

## Inbjudan

Parasport Jämtland-Härjedalen bjuder för fjärde året i följd in till en inspirationshelg med vinteridrotter. Under dagarna 28-31 januari 2016 kommer ni att få möjligheten att besöka Bruksvallarna och Ramundberget som ligger i Funäsfjällen och testa några av de vinterparalympiska idrotterna längdskidor, skidskytte och alpin skidåkning.

Helgen vänder sig till barn och ungdomar med synnedsättning eller blindhet i åldern 8-20 år och som vill prova på vinteridrott. Vi tror att denna typ av samling kan vara stimulerande och motiverande i din motions- och/eller idrottskarriär.

### Ni kommer dessutom att få möjlighet till andra friluftaktiviteter som

Skotersafari med guide: En tvåtimmars skotersafari upp bland våra fjälltoppar. Vi kör i grupper om max åtta snöskotrar varav fyra kan ha med en passagerare. Overaller och hjälmar finns att låna. Pris: 900: -/skoter, 250: -/passagerare. B-körkort krävs av de som kör. (fasta priser inkl. bensin)

Guidad snöskovandring: Vi gör en kortare vandring upp på kalfjället med en utsikt över Bruksvallarnas dalgång och avslutar med något enkelt att äta i hotellets "störros" (som betyder eldstuga på härjedalska). Pris 350: -/person (hyra snöskor ingår). Samt turskidåkning på fjället.

### Syfte med helgen:

Parasportförbundet Jämtland Härjedalen med föreningar erbjuder Dig enligt ovan att prova på de Paralympiska vinteridrotterna i Bruksvallarna och Ramundberget, för att stimulera till en bra och aktiv fritid samt få mer kunskap om vinteridrotter som finns inom vår organisation.

### Mål med helgen:

Skapa goda möjligheter för personer med synnedsättning eller blindhet att genom anpassade aktiviteter utöva vinteridrott som förhoppningsvis leder till fortsatt aktivt idrottande.

### Aktivitet:

Helgen riktar sig mot att prova på och få information om våra idrotter samt upptäcka vilka möjligheter som finns just för dig. Under helgen kommer Parasport Jämtland-Härjedalen att beskriva förutsättningar och möjligheter gällande vinteridrott.

**Max** antal deltagare är **25st** och det är först till kvarn som gäller!

### **Boende och mat:**

Boende och mat kommer att vara på Walles Högfjällshotell [www.bruksvallarnas-hogfjallshotell-walles.se/](http://www.bruksvallarnas-hogfjallshotell-walles.se/), cirka 1,5 km från skidstadion, busstransfer finns att tillgå. Till Ramundberget och deras alpina skidanläggning är det 8 km. Funäsdalens och dess backar finns på samma avstånd, men åt andra hållet. Transport ordnas av Walles Fjällhotell! Boende är i 2-bädds alt. del i 4-bäddsrum med komfortabla inredda rum. Helpension kommer att serveras vid boendet. Meddela vid anmälan om du har någon allergi. Sänglinne, handdukar och slutstädning ingår i deltagaravgiften. Transport kommer att erbjudas mellan boendet och de olika aktiviteterna.

För er som vill ta med hela familjen anmäler det till oss så ska vi boka in er så långt platserna räcker.

### **Kostnad:**

Deltagaravgiften för den aktive är 2 595kr och inkluderar boende, sänglinne, handdukar, mat och idrottsaktiviteterna längdskidor, skidskytte, alpinskiidåkning och samt kvällsaktivitet under lördagen. Vid avbokning efter sista anmälningsdag kommer en avbokningsavgift att tas ut enligt Walles gällande avbokningsregler. Ledsagaren betalar 2 595 kr för boendet inkl. helpension samt spårkort i längdskidspåren och liftkort.

För lägre kostnader samåk i så stor utsträckning som möjligt eller res med billigaste möjliga färdstätt. Tänk på att ju tidigare ni bokar er resa desto billigare blir det. Deltagavgiften sätter du in samtidigt med anmälan på följande BG nr 5728-1248. Du är inte anmäld förrän deltagaravgiften är betald och du fått en bekräftelse via e-post.

Ni kan även söka bidrag till deltagar- och ledsagaravgiften från fonder och stiftelser, info finns på [www.srf.nu/service/stipendier och fonder](http://www.srf.nu/service/stipendier_och_fonder)

Bidrag går även att söka för resor och deltagar- och ledsagaravgift från den lokala Lions Club organisationen och Rotary.

### **Ledsagare**

Du får ta med dig en ledsagare, t.ex. en kompis eller ett syskon som är 18 år eller äldre. Ledsagaren ska kunna assistera dig på resan och under hela idrottshelgen.

SRF står för 1600kr av ledsagarens deltagaravgift och 995kr betalar du själv samt en del av ledsagarens resekostnad. Resan ska bokas i samband med anmälan för att ersättning ska utgå. Kommunicera gärna med SRF innan bokning görs.

