



INVITERER

SYNS OG BEVEGELSESEHEMMEDE

TIL

Åpen snøsamling - Langrenn

**26.-30. november 2014
Sjusjøen**

Lyst til å trene sammen med våre beste utøvere???

Nå har du sjansen, Norges Skiforbund åpner opp sin samling for landslaget i langrenn. Bli med og lær av våre beste utøvere innen langrenn.

Tid: Onsdag 26.-30. november 2014

Sted: Sjusjøen, vi bor på hytter ved Natrudstilen. Her er det også helt greit for rullestolbrukere da alle boenhetene er på bakkeplan.

Målgruppe samling:

- Syns- og bevegelseshemmede 10 år og eldre
- Trenere/ledere i klubber som har funksjonshemmede utøvere

Krav til utøver:

Vi stiller ikke andre krav til deltakerne enn at de liker å gå på ski, og vil prøve ut om langrenn er en aktuell aktivitet/idrett. Deltakerne må kunne benytte seg av ski stående eller sittende. Deltakerne må være selvhjulpne i forhold til personlig hygiene etc. eller ha med seg hjelper for dette.

Transport:

Alle er selv ansvarlig for å komme til Sjusjøen på egen regning. Tar man toget til Lillehammer er det mulig å samordne transport fra Lillehammer og opp.

Ledsager:

Vi vil etter beste evne være behjelpelig med å skaffe ledsagere til synshemmede utøvere, men setter stor pris på om dere har muligheten for å ha med egen ledsager. Meld behov i påmeldingen.

Hva koster dette?

Utøvere langrenn:	kr. 2.500,- inkl. mat, overnatting, instruksjon
Klubbtrener/ledere:	kr. 2.000,- inkl. mat og overnatting evt. heiskort/ski kort kommer i tillegg
Ledsagere synshemmede:	Gratis
Andre ledsagere/hjelpere:	kr. 2.000,- inkl. mat og overnatting

Litt om samlingen

Dette blir en snøsamling, og det blir langrennstrening på snø hver dag, samt noe styrketrening.

Detaljert samlingsplan vil bli sendt ut uka før samlingsstart

Vi avslutter samlingen med deltagelse på Natrudstilrennet på søndag.

Dette er også første Norges Cup konkurranse som også danner grunnlag for uttak til World Cup.

Påmeldingsfrist; 1. November 2014 - NB: Påmeldingen er bindende!

Påmeldingslink; <https://response.questback.com/norgesskiforbund/akga0xwmvu/>

Ved spørsmål – ta kontakt med Anne Ragnhild Kroken på e-post; anne.kroken@skiforbundet.no

Velkommen til samling