



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

# Breddesamling Barmark

## Lillehammer 10.-14. august 2022

Norges Skiforbund i samarbeid med Norges Skiskytterforbund inviterer til åpen breddesamling for syns og bevegelseshemmede på Lillehammer 10.-14.08.22

### Hvem er dette for?

Dette er for deg som er 10 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?
  - bli kjent med masse trivelige treningsglade folk?
- Da kan dette være absolutt være noe for deg!

**Når:** 10.-14. august – 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.

### Påmeldingsfrist; 30. juni – ved påmeldingslink;

<https://surveys.enalyzer.com?pid=g4ness3h>

### 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
- sosiale aktiviteter

**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.

**Har du spørsmål – kontakt oss;**

Norges Skiforbund Langrenn;

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

Norges Skiskytterforbund;

Jens Schjerven – [jens.schjerven@skiskyting.no](mailto:jens.schjerven@skiskyting.no)

**Vi håper å se nettopp deg der.**