



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

**INVITERER**

**SYNS OG BEVEGELSESHEMMEDE**

**TIL**

**Åpen snøsamling**

**Alpint, Langrenn og skiskyting**

**samt**

**Nybegynnerkurs sit-ski alpint**

**11.-14. februar 2016**

**Storefjell Resort Hotell, Golsfjellet**

# Norges Skiforbund i samarbeid med Norges Skiskytterforbund inviterer til storsamling på Golsfjellet

- Åpen breddesamling i alpint og langrenn/skiskyting for syns og bevegelseshemmede.
  - Nybegynnerkurs for utøvere som ønsker å bli selvhjulpne i sit-ski, alpint
  - Landslaget i langrenn/skiskyting og våre beste alpinister vil være tilstede
- Her har du muligheten til å se og lære fra våre beste para-utøvere og deres trenere.

**Tid:** 11.-14. februar 2016

**Sted:** Golsfjellet. Vi bor på Storefjell Resort Hotell - <http://www.storefjell.no/>

## Målgruppe breddesamling alpint og langrenn/skiskyting

- 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 evt. ha med seg hjelpere for dette.

### **Transport:**

Alle er selv ansvarlig for å komme til Storefjell på egen regning.

Vi undersøker mulighetene med alternativer på fellestransport fra Østlandet, en liten egenandel på dette vil da komme i tillegg.

### **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 eventuelle behov i påmeldingen.

## Nybegynnerkurs sit-ski alpint

Parallelt med den åpne breddesamlingen vil vi gjennomføre et nybegynnerkurs i sit-ski alpint for brukere som ønsker å bli selvhjulpne i sitskien.

### **Krav til deltakere;**

Alle deltakere må være selvhjulpne i forhold til personlig hygiene etc. evt ha med seg hjelpere for dette.

Helst ha tilgang på eget utstyr, har du fått tilsagn på utstyr, men ikke fått dette ennå, kan vi prøve og være behjelpelige med å skaffe til veie utstyr for lån.

Ha med egen ledsager som kan bistå dere i bakken, vedkommende må inneha gode ferdigheter på alpinski. Ved at dere har med egen ledsager fra nærmiljøet vil dette være nyttig for dere for å ivareta en videre progresjon i alpinbakken når dere kommer hjem etter endt kurs.

### **Hva har dette kurset som mål å gi deg som bruker;**

- Grunnopplæring som sittende alpinist, beherske sitskien og ta heisen alene.
- Opplæring av ledsager som kan bistå deg i den videre utviklingen hjemme.

**Hva koster dette?**

Breddesamling langrenn/skiskyting;	kr. 2.100,- inkl. mat, overnatting, instruksjon
Breddesamling alpint:	kr. 2.700 inkl. mat, overnatting, instruksjon og heiskort
Klubbtrener/ledere:	kr. 2.000,- inkl. mat og overnatting (+ evt. heiskort)
Ledsagere synshemmede:	Gratis
Andre ledsagere/hjelpere:	kr. 2.000,- inkl. mat og overnatting
Deltakere nybegynnerkurs	kr. 4.600,- inkl. mat og overnatting deltaker og ledsager, instruksjon og heiskort

**Faktura på egenandel vil bli utsendt i etterkant av samlingen – oppgi riktig adresse denne skal sendes til i påmeldingsskjema.**

**Vi har begrenset antall plasser på overnatting;**

- For Nybegynnerkurset har vi plass til **5 deltakere med ledsagere**
- Ellers er det førstemann til mølla-prinsippet som gjelder for breddesamlingen.

**Litt om samlingen**

Dette blir snøsamling hvor det blir 2 økter på ski fredag og lørdag samt en lengre økt på søndag. Vi prøver etter beste evne og differensiere treningen slik at den blir tilpasset den enkelte.

For langrenn vil det bli innlagt en Norges Cup konkurranse i løpet av helga. Mer informasjon om dette kommer.

Vi har også anledningen til å benytte badeland og trimrom inne på Storefjell Hotell, inkludert i prisen.

Vi har også den glede å meddele at vår paralympiske mester i sprint, Mariann V. Marthinsen vil være med som trener for langrennspiggeerne.

**Påmeldingsfrist:** 18. januar 2016 – påmeldingen er bindende

**Påmeldingslink:** <https://response.questback.com/norgesskiforbund/q8c57pp2jd/>

For spørsmål – kontakt Anne Ragnhild Kroken på E-post; [anne.kroken@skiforbundet.no](mailto:anne.kroken@skiforbundet.no).

# **Velkommen til samling**