

# Prøv paracricket i Trondheim

Lørdag 25. august blir det for første gang mulig for hørselshemmede, synshemmede og bevegelseshemmede å prøve ut para-cricket ved Dragvoll idrettssenter i Trondheim.

Det er gratis deltakelse og påmelding gjøres her:  
<https://goo.gl/forms/RCwGuIKe9C1c9ZBG2> (frist torsdag 23. august).

På dagen blir det introduksjon til cricket for alle deltakere, grunnleggende opplæring (alle kategorier og egen paracrickettrening), vennskapskamp (mellom deltakerne) og kamp mellom NTNUIs herrelag lag og invitert klubb (tilskuere på kamp)

Undervisningsspråk: Norsk og engelsk.

Lurer du på noe?

Ta kontakt med Faheem Ali på mobil 941 22 067 og e-post: [cricket-leder@ntnui.no](mailto:cricket-leder@ntnui.no)



## PARA CRICKET MED NTNUI CRICKET GRUPPE

**Mål:** Å tiltrekke personer med ulike funksjonsnedsettelse til cricket. Introdusere dem til sporten, grunnleggende regler og gi et alternativt sportstilbud til paraiddrettens medlemmer i vårt samfunn.

**Bakgrunn:** Paracricket er en veletablert form for cricket internasjonalt. Det internasjonale cricketforbundet (ICC) avholder ulike kamper og turneringer i paracricket. Dette inkluderer synshemmede, bevegelseshemmede og hørselshemmede utøvere. Se videoer fra lignede arrangementer under.

Video av cricket for synshemmede: [https://www.youtube.com/watch?v=ET\\_-6sMcuL4](https://www.youtube.com/watch?v=ET_-6sMcuL4)  
Introduksjon til bordcricket: <https://www.youtube.com/watch?v=zS02h5eEjPa>

**Når:** 25. august 2018

**Hvor:** Dragvoll Idrettssenter

**Påmelding:** <https://goo.gl/forms/RCwGuIKe9C1c9ZBG2> (frist 23 aug.)

**Program:**

Introduksjon til cricket (klasseromsundervisning) for alle deltakere (paradamer, -barn og -herrer)

Grunnleggende opplæring (alle kategorier og egen paracrickettrening)

Vennskapskamp (mellom deltakerne)

Kamp mellom NTNUIs herrelag lag og invitert klubb (tilskuere på kamp)

**Undervisningsspråk:** Norsk og engelsk

**Inngang:** Gratis

**Kontaktinformasjon:** Faheem Ali (941 22 067) / [cricket-leder@ntnui.no](mailto:cricket-leder@ntnui.no)



# Idrettsglede på Løveleker



Løvekene i friidrett på Stjørdal for barn, unge og voksne med funksjonsnedsettelse er kommet for å bli.

Det mener arrangementsleder Aleksander Wråli. Årets Løveleker samlet rundt 45 deltakere fra Stjørdal HSL, IL Fram, Lønset IL (Oppdal), Frosta og Klæbu IL. Hovedarrangør var Stjørdal HSL i samarbeid med Lions Stjørdal (herreklubben) og Lions Stjørdal/Varnes (dameklubben).

– Samarbeidet med Lions fungerer veldig godt, sier Wråli.





**RACERUNNING**

**HJEPEMIDDEL  
EKSPERTEN AS**

**RACERUNNING – en nøkkel til helse, glede/idretts glede og fellesskap**

Sør-Trøndelag friidrettskrets i samarbeid med prosjektet «RaceRunning – en nøkkel til helse, glede og fellesskap» og Hjelpemiddeleksperter AS ønsker velkommen til gratis:

Temakveld: RACERUNNING

Sted: RANHEIMSHALLEN (Trondheim)

Tidspunkt:

ONSDAG 29. AUGUST

kl. 17.00-19.00

Aktivitet: INFORMASJON,  
DEMONSTRASJON OG  
UTPRØVING AV SPORTE  
RACERUNNING!



TA PÅ JOGGESKO, BEHAGELIGE  
KLÆR OG KOM Å BLI MED!

Påmelding innen 25. august  
til Per-Einar: 9240 2803 / [pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no)  
og Vegard: 45 22 81 93/ [vegard@h-e.no](mailto:vegard@h-e.no)



**norsk  
friidrett**  
Sør-Trøndelag

## Nå har du sjansen til å prøve RaceRunning i Trondheim

Onsdag 29. august kl. 17-19

Sør-Trøndelag friidrettskrets i samarbeid med prosjektet «RaceRunning – en nøkkel til helse, glede og fellesskap» og Hjelpemiddeleksperter AS ønsker velkommen til gratis utprøving av RaceRunning:

Sted: RANHEIMSHALLEN (Trondheim)

Tidspunkt: ONSDAG 29. august kl. 1700-1900

Ta på joggesko, behagelige klær og kom å bli med!

