



NORGES
IDRETTSFORBUND
Trøndelag Idrettskrets



PARAIDRETTSSENTERET
I TRØNDELAG



Dagsamling langrenn for syns- og bevegelseshemmede Trondheim 10. februar 2024

Med støtte fra [Bergesenstiftelsen](#) inviterer Norges Skiforbund langrenn, Nord-Trøndelag 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 skiaktivitet og sosialt samvær med fokus på skiglede og mestring. 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 10. februar kl. 10:00-16:00

Hvor: [Granåsen skisenter](#), Trondheim

Program for samlingen – kan bli endringer:

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

10:45 – 12:30 Treningsøkt ski/pigging (ulike skiaktiviteter, teknikk etc.)

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

12:45 – 14:15 Lunsj med informasjon/spørsmål

14:15 – 15:30 Ny skiøkt oppfølging fra første økt – skiglede og mestring i fokus 😊

Alder: fra 10 år og eldre - ingen krav til egenferdighet

- Eget skiutstyr må medbringes – ta med smøring til eget bruk.
- 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 3. februar 2024. [Påmeldingslink](#)



Har du spørsmål tilknyttet samlingen? Ta kontakt med oss:

Ingrid Narum, Sør-Trøndelag skikrets – ingrid.narum@skiforbundet.no

Anne Ragnhild Kroken, Norges skiforbund – anne.kroken@skiforbundet.no