



## ***DAGSAMLING – LANGRENN FOR SYNS- OG BEVEGELSESHEMMEDE TRONDHEIM (GRANÅSEN) 9. SEPTEMBER 2023***

Med støtte fra [Bergesenstiftelsen](#) inviterer Norges Skiforbund langrenn, Nord-Trøndelag Skikrets og Sør-Trøndelag skikrets i samarbeid med Paraidrettssenteret i Trøndelag syns- og bevegelseshemmede til dagsamling.

Har du en syns- eller bevegelseshemming 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 aktivitet og sosialt samvær. Dette er kostnadsfritt.

I tillegg blir samlingene tilrettelagt for de som allerede er aktiv innen paralangrenn med felles treningsøkter og oppfølging på ulike nivå.

**Når:** Lørdag 9. september, kl. 10:00-16:00

**Hvor:** Granåsen skisenter, Trondheim

**Tentativt program for samlingen:**

10:00 – 10:45 Tilpassing av utstyr for de som trenger å låne utstyr

11:00 – 12:30 Treningsøkt ute, rulleski/pigging

Vi vil gjøre vårt beste for å gi alle utfordringer ut fra deres eget nivå.

13:00 – 14:45 Lunsj med informasjon/spørsmål

15:00 – 16:00 Basistrening

**Alder:** Fra 10 år og eldre - ingen krav til egenferdighet

\* Egen hjelm må medbringes, det er obligatorisk med hjelm både under pigging i kjelke/rullestol eller på rulleski.

\* For nybegynnere på rulleski anbefaler vi kne- og albuebeskyttere samt skihansker som bør benyttes av alle.

\* 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 30. august.**

Påmeldingslink: <https://forms.office.com/e/w71zFemkqJ>

Har du spørsmål tilknyttet samlingen? Ta kontakt med oss:

Ingrid Narum, Sør-Trøndelag skikrets – [ingrid.narum@skiforbundet.no](mailto:ingrid.narum@skiforbundet.no)

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