



**INVITERER**  
**Mennesker med utviklingshemning**

**Til**

# **Barmarksamling**

## **Alpint og Langrenn**

**2. – 5. oktober 2014**  
**Mesnali Leirskole**

Norges Skiforbund ønsker å få enda flere mennesker med utviklingshemming ut på ski i langrennsløyper og alpinbakker!  
Derfor inviterer nye og gamle deltakere til vår årlige barmarksamling for langrenn og alpint på Mesnali Leirskole.

**Tid:** 2.- 5. oktober 2014

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

**Målgruppe samling:**

Utviklingshemmede; 13år og eldre som er interessert i å kjøre alpint eller gå langrenn.

Alle må kunne benytte seg av langrenn eller alpinski.

Alle bør ha med seg en person som følger opp, eller gjøre avtale med andre som har med seg ledsagere.

**Innhold i samlingen:**

Her vil det bli alpin og langrennsrelatert barmarkstrening med basisøvelser i styrke, spenst, hurtighet og utholdenhet og mye anna moro. Her vil dere få masse nyttige tips som dere kan fortsette å trene på hjemme.

Endelig program vil dere få tilsendt etter at påmeldingsfristen er utløpt, sammen med bekreftelse av påmelding samt mer praktisk informasjon vedrørende samlingen.

**Samlingsavgift:**

*For utøvere* 2.000,- inkluderer overnatting, mat, instruksjon og noe reise, se nedenfor

*Ledsager*; 1.900,- inkluderer overnatting og mat (reelle kostnader)

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

- Det vil bli sendt faktura på samlingsavgift til den enkelte oppgi fakturaadresse i påmeldingsskjemaet.

**Påmeldingsfrist: 15. september 2014,**

link til påmeldingsskjema; <https://response.questback.com/norgesskiforbund/xmqmpertow/>

**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.

Gi beskjed i påmeldingsskjema. Transport til/fra flyplass dekker den enkelte selv.

**Overnatting/bespising:**

Vi bor på Mesnali Leirskole – ta med sengetøy og håndklær.

Om noen «glemmer» kan det leies ved kontakt betaling på leirskolen.

Gi beskjed om eventuelle matallergier i påmeldingsskjemaet.

## **VIKTIG INFORMASJON:**

- 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», reelt eller ikke.
- 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.
- Vi har fokus på kosthold. Det er ikke lov å ha med seg snop/brus/chips på samlingen. Ingen har anledning til å gå på butikken for og kjøpe snop/brus etc. Lederne sørger for noe ekstra der det trengs.
- Det er overhodet ikke greit å sende med utøverne medisiner og at dette ansvaret overleveres trenerne eller andre ledsagere uten at dette er tydelig avklart på forhånd.
- 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 omgivelser de må forholde seg til. Erfaringsmessig kan dette gjøre at man faktisk ikke fungerer like godt som hjemme.

Det er etter hvert blitt mange deltakere som reiser alene, og det er flott at de blir mer selvstendige og kan gjøre dette på egenhånd. Vi ser også endel utfordringer som følger med dette av praktisk art, slik at vi har sett oss nødt til å ha noen retningslinjer slik at dette skal bli en mest mulig positiv opplevelse for alle sammen, både utøvere, trenere og de ledsagerne som er med.

Det blir feil at ledsagere som er med, skal måtte ta ansvar for andre utøvere enn sine egne. Ikke forvent at noen skal ta ansvar for andre utøvere fordi at de tilfeldigvis er der eller kjenner vedkommende. Dette må avklares med den enkelte på forhånd og gis beskjed om i påmeldingen.

Det kan være veldig mange småting som kan bli «store» om slike ting ikke er avklart.

Å møte til riktig tid med rett bekledning opplever vi kan være utfordrende for de fleste, og vi har dessverre ikke kapasitet til å følge opp alle med våre trenerressurser. Skulle vi hatt inn ennå flere trenere ville samlingene blitt desto dyrere.

Spørsmål kan rettes til Anne Ragnhild Kroken på e-post; [anne.kroken@skiforbundet.no](mailto:anne.kroken@skiforbundet.no)

**Velkommen på samling – vi gleder oss til å se deg!!!**