



INVITERER TIL

Åpen snøsamling Alpint og Langrenn

FOR UTVIKLINGSHEMMEDE

MESNALI 12.-15. Januar 2012

ÅPEN SNØSAMLING FOR UTVIKLINGSHEMMEDE ALPINT og LANGRENN

Norges Skiforbund ønsker å få opp skiaktiviteten for mennesker med utviklingshemming. Vi ønsker at også denne målgruppen skal ha et godt aktivitetstilbud.. Derfor inviterer vi nå til en åpen snøsamling for både langrenn og alpint for målgruppa.

Tid: 12.-15. januar 2012

oppmøte torsdag kveld, senest kl 20:00 og hjemreise etter lunsj søndag

Sted: Mesnali Leirskole

Målgruppe samling:

* Utviklingshemmede 13-35 år som er interessert i å gå langrenn.

Alle må kunne benytte seg av langrennsski og selv ha nødvendig utstyr.

* Utøvernes lokale trenere, ledere, støttekontakter, treningskontakter, foreldre, pårørende

Trenere Langrenn:

Einar Hauglid, Cato Andre Granseth, Hild Riseth Fjone og Karianne Munz

Trenere Alpint:

Sofie Wirum Sæter og Bjørn Inge Drabløs

Innhold i samlingen:

Her vil det bli alpin og langrennstrening på snø og skiteknikk som hovedtema.

Det vil i løpet av samlingen bli avholdt en konkurranse i både alpint og langrenn.

det vil bli to økter med trening hver dag unntatt søndag – da har vi en økt!

Ved interesse kan det bli gitt smørekurs av våre trenere på kveldstid.

Samlingsavgift:

For langrennsutøvere; kr. 1800,- inkluderer overnatting, mat og instruksjon

For alpinutøvere; kr 2100,- som inkluderer overnatting, mat, heiskort og instruksjon

Ledsagere; kr. 1600,- som er kostpris på overnatting og mat

Ledsagere som skal være med i alpinbakken får frikort på ledsagerbevis.

Tips; det er mulig å søke kommune/bydel om økonomisk støtte til ledsager.

Betaling av egenandel; Faktura vil bli utsendt til den enkelte deltaker.

Transport/reise:

NSF ønsker ikke at utøvere skal utebli på grunn av lang og kostbar reisevei. Derfor vil vi på denne samlingen dekke eventuell flyreise for langveisfarende utøvere.

For de dette må gjelde – ta direkte kontakt med Anne Ragnhild for bestilling av dette.

Transport til/fra flyplass dekker den enkelte selv.

Overnatting/bespising:

Vi bor på Mesnali Leirskole, hvor de fleste begynner å bli godt kjent, her vil dere bli innkvartert på 3-4 mannsrom.

Det er felles oppholdsrom, bordtennisbord og diverse andre spill i rom i kjelleren

Stort tørkerom i kjelleren, noen sko-tørkere har også kommet opp siden sist.

Det er også låsbar skibod hvor vi kan oppbevare ski utstyret og preppe ski.

Frokost og middag får vi servert i matsalen. For lunsj smører vi matpakke ved frokosten.

Alpinistene inntar lunsjen i bakken, mens langrennsløperne spiser i matsalen.
Det er kjøkken på husene hvor vi bor, så om noen vil ordne seg noe ekstra mat går det bra.

Utstyr:

Skiutstyr til eget bruk – langrenn eller alpint
Skisko og eventuelt ski briller
Treningstøy for å trene langrenn/alpint – husk det kan bli kaldt
Sengetøy (putevar, laken og dynetrekk)
Håndklær
Toalettsaker
Smøring til eget bruk (langrennsløpere)
- forslag på en mer detaljert pakkeliste finner dere på nettsidene våre.
LEDSAGERBEVIS – viktig for de som skal i alpinbakken
Se ellers forslag til pakkeliste på våre hjemmesider.

Påmelding;

Påmeldingsfrist 24. desember 2010
Påmelding gjøres elektronisk via Questback. Direktelink til påmeldingsskjema;
<https://response.questback.com/norgesskiforbund/t4aqaz11rb>

Etter påmeldingsfristen er utløpt vil det bli utsendt mer detaljert program og informasjon til den enkelte deltaker.

Viktig informasjon;

Etter møte med foreldre/ledsagere på en tidligere samling har vi blitt enige om at følgende informasjon sendes ut for hver samling og MÅ tas til etterretning;

Da det etter hvert blir mange deltakere som reiser alene, ser vi oss nødt til å lage noen retningslinjer slik at dette skal bli en mest mulig positiv opplevelse for alle sammen, både utøvere, trenere og de ledsagerne som er med.

- Alle deltakere som er ”førstereis” på snø eller barmark SKAL ha med seg en ledsager – dette for å i vareta at vi blir kjent med utøveren og dere blir kjent med tilbudet og vet hva dette er. Vi vet mange greier seg bra i sitt hjemmemiljø, men nå kommer de i en ny setting, nye folk og forholde seg til, erfaringsmessig kan dette gjøre at man faktisk ikke fungerer like godt som hjemme.

Etter hvert som vi nå lærer deltakerne å kjenne vil vi også kunne si om vedkommende trenger en ledsager eller ikke, etter en helhetsvurdering på hvordan man fungerer i denne settingen.

- De fleste utøverne trenger litt oppfølging av ulik art, det er derfor viktig at det for de som drar alene blir gjort en avtale med andre ledsagere på forhånd om de kan hjelpe litt tid. Vi har dessverre ikke trenerressurser nok til å ivareta og følge opp påkledning og personlig hygiene hos alle sammen.

- Er det skader, sykdom eller andre ting vi som trenere bør informeres om? Viktig at vi får beskjed om det er belastningsskader eller annet som vi bør være obs på under trening. Er ikke til å komme fra at det for denne gruppa fort ”sprer seg både sykdom og skader”, mer eller mindre reelt.

- Det er viktig å informere deltakerne om at dette **ikke er en frihelg**, men en treningssamling hvor det er trenerne som er sjefene og bestemmer.

Godterispising og brusdriking? – ikke på våre samlinger!

Vi bør alle tenke på helsa vår, vi trener for å bli i bedre form, men glemmer fort at det vi putter inn i munnen også er av betydning. Ber om at det videreformidles til deltakerne at det ikke er lov til å ta med smågodt, sjokolade, potetgull og brus på samlingen.

Vi vil som vanlig legge vekt på det sosiale og noe å spise i den forbindelse vil bli sørget for fra lederhold.

Spørsmål kan rettes til Anne Ragnhild Krøken,

E-post: anne.kroken@skiforbundet.no

Mobil: 930 54 058

Blir det mange påmeldinger er det førstemann til mølla prinsippet som gjelder.....

**NORGES SKIFORBUND
ØNSKER VELKOMMEN TIL
SNØSAMLING PÅ MESNALI/SJUSJØEN**