



Åpen Barmarksamling Syns og bevegelseshemmede

Skiforbundet inviterer tradisjonen tro til en åpen barmarksamling for syns- og bevegelseshemmede, i år er denne lagt til Gautefall, Drangedal i Telemark. Samlingen vil være sammenfallende med Para-Elite og Rekruttlag, så her har du mulighet til å få lære av våre beste utøvere.

Eller du har lyst til teste ut om langrenn kan være en aktuell idrett for deg, da er dette plassen for deg. Kvalifiserte trenere vil bidra med sin kompetanse under samlingen. For de som er sittende har vi med vår siste Paralympiske mester i langrenn, Mariann Vestbøstad Martinsen som vil gi av sine erfaringer. Gullvinner i stafett fra VM i vinter, Håkon Olsrud er også i trenerteamet.

Her kan du også få nyttige tips om trening og utstyr. Siste del av samlingen vil være integrert i [Gautefall Sportsfestival](#)

Når: 28.08 – 1.09.2019

Hvor: Gautefall, Drangedal.

Vi bor på leiligheter med selvhushold i nærheten av Gautefall Biathlon. Alle må ta med sengetøy/håndklær, eller disse kan leies av hotellet av den enkelte for kr. 160 for sengetøy.

Kostnader;

Pris pr. utøver: kr 2.000,- inkluderer overnatting med fullpensjon, instruksjon og en T-shirt

Assistenter/foresatte; kr 2.000,- inkluderer overnatting med fullpensjon og 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 ledsager.

Påmeldingsfrist;

24. juni – ved påmeldingslenke;

<https://response.questback.com/norgesskiforbund/cxf2p4ejmz>

Hva skjer på den åpne samlingen??

Her er det ulike barmarks aktiviteter knyttet opp mot langrenn;

- Rulleski – Gautefall har en godt egnet rulleskiløype for nybegynnere
- «Vanlig» barmarkstrening, intervall, skigang/løp
- Fjelltur med ulike variasjoner.
- Styrke og basistrening
- Deltagelse i Gautefall Sportsfestival på ulike rulleskirenn, disse vil bli tilrettelagt for ulike nivå.

- Ulike sosiale aktiviteter

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

Velkommen til samling