

Inbjudan till Idrottshelg på snö i Vinterstaden Östersund

Parasport Jämtland-Härjedalen bjuder för femte året i följd in till en inspirationshelg med vinteridrotter. Under dagarna 2-5 februari 2017 kommer ni att få möjligheten att besöka vinterstaden Östersund 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 som vill prova på vinteridrott. Vi tror att denna typ av samling kan vara stimulerande och motiverande i din motions- och/eller idrottskarriär.

Idrottshelgen arrangeras tillsammans med Parasport Sverige, Parasport Jämtland-Härjedalen, SRF (Synskadades Riksförbund) samt SPSM (Specialpedagogiska skolmyndigheten).

Ledare från lokala idrottsföreningar och Svenska Parasportförbundets idrottskommittéer kommer att hålla i en del av aktiviteterna.

Samtliga aktiviteter under idrottshelgen kommer att ledas av erfarna instruktörer.

Ni kommer dessutom att få möjlighet till andra aktiviteter som musikquiz, filmkväll för de som vill och kan samt träffa Zebastian Modin och få tips på längdskidor och skidskytte. Zebastian har tagit ett flertal internationella mästerskapsmedaljer vid Paralympics och VM i tävlingsklassen synnedsättning.

Syfte med helgen:

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

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. För mer aktiviteter utanför lägret som ex. SPA, se mer på hotellets hemsida www.frosoparkhotel.se/spa-jamtland, de aktiviteterna betalar man för själv.

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

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/jamtland-harjedalen

Boende och mat:

Boende och mat kommer att vara på nybyggda Quality Hotell Spa & konferens Frösö Park www.frosoparkhotel.se som ligger cirka 10 km från centrum och Östersund skidstadion, 6km till alpina skidbacken som ligger på Frösön. Boende är i dubbelrum och helpension som serveras på hotellet. Meddela vid anmälan om du har någon allergi.

För er som vill ta med hela familjen anmäler det till oss så ska vi boka in er så långt platserna räcker på www.frosoparkhotel.se, kostnad för logi med helpension är 2400kr/person.

Kostnad:

Deltagaravgiften är 2 200 kr. Den inkluderar kost, logi, idrottsaktiviteter, lift- och spåravgifter (längdskidor, alpinskiidåkning, skidskytte, kvällsaktivitet under fredag och lördag) för dig och din ledsagare. Vid avbokning efter sista anmälningsdag kommer en avbokningsavgift att tas ut enligt hotellets gällande avbokningsregler.

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 på följande BG nr 5728-1248 och betalar senast 27 januari 2017.

OBS! Uppge: Idrottshelg och organisationskod: V.5, du får en bekräftelse via e-post att du är anmäld.

Ni kan även söka bidrag till deltagaravgiften 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 deltagaravgift 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 betalar del av ledsagarens resekostnad. Resan ska bokas i samband med anmälan för att ersättning ska utgå. Kommunicera gärna med SRF innan bokning görs. Kontakta Christine Heli på SRF christine.heli@srf.nu för mer information.

Ankomst och avfärd:

Ankomst till Östersund under dagen 2 februari och avfärd efter lunch KL 12:30 5 februari. Anländer ni med flyg så tar det 4 minuter till hotellet och kommer ni med tåg så tar det 5 min.

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/jamtland-harjedalen

Resa:

Alla som kommer med tåg, flyg, till Östersund uppger vilken tid ni anländer i anmälan så hämtar vi er och tar er till hotellet. Ni som har möjlighet att resa annat färdssätt som bil åker direkt till hotellet och Frösö Park adress: Quality Hotel Frösö Park Cronstads väg 2, 832 56 Frösön

Res alternativ

Tåg:

Via Stockholm bokar du med www.sj.se

Snötåget www.resrobot.se alt. www.sj.se

Snälltåget från Malmö via Stockholm www.snalltaget.se

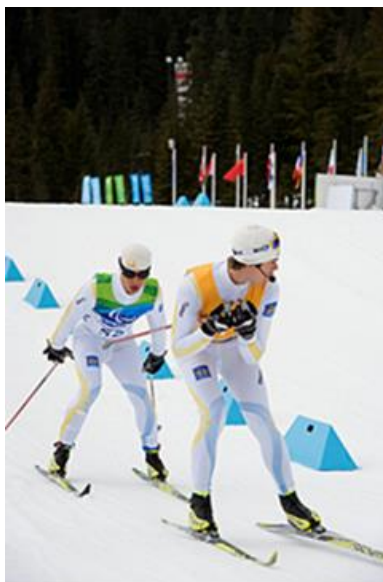
Flyg:

Med flyg bokar du med via Arlanda www.sas.se

eller via Bromma www.flygbra.se

Utrustning:

Är du i behov av att hyra skidutrustning för längdskidor så hyr man det hos www.intersport.se/skidstadion där även priser finns. För alpint hyr man hos MAIKAS på Frösön. Ni uppger vid anmälan så hjälper vi er med skidhyran, för priser på alpint finns det på www.maikas.se. Kostnader av hyra för skidutrustning den betalar du själv. Vi hjälper dig att boka utrustningen och hämtning av den utifrån de behov du/ni uppger vid anmälan. Vi skall göra vad vi kan för att få till ett så bra paketpris som 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/jamtland-harjedalen

**Vi vill ha din anmälan senast
21december 2016.**

Avanmälan efter 3 januari 2017 måste man betala fullt pris

För anmälan går du in på
www.parasport.se/jamtland-harjedalen

Glöm inte bort att boka din resa snarast möjligt!

Frågor besvaras av:

**Fredrik Andersson
tel. 010 476 42 36**

fredrik.andersson@jhidrott.rf.se

**Percy Andersson SPSM
tel. 010 473 51 06**

percy.andersson@spsm.se

**Anders Nilsson SPSM
010 473 51 11**

anders.nilsson@spsm.se

Välkomna till Östersund



Detta är ett samarrangemang mellan:

 **PARASPORT**
/JÄMTLAND-HÄRJEDALEN

Specialpedagogiska
skolmyndigheten 

 **PARASPORT**
/SVERIGE

 **Synskadades
Riksförbundet**

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/jamtland-harjedalen