Påmelding innen mandag 27. aug. kl. 0900 til

Per-Einar: 9240 2803 /

[pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no)

og Vegard: 4522 8193 / [vegard@h-e.no](mailto:vegard@h-e.no)

## Tilbyr gratis flyturer på Sunnmøre



Takket være tilskudd fra Barne-, Ungdoms- og Familiedirektoratet (BUFdir) kan Volda/Ørsta Flyklubb (VØF) i år tilby gratis flyturer i småfly for personer med nedsatt funksjonsevne, eventuelt sammen med ledsager.

- Individuelle nødvendige tilrettelegginger avtales på forhånd. Tilskuddet gir oss mulighet til å gjennomføre 10 turer på inntil en time, og det er første mann til mølla, opplyser Jo-Einar Emblemsvåg i VØF.

Selve flyturen er gratis, men deltaker og eventuell ledsager må selv ordne transport til flyplass der man blir møtt av pilot.

Flyturene har utgangspunkt fra Hovden (Ørsta) eller Vigra (Ålesund), og turen går etter deltakers ønske med få begrensninger.

Kontaktperson i VØF er: Jo-Einar Emblemsvåg på mobil: 93447804 og e-post: [joeinar@gmail.com](mailto:joeinar@gmail.com)

Hjemmesiden til flyklubben er:  
[www.voldaørstaflyklubb.no](http://www.voldaørstaflyklubb.no)

Presentasjonsfilm av klubben:  
<https://vimeo.com/194748714>

På bildet er flyene som benyttes i klubben.

## Temakveld: Trening av barn og unge med AD/HD, Tourettes syndrom, Asperger o.l.

Sted: Lånkehallen i Stjørdal (2. etg., «Klubbloftet»)

Tid: Onsdag 29. august kl. 19-22.

Avgift: kr. 150,-

Arrangør: Trøndelag idrettskrets i samarbeid med Vårres regionalt brukerstyrt senter Midt-Norge.

Denne temakvelden henvender seg til interesserte i alle ledd i den trønderske idretten og andre som ønsker å lære mer om hvordan du kan legge bedre til rette for barn og unge med AD/HD, Tourettes syndrom o.l.

Påmelding (bindende) innen 24. august 2018 til:

E-post: [pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no)

(oppgi navn, adresse, mobil, e-post, fødselsdato og evt. tilknytning til idrettslag)

Mobil/SMS: 92 40 28 03



ADRESSA.NO

Vant fem medaljer i NM: Slik skal landslaget gjøre Gabriel (14) til en av verdens beste svømmere

Svømmeren Gabriel Steen fra Trondheim er kun 14 år gammel, men står allerede med noen vanvittige resultater.

- Han har vært en ung utøver som vi har hatt i kikkerten de siste årene. Nå er han tatt inn som en del av en utviklingsgruppe på landslaget, og er en utøver som er høyt prioritert, sier Morten Eklund, landslagstrener for parautøverne til [Adresseavisen](#). Planen videre er at han skal høste erfaring i EM i Dublin i august, VM i Malaysia neste år og Paralympics i Tokyo i 2020. I Paralympics i Paris i 2024 lanserer landslagstreneren Gabriel som medaljekandidat.

NORGE



Olympiatoppen  
Midt-Norge

## Syns- og bevegelseshemmede:

# Basistrening i Trondheim

Olympiatoppen har eget basistreningsstilbud i Trondheim for syns- og bevegelseshemmede i alderen 13-30 år. Denne treningen er for dem som ønsker å starte med en aktivitet eller idrett, eller for dem som allerede holder på med en idrett. Det skal være en felles møteplass på tvers av ulike idretter hvor unge voksne kan møtes for felles styrke- og basistrening.

### Hensikten med basistreningen:

\* *Trening som ivaretar en helhetlig utvikling av utøveren.*

\* *Trening som er med på å bygge opp et allment fysisk grunnlag hos utøvere og som setter dem i stand til å absorbere*

*og tåle trening.*

\* *Trening som har generell skadeforebyggende virkning.*

\* *En felles møteplass på tvers av idretter.*

Dato/tid: Tirsdager kl. 1830-1940.

Sted: Toppidrettssenteret i Granåsen, Trondheim.



