



PARAIDRETTSSENTERET  
I TRØNDELAG



## ***Kveldsamling langrenn for syns- og bevegelsehemmede Trondheim 6. mars 2024***

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

Har du en syns- eller bevegelsehemning 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:** Onsdag 6. mars kl. 18:00-21:00

**Hvor:** [Granåsen skisenter](#), Trondheim

### **Program for samlingen – kan bli endringer:**

18.00-20:00 Tilpassing av utstyr for de som trenger å låne utstyr.  
Vi skal ha det gøy på ski sammen med forskjellige aktiviteter som gir utfordringer på alle nivå.

20:00-21:00 «Avslutning-samling» for snøsamlingene.  
Vi samles inne til kveldsmat og litt oppsummering av samlingene, hvilke erfaringer sitter vi med og hvor går veien videre?

**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 bli sendt ut mer informasjon direkte til alle deltakerne.

**Påmeldingsfrist 28. februar 2024:** [Påmeldingslink](#)



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)