

Längdskidor & skidskytte

UMEÅ 8–10 DECEMBER

Mix och utveckling

>> Syftet är att du som valt att prova längdskidor ska få en enkel information/instruktion för att kunna komma igång med denna aktivitet. Vi värmer upp med lekar och har roligt på skidor. Vi visar också på hur man med enkel teknik kan åka skidor uppför och utför enklare backar. Efter passet är målsättningen att du ska kunna åka skidor i platt terräng och att du sen kan anmäla dig till en förening som har träning och kan hjälpa dig att utveckla din skidåkning.

>> Deltagare som har rörelsenedsättning, synnedsättning eller intellektuell funktionsnedsättning kan prova på denna aktivitet. Deltagare med funktionsnedsättning i benen eller underkroppen får testa att åka sitski (stolsits ovanpå ett par avtagbara skidor). Deltagare med synnedsättning får prova på att åka tillsammans med en guide (ledsagare).

>> Vi tillhandahåller skidor, stavar och längdskor samt sitski med stavar. Har du egen utrustning får du gärna ta med den.

Max antal deltagare: 12 i mix, 12 i utveckling

OBS: Passen uteblir om det inte finns snö den helgen.

Arrangör: Svenska längd- och skidskyttekommittén

Kontaktperson:

Tommie Jirhed
tommie.jirhed@parasport.se
070-3725268

Anmälan:



**START YOUR
IMPOSSIBLE
CAMP**