



Langrennstrening for synsshemmede

Har du en synshemming og lyst til å drive med langrenn? Da er Sognavann stedet for deg på mandager...

LYN ski og Oslo Skikrets starter opp med langrennstrening for synshemmede fra 17 år og eldre. Det anbefales at man selv ordner med ledsager. Skikretsen prøver å være behjelpelig med å finne ledsager til de som trenger det. Det er greit å prøve tilbudet 3 ganger før en melder seg inn i skiklubben.

Mandag 11 januar kl 19:00 er det KICK OFF

Det blir først en presentasjon av tilbudet, deretter en treningsøkt på ca en time. Ta med både joggesko og skiutstyr for klassisk.

Oppmøte: klubbhuset til Lyn, Olav M Troviksvei 13

Informasjon om:

- hva skal vi gjøre på treningene
- hva trenger jeg av smurning
- kostnad for å være med
- trenerne Karen og Øyvind

Påmelding til Kick off innen 7 januar og gjøres til Tove i Oslo Skikrets

Spørsmål? kontakt Tove Andersen i Oslo Skikrets

e-post: tove.andersen@skiforbundet.no eller mobil 908 14 660

Velkommen