikken, enkle grep kan gi store forbedringer.
- ✦ Lurer du på hvordan du mest mulig effektivt kan kommunisere med ledsager under langrenns aktiviteten?

NSF Langrenn inviterer synshemmede og bevegelseshemmede, stående utøvere til kveldsøkt på ski 11. januar kl. 18:30-20:00 i Lillomarka Arena med fokus på;

- 👉 Effektiv langrennsteknikk; være staking, fiskebein, utfor, alt etter hva DU trenger
- 👉 Samspill mellom utøver og ledsager; grunnleggende kommandoer, tips og råd for bedre og mer effektiv ledsaging.

👉 Dette er gratis, men vi trenger en oversikt på hvem som kommer slik at vi har nok

trenere på plass. **Påmeldingsfrist** 5. januar 2024

Bruk linken; <https://forms.office.com/e/AEzX91XBK>

Mer informasjon som gjelder økta og oppmøte sted vil bli gitt etter påmelding.
Eventuelle spørsmål kan rettes til;

anne.kroken@skiforbundet.no eller emilie.johanne.hagen@skiforbundet.no

VELKOMMEN TIL EN FLOTT LANGRENNSØKT