### Påmelding/mer info:

Øyvind Skarsaune,

Mobil: 920 99 211

E-post: [oyvind@tiforalle.no](mailto:oyvind@tiforalle.no)



# ParaUng- samling i Trondheim 29.-30. september

**Er du morgendagens paralympier? Olympiatoppen Midt-Norge inviterer til ParaUng-samling for syns- og bevegelseshemmede i Trondheim 29.-30. september. Gratis deltakelse, mat og overnatting. Begrenset antall plasser.**

På samlingen får deltakerne mulighet til å prøve ut ulike idretter som kjelkehockey eller bordtennis (lørdag), svømming eller racerunning eller sykling (søndag). I tillegg blir det basisøkt og inspirasjonsforedrag, og deltakerne får også innblikk i mulighetene for å utvikle seg som en potensiell paralympisk utøver.

Målgruppe: Syns- og bevegelseshemmede.  
Alder: 13–25 år (øvre grense er ikke absolutt)

Samlingen er gratis, men deltakerne og evt. ledsagere må betale og ordne reisen selv og skyss mellom aktivitetene under samlingen. Overnatting (ingen egenandel) på Scandic Lerkendal.

For å bli med på samlingen, må du kort begrunne hvorfor akkurat DU skal bli plukket ut. I «søknaden» skal du:

- \* Oppgi eventuell bakgrunn og erfaring fra idrett (ingen betingelse for å delta).
  - \* Dine tanker og ønsker om idrett fremover.
  - \* Hvilken idrett du ønsker å prøve ut lørdag og søndag (se program).
- Søndag blir det ekstratilbud om utprøving av klatring. Ønsker du å benytte deg av dette ekstratilbudet må det oppgis i søknaden.
- \* Fødselsdato, e-post, mobil.
  - \* Type funksjonsnedsettelse.
  - \* Matallergier.
  - \* Om du trenger overnatting (ingen egenandel)
  - \* Oppgi navn, mobil og e-post på evt. ledsager.
  - \* Oppgi evt. behov for transport mellom aktivitetene.

Søknadsfrist er 10. september. Send søknaden på e-post til Øyvind Skarsaune på: [oyvind@tiforalle.no](mailto:oyvind@tiforalle.no)

Har du spørsmål? Ta kontakt med Øyvind Skarsaune  
Mobil: 920 99 211 E-post: [oyvind@tiforalle.no](mailto:oyvind@tiforalle.no)

## Program ParaUng- samling i Trondheim (med forbehold om justeringer):

### Lørdag 29. september:

Kl. 11.00-12.00:  
Felles lunsj/ info.  
(Scandic Lerkendal)  
Kl. 12.30-14.00:  
Trening.  
Kl. 14.30-16.30:  
Valg: Bordtennis eller  
kjelkehockey. (Lade og  
Leangen)  
Kl. 18.30-19.15:  
Informasjon/foredrag.  
(Scandic Lerkendal)  
Kl. 19.30-: Middag.  
(Scandic Lerkendal)

### Søndag 30. september:

Kl. 08.00-09.00:  
Frokost. (for de som bor  
på Scandic Lerkendal)  
Kl. 09.30-11.00:  
Valg: Svømming eller  
sykling/racerunning.  
(Pirbadet og  
Ranheimshallen).  
Kl. 12.00-13.00:  
Lunsj. (Scandic  
Lerkendal)  
Kl. 13.00-14.00:  
Foredrag,  
oppsummering og  
evaluering. (Scandic  
Lerkendal)  
Kl. 15.00-17.00:  
Klatring (ekstratilbud).



# Stortrives på Sykkylven Dreamteam



**Se på denne herlige gjengen. En gang i uka møtes de for å spille fotball i Sykkylven.**

Det startet opp i 2012, og siden har de holdt på. Mye takket være et brennende engasjement fra ildsjel, trener og kontaktperson; Volker Wilhelm Rust. Han er en av dem som har vært med fra starten av.

«Dreamteam-laget» har organisatorisk tilknytning til Fotballklubben Sykkylven på Sunnmøre i Møre og Romsdal.

- Det er en flott gjeng som jeg trives veldig sammen med, forteller Rust.

Foruten faste ukentlige treninger, deltar «Dreamteam» på turneringer i Møre og Romsdal der de møter lag fra Ålesund (SK Guard), Ulsteinvik (Hødd United i Hødd IL), Molde FK og Kristiansund (Stjernelaget til Clausenengen FK).

- Og så er vi med på landsturneringen i fotball som er årets høydepunkt, forteller Rust.

Det er stabilt godt oppmøte, men det er plass til flere.

- Det er bare å ta kontakt hvis man ønsker å delta, sier Rust.