För mer information om resekostnaden för ledsagaren kontakta Christine Heli på SRF [christine.heli@srf.nu](mailto:christine.heli@srf.nu), alt. tfn 08-39 92 46

### **Ankomst och avfärd:**

Ankomst till Bruksvallarna från lunch och under dagen 28 januari och avfärd efter lunch 31 januari.

#### PARASPORT JÄMTLAND HÄRJEDALEN

POSTADRESS  
Box 384  
831 25 Östersund  
BESÖKSADRESS  
Idrottens Hus  
Sollidenvägen 62, Östersund

TELEFON  
010-4764236  
FAX  
063-51 17 05

BANKGIRO  
5728-1248  
ORG NUMMER  
892600-9732

HEMSIDA  
[www.parasport.se/Distrikt/Jamtland-Harjedalen](http://www.parasport.se/Distrikt/Jamtland-Harjedalen)

**Resa:**

Det bästa är att kontakta Destination Funäsfjällen, 0684-155 80, eller på webben; [funasfjallen.se/vinter/resa](http://funasfjallen.se/vinter/resa). Så hjälper de er att hitta rätt resväg och kostnad, uppge Vinterläger unga synskadade.

**Alternativt att boka själva med****Buss:**

[www.herjedalingen.se](http://www.herjedalingen.se) eller via [www.fjallexpressen.se](http://www.fjallexpressen.se) från Malmö, Göteborg, Stockholm.

**Flyg:**

Arlanda- Sveg med Next Jet, sedan hämtar vi er i Sveg för vidare transport till Bruksvallarna.

**Tåg:**

Till Sveg med Snötåget är ett alternativ, bokas via [www.sj.se](http://www.sj.se) sedan hämtar vi er i Sveg för vidare transport till Bruksvallarna.

**Utrustning:**

Är du i behov av att hyra skidutrustning för både längdskidor och alpint, som du betalar själv, kontaktar du [www.topsport.se](http://www.topsport.se) så hjälper de till med skidhyra. Priser finns på hemsidan. Vi kan hjälpa dig att boka utrustningen och hämtning av den utifrån de behov du/ni uppger på anmälan men bäst är om du/ni tar kontakt med topsport själva. Vi skall göra vad vi kan för att få till ett så bra paketpris som möjligt, men i dagsläget så är kostnaderna enligt deras prislista.

**PARASPORT JÄMTLAND HÄRJEDALEN**

POSTADRESS

Box 384

831 25 Östersund

BESÖKSADRESS

Idrottens Hus

Sollidenvägen 62, Östersund

TELEFON

010-4764236

FAX

063-51 17 05

BANKGIRO

5728-1248

ORG NUMMER

892600-9732

HEMSIDA

[www.parasport.se/Distrikt/Jamtland-Harjedalen](http://www.parasport.se/Distrikt/Jamtland-Harjedalen)



**Vi vill ha din anmälan senast  
22 december 2015.**

För anmälan går du in på  
[www.parasport.se/Distrikt/Jamtland-Harjedalen](http://www.parasport.se/Distrikt/Jamtland-Harjedalen)

**Glöm inte bort att boka din resa snarast möjligt!**

PARASPORT JÄMTLAND HÄRJEDALEN

POSTADRESS

Box 384

831 25 Östersund

BESÖKSADRESS

Idrottens Hus

Sollidenvägen 62, Östersund

TELEFON

010-4764236

FAX

063-51 17 05

BANKGIRO

5728-1248

ORG NUMMER

892600-9732

HEMSIDA

[www.parasport.se/Distrikt/Jamtland-Harjedalen](http://www.parasport.se/Distrikt/Jamtland-Harjedalen)

Frågor besvaras av:

Fredrik Andersson

tel. 010 476 42 36

[fredrik.andersson@jhidrott.rf.se](mailto:fredrik.andersson@jhidrott.rf.se)

Percy Andersson SPSM

tel. 010 473 51 06

[percy.andersson@spsm.se](mailto:percy.andersson@spsm.se)

Anders Nilsson SPSM

010 473 51 11

[anders.nilsson@spsm.se](mailto:anders.nilsson@spsm.se)

Välkomna till Jämtland-Härjedalen och Funäsfjällen!

Detta är ett samarrangemang mellan:



PARASPORT JÄMTLAND HÄRJEDALEN

POSTADRESS

Box 384

831 25 Östersund

BESÖKSADRESS

Idrottens Hus  
Sollidenvägen 62, Östersund

TELEFON

010-4764236

FAX

063-51 17 05

BANKGIRO

5728-1248

ORG NUMMER

892600-9732

HEMSIDA

[www.parasport.se/Distrikt/Jamtland-Harjedalen](http://www.parasport.se/Distrikt/Jamtland-Harjedalen)