



INVITERER

SYNS OG BEVEGELSESEHEMMEDE

TIL

**Åpen samling -
barmark og snø**

Alpint og Langrenn

**2.-7. juli 2016
Jondalen/Folgefonna**

Lyst til å trene på sommersnø??

Nå har du sjansen - Norges Skiforbund arrangerer åpen samling for syns og bevegelseshemmede, Her vil vårt rekruttlag i langrenn være samt noen av våre beste alpinister.

Tid: Lørdag 2. – torsdag 7. juli 2016

Sted: Jondal/Folgefonna <http://www.folgefonn-gjestetun.no/>

Vi bor på Folgefonn Gjestetun – med fullpensjon. Her er det godt tilrettelagt for rullestolbrukere.

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 og alpint er en aktuell aktivitet/idrett. Deltakerne må kunne benytte seg av ski stående eller sittende.

Utøvere i alpint sitski må inneha grunnleggende ferdigheter og beherske utstyret i heis på egenhånd. 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 Jondal på egen regning.

Vi jobber med å finne gode alternativer på fellestransport fra Østlandet, en egenandel på dette vil da komme i tillegg.

For langveisfarende kan det være enklest å fly til Bergen og ta buss derfra til Jondal.

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. 4.250,- inkl. mat, overnatting, instruksjon og ski kort
Utøvere alpint:	kr. 4.750,- inkl. mat, overnatting, instruksjon og heiskort
Klubbtrenere/ledere:	kr. 2.500,- inkl. mat og overnatting evt. heiskort/ski kort kommer i tillegg
Ledsagere synshemmede:	Gratis for norske utøvere
Andre ledsagere/hjelpere:	kr. 2.500,- inkl. mat og overnatting Evt. skikort/heiskort kommer i tillegg

Litt om samlingen

Dette blir en kombinert snø/barmarksamling. Alpint vil være mye på ski, langrenn vil også ha skiøker oppe på Folgefonna. I tillegg vil det være barmarks økter på beina, rulleski/pigging, styrke etc. Detaljert samlingsplan vil bli sendt ut uka før samlingsstart

Påmeldingsfrist; 10. Juni 2016 - NB: Påmeldingen er bindende!

<https://response.questback.com/norgesskiforbund/lbonsvdq2a>

Velkommen til samling