## Kurs i Giske på Sunnmøre 4. sept.: Tilrettelegging paraidrett

Møre og Romsdal idrettskrets inviterer til kurs i hvordan idrettslag/skole/SFO/barnehage/andre kan legge til rette for fysisk aktivitet for barn og unge med funksjonsnedsettelse. Kurset går i Giske på Sunnmøre tirsdag 4. september kl. 18-21.

[Se invitasjon og påmeldingsinfo.](#)



## Trøndelag idrettskrets inviterer til kurs i tilrettelegging av paraidrett

**Tid:** Onsdag 3. oktober 2018 17.00-21.30

**Sted:** Reithaug skole (gymsal) i Åsen i Levanger kommune.

Kurset har søkelys på:

- Hva det vil si å ha funksjonsnedsettelse?
- Å bidra til innsikt i og kunnskap om tilrettelegging av fysisk aktivitet og trening for personer med funksjonsnedsettelse.
- Utprøving av ulike aktiviteter som med enkle grep (f.eks. type aktivitet, utstyr, tilrettelegging, organisering) kan tilpasses ulike funksjonsnivå.
- Belyse begrepet paraidrett. Her vil ikke parallellen til den spesifikke idretten (klatring/fotball/dans etc.) være i fokus, men aktiviteter som kan være med å fremme basisferdigheter i den enkelte idrett.
- Inkludering.
- Erfaringsutveksling.
- Info om paraidrettstilbud i Trøndelag.

For hvem:

- Alle som er involvert eller ønsker å få mer kunnskap om tilrettelegging av fysisk aktivitet og idrett for barn og unge med funksjonsnedsettelse (trenere og ledere i idrettslag/idrettsskole, andre interesserte).

Kurslærer: Vigdis Vedul-Kjelsås

Kursavgift: Kr. 200,-.

Bindende påmelding: Innen 27. september 2018 kl. 1500 på e-post: [pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no) Eller mobil/sms 9240 2803 (oppgi navn, adresse, fødselsdato, e-post, mobil, stilling, idrettslag)

Begrenset antall plasser ("først til mølla"-prinsippet). Ta med treningsklær, innesko, matpakke/frukt og vannflaske.



# 12 år med variert allidrett i Bratsberg IL

**Vigdis Gustavsén (bildet t.h.) har vært primus motor for et allsidig og godt tilrettelagt allidrettstilbud i barne- og ungdomsavdelingen (BUA) i Bratsberg IL i Trondheim siden oppstarten i 2006.**



- Det har vært bra oppmøte med trofaste deltakere. Vi har i dag 16 deltakere i alderen 12-22 år, og mange av dem har vært med siden oppstarten. Tilbudet er for utviklingshemmede og vi trener hver tirsdag på Bratsberg, forteller Gustavsén.

Det er en godkjent idrettsskole, og blant annet får deltakerne prøve ulike ballspill, ringtrening, hockey, boksing og friidrett.

- Aktivitetene er varierte og vi prøver å tilrettelegge slik at alle kan delta. Det blir hvert år utarbeidet en aktivitetsplan for hele året. Denne finnes på idrettslagets hjemmeside under "BUA 2", forteller Gustavsén.

Det er tre trenere til stede for å ha mulighet til å følge opp alle deltakerne, i tillegg brukes ledsagerne som er til stede ved behov.

- Hvert år drar vi på friidrettsstevne på Lambertseter i Oslo. Da legges det samtidig vekt på mye sosialt samvær, forteller Gustavsén.

Allidretten starter opp igjen i Bratsberg IL tirsdag 21. august kl. 1800-1900.

- Vi tar imot nye spillere fra 15 år og oppover. Velkommen til oss på trening, sier Vigdis Gustavsén.

Hun kan nås på e-post:  
[vigdis33@gmail.com](mailto:vigdis33@gmail.com)





# HØSTDAGEN 2018

Søndag

12.00-15.00

2. SEPTEMBER

📍 Haukvatnet



**Høstdagen ved Haukvatnet på Byåsen i Trondheim arrangeres for 27. gang søndag 2. sept. kl. 12-15**

Start og mål er ved Hauken-hytta. Start når man selv vil etter kl. 12, men alle må være i mål innen kl. 15. Ingen forhåndspåmelding.

Høstdagen, som arrangeres ved det godt tilrettelagte Haukvatnet på Byåsen, er ett av Norges største kombinerte friluftsliv- og idrettsarrangementer som er spesielt tilrettelagt for funksjonshemmede.

Aktivitetene er lagt til Haukvannet og den 2.3 kilometer lange tilrettelagte løypa rundt vannet.

