



INVITERER TIL

Sommerskiskole

*FOR
SYNS OG BEVEGELSESEHEMMEDE*

9. - 14. juli 2013
Savalen

Finansiert med støtte fra



SOMMERSKISKOLE 2013

Hedmark Skikrets og Nord Østerdal Skiskytterkrets inviterer i samarbeid med Norges Skiforbund og Norges Skiskytterforbund til nok en sommerskiskole for syns og bevegelseshemmede i grenene langrenn, alpint og skiskyting.

Målsetningen vår er å kunne tilby en spennende uke med varierte aktiviteter, hvor alle får utfordringer på sitt nivå. Deltakerne vil bli delt inn i grupper etter alder og ferdighetsnivå. Ved siden av det idrettslige vektlegger vi det sosiale samværet i stor grad med ulike opplevelser.

STED: Savalen

TID: Tirsdag 9. juli - søndag 14. juli 2013.

MÅLGRUPPE: Syns og bevegelseshemmede - 10 år og eldre

Følgende kriterier settes:

- Du må selvhjulpen mht personlig hygiene, eventuelt ha med en egen hjelper på dette.
- Du må kunne gjøre deg nytte av ski enten sittende eller stående.
- Finne ut om ski er en aktivitet du vil drive med.

- Har du lyst til å ta med deg en funksjonsfrisk venn/venninne er dette fullt mulig. Vedkommende går inn som vanlig deltaker.



Hva koster dette?

- *Pr deltaker kr 3.000,-*
- inkluderer overnatting på hytter av høy standard, 5 døgn med full pensjon, all aktivitet under uka og sommerskiskole T-shirt.
- Arrangør dekker opphold og reise etter billigste måte for ledsagere til synshemmede deltakere.
- Hjelpere/ledsagere til andre deltakere betaler deltakerpris.

(Vi er behjelpelig med å skaffe ledsagere til aktivitetene hvis dette er vanskelig for deg selv, men da vil din evt egen ledsager betale deltakerpris)

Påmeldingsfrist: 15. mai 2013

På følgende link:

<https://response.questback.com/norgesskiforbund/sommerskiskole2013/>

Får du problemer med denne kontakt Jan Olav Andersen, hedmark@skiforbundet.

Hva får DU på denne uka?

- * Barmarkstrening relatert til langrenn, alpint og skiskyting;
- Instruksjon i pigging/rulleski
- Instruksjon i skyting
- Basistrening med mange varierte aktiviteter
- * Utfordringer for alle;



Ulike aktiviteter til lands og vanns

- * Demonstrasjon av aktivitetshjelpemidler
 - hjelp til å finne aktuelle hjelpemidler for deg til bruk på vinterstid
- * Som deltaker vil du bli instruert av kyndige trenere. Her vil noen av våre landslagsutøvere være instruktører.
- * Som deltaker vil du få informasjon om andre aktuelle tilbud i NSF/NSSF`s regi. Om ønskelig er vi behjelpelige med å få til aktivitetstilbud på din hjemmeplass.



Kort sagt: vi ønsker å tilrettelegge for at du skal få ei opplevelserik uke med et godt idrettslig utbytte, mange positive opplevelser og en rekke nye bekjenskaper.

**Sett av tiden 9.-14. juli -
Bli med på en aktiv og morsom uke
på Savalen**

Mer informasjon om sommerskiskolen finner du på Skiforbundets nettsider sammen med all annen informasjon om ski for syns- og bevegelseshemmede;
http://www.skiforbundet.no/LANGRENN/FUNKSJONSHEMMEDE/SYNS_BEVEGELSESHEMMEDE/SOMMERSKISKOLE/Sider/Sommerskiskole-2013.aspx

Denne siden vil fortløpende bli oppdatert med relevant informasjon

Har du spørsmål?

Kontakter:

Jan Olav Andersen, hedmark@skiforbundet.no eller mobil 482 98 805

Anne Ragnhild Kroken, anne.kroken@skiforbundet.no eller mobil 930 54 058

Finansiert med støtte fra

