



INVITERER TIL

Sommersno & samling alpint - langrenn

FOR MENNESKER MED
UTVIKLINGSHEMNING

Jondal/Folgefonna 5.-7. juni 2015

Sommersnø og samling med alpint - langrenn

Under snøsamling på Mesnali i januar ble det framsatt ønsker om samling også på sommeren for denne målgruppa.

Sammen med Bergen Skilag arrangerer Norges Skiforbund nå samling på sommersnø i Jondal, på Folgefonna, for både alpinister og langrennsløpere.

Tid: 5.-7. juni 2015

oppmøte fredag ettermiddag kl 15:00

Sted: Jondal – Folgefonn Gjestetun

Målgruppe samling:

* Utviklingshemmede 12 år og eldre som er interessert i å gå langrenn/kjøre alpint. Alle må kunne benytte seg av langrenns/alpinski og selv ha nødvendig utstyr.

Innhold i samlingen:

Basistrening på barmark fredag ettermiddag

Trening på sommer snø for både langrenn og alpint lørdag og søndag

Samlingsavgift:

For langrennsutøvere; kr. 1.800,- inkluderer overnatting, mat og instruksjon og løypeavgift

For alpinutøvere; kr. 2.000,- som inkluderer overnatting, mat, heiskort og instruksjon

Ledsagere; kr. 1100,- inkluderer overnatting og fullpensjon

Løypeavgift langrenn ledsagere; 250,- pr dag

Heiskort alpint voksne; 370,- pr dag

Folgefonna aksepterer ledsagerbevis – så de som har bør ta dette med.

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

Transport/reise:

Transport til/fra må dekkes av den enkelte.

For enkleste vei til Jondal; kontakt med Fredrik Hald (kontaktinfo se lengre ned)

Overnatting/bespising:

Vi bor på Folgefonn Gjestetun som er et nedlagt gamlehjem.

Her har vi fullpensjon – det vil si vi smører matpakke på morgenen og tar med. Det er også utvalg oppe på Folgefonna, men evt. mat/innkjøp herfra må dekkes av den enkelte.

Her er det flersengsrom – og ingen får enerom. Her pleier det å være fullt av folk på samling, så vi er ikke alene.

Vi har 30 senger reservert, om det blir knapt med plass vil utøvere bli prioritert med kun en ledsager pr utøver.

Utstyr:

Skiutstyr til eget bruk – langrenn eller alpint

Skisko og eventuelt ski briller

Treningsstøy for å trene langrenn/alpint – husk at det kan bli alt slags vær selv om det på kalenderen begynner å bli sommer.

Sengetøy (putevar, laken og dynetrekk)

Håndklær

Toalettsaker

Smøring til eget bruk (langrennsløpene)

Keycard for alpinistene

- forslag på en mer detaljert pakkeliste finner dere på nettsidene våre.

Påmelding;

Påmeldingsfrist 25. april 2015

Påmelding gjøres elektronisk via Questback. Direktelink til påmeldingsskjema;

<https://response.questback.com/norgesskiforbund/dlhk8rft/>

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

Viktig informasjon;

Det er etter hvert 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 egen ledsager** - dette for å ivareta at vi blir kjent med utøveren og dere som pårørende blir kjent med tilbudet og oss og får mer kunnskap om 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. Hjemme er det greit å ha fokus på f.eks. å ta sine egne medisiner til bestemte tider og at dette fungerer – med masse andre folk rundt er det ikke alltid at det er like enkelt å huske dette, og trenerne kan ikke påta seg oppgaven med å være ansvarlige for utøveres medisiner. Så det er ikke greit og bare sende med deltakere en liste over medisiner....

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 utøvere 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??

Påmelding/samling etc: Anne Ragnhild E-post: anne.kroken@skiforbundet.no

Mobil: 930 54 058

Mer info om Fonna/Jondal/veivalg etc: Fredrik Hald, E-post: fredrik.hald@leroy.no

Mobil: 909 36 282

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

**NORGES SKIFORBUND/BERGEN SKILAG
ØNSKER VELKOMMEN TIL
SAMLING PÅ SOMMERSNØ**