Under årets arrangement får deltakerne blant annet prøve seg på kano, stand up brett, bueskyting, klatring, lassokasting, orientering, natursti, fekting og fuglekassesnekking. Det blir også soppstasjon og mye annet spennende.

Ved Hauken-hytta blir det også musikalsk underholdning og kafé.

---

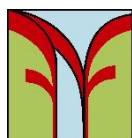
## Spørsmål om Høstdagen ved Haukvannet kan stilles til:

Knut Erling Flataker, mobil 911 12 177, e-post: [Knut-Erling.Flataker@trondheim.kommune.no](mailto:Knut-Erling.Flataker@trondheim.kommune.no)

Per-Einar Johannessen, mobil 924 02 803, e-post: [pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no)

*Arrangører av Høstdagen ved Haukvatnet er: Trondheimsregionens Friluftsråd, Trøndelag Idrettskrets og Forum for Natur og Friluftsliv i Trøndelag i samarbeid med Statskog, Trondheim Bydrift og en rekke lag og foreninger.*

---





# Paraidrettskveld BUESKYTING

## Orkanger ons. 22. august kl. 1700-2000

Geitastrand IL Bueskyttere inviterer unge og voksne med en funksjonsnedsettelse (stående eller sittende) til utprøving av bueskyting onsdag 22. august 2018 kl. 1700-2000 i klubbens flotte arena på [Aune stadion](#) i Husdalen i Orkanger.

Kom og prøv en spennende, morsom og utfordrende idrett for alle aldre og nivåer i et godt og inkluderende miljø.

Påmelding (oppgi navn, alder, e-post, mobil) og spørsmål om paraidrettskvelden til:

Geitastrand Bueskyttere, e-post: [Geitastrand@bueklubb.no](mailto:Geitastrand@bueklubb.no)

*For at arrangøren skal legge best mulig til rette, fint om også type funksjonsnedsettelse oppgis.*

*Begrenset antall plasser. Bindende påmelding.*

Påmeldingsfrist: Snarest.

Deltakeravgift: Kr. 150,- Betales til Geitastrand Bueskytteres kontonr. 4270.16.95393. Ledsagere gratis.

Oppgi deltakernavn + parakveld 29/8 på innbetaling.

I deltakeravgiften inkluderes kaffe/soft, skuffkake og diplom.

Muligheter for å grille, ta gjerne med mat/grillmat.

Utstyr stiller klubben med. Foruten tradisjonell bueskyting blir det 3D skyting dyr.







## Bocciafrelste i Ålen

Ålen Helsesportslag har hatt bocciatilbud i en årrekke.

Foruten ukentlige treninger, deltar også en del av utøverne på stevner (Norgesserien) og norgesmesterskap rundt omkring i landet. I tillegg arrangerer klubben selv det tradisjonsrike Ålentreffet for lag/individuellt hvert år i juni, og flere NM-arrangement er det også blitt opp gjennom årene. 13.-14. oktober i år står Ålen HSL som arrangør av NM individuelt.

*Lyst til å prøve boccia i Ålen?*

Ta kontakt med Harald Grande på mobil 93409990 eller e-post [har-gran@online.no](mailto:har-gran@online.no)

## Ønsker du en oversikt over idrettstilbud for funksjonshemmede i ditt fylke?

Eller hjelp til å komme i gang med et tilbud i ditt idrettslag?

Eller tilbud om kurs?

Kurs, seminar, arrangementer?

Søke midler?

Eller lurer du på noe annet?

Ta kontakt med Per-Einar Johannessen, fagkonsulent paraidrett i Norges idrettsforbund på e-post: [pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no) eller mobil 924 02 803



## Informasjon om idrett for funksjonshemmede i Norge

Ønsker du å holde deg oppdatert om idrett for funksjonshemmede i Norge? Det legges nesten daglig ut nyheter (breddeidrett og toppidrett) på [www.facebook.com/paraidrett](https://www.facebook.com/paraidrett)

Se også [www.olympiatoppen.no/paralympics](http://www.olympiatoppen.no/paralympics) (toppidrett).

Fyldig informasjon om idrett for funksjonshemmede i Norge på: [www.idrettsforbundet.no/paraidrett](http://www.idrettsforbundet.no/paraidrett) (kalender for kurs og arrangementer, kontakter, materiell, klassifisering, søke midler, aktivitetshjelpemidler, linker, hvordan komme i gang med idrett m.m.)

## Nyhetsbrevet

Ønsker du å motta / ikke motta nyhetsbrev på e-post 6-8 ganger i året?

Meld deg på/av nyhetsbrevet på e-post: [pej@idrettsforbundet.no](mailto:pej@idrettsforbundet.no) mobil: 9240 2803