

Sommerskiskole 2017

Dette er en felles samling på barmark som arrangeres av Norges Skiforbund og Norges Skiskytterforbund i samarbeid med Hedmark

Dette er for deg som er 10 år eller eldre med en syns- og bevegelseshemming. Nybegynnere som mer garva utøvere.

Har du lyst til å teste ut om langrenn/skiskyting kan være aktuelle idretter for deg eller lære mer av våre unge fremadstormende utøvere på rekruttlaget - da er dette noe for deg.

Her kan du også få nyttige tips om trening og utstyr.

Når: 9.-13. august 2017

Hvor: Savalen - hvor vi bor på [leiligheter i Nissegata](#) som tidligere.

All bespisning foregår på Savalen Fjellhotell.

Alle må ta med sengetøy/håndklær, eller disse kan leies av hotellet av den enkelte for kr. 120 for sengetøy/kr 60 for håndklær

Kostnader;

Pris pr. utøver: kr 3.500,- inkluderer overnatting med fullpensjon, instruksjon og Sommerskiskolens T-shirt

Assistent/foresatte; 3.200,- inkluderer overnatting med fullpensjon og Sommerskiskolens T-shirt

For aktive ledsagere for synshemmede utøvere dekkes opphold av arrangør.

Er du synshemmet og trenger ledsager på øktene – gi beskjed i påmeldingsskjema så vil vi prøve å bistå med å skaffe ledsagere.

Påmeldingsfrist;

1. Juli – ved påmeldingslink;

<https://response.questback.com/norgesskiforbund/fiwkvuqn5z>

Hva skjer på sommerskiskolen??

Her er det ulike barmarks aktiviteter knyttet opp mot langrenn/skiskyting;

- Rulleski – Savalen har en godt egnet rulleskiløype for nybegynnere
- Skyting med lydgevær og 22. kaliber (vanlig skiskyttergevær)
- «Vanlig» barmarkstrening, intervall skigang/løp
- Fjelltur med ulike variasjoner.

- Padling
- Styrke og basistrening
- Det tradisjonsrike testløpet på rulleski

- «Tour de Savalen» med blandet sportslig/sosiale aktiviteter
- Underholdning hvor alle deltakerne må bidra

Hele rekruttlaget vil være tilstede på Sommerskiskolen, så her har du muligheter til å matche deg med noen av våre «nestbeste», unge utøvere

[Les mer om Sommerskiskolen 2016](#)

Krav til deltakere:

- Må kunne benytte seg av ski enten stående eller sittende
- Du må være selvhjulpen i forhold til personlig hygiene eller ha med egen hjelper.

Mer informasjon:

Vi vil sende ut mer informasjon nå påmeldingsfristen er utløpt, samt at vi legger ut informasjon og oppdateringer fortløpende på våre hjemmesider; www.skiforbundet.no

Har du spørsmål – kontakt oss;

Norges Skiforbund;

Anne Ragnhild Kroken – anne.kroken@skiforbundet.no

Norges Skiskytterforbund;

Marian Lyngsaunet – marian.lyngsaunet@skiskyting.no

Vi håper å se nettopp deg der.