

Superlørdag i Knyken 12. jan.



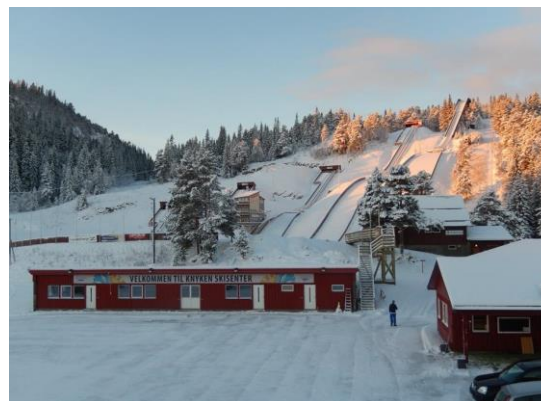
Dette arrangementet kan du bare ikke gå glipp av. Lørdag 12. januar inviteres alt som kan krype og gå, med eller uten en funksjonsnedsettelse, til Knyken skisenter i Orkdal. Delta selv i noen av aktivitetene – eller bare se og få med deg den flotte stemningen. Og kanskje kommer du på NRK!

Til stede vil nemlig NRK Sportens Superlørdag være med mange timers sending.

Av aktiviteter under Superlørdagen i Knyken nevnes hopprenn, langrennscross, skileik, skiskyting – og mulighet for å prøve ut aktivitetshjelpemidler som f.eks. langrennskjelke m.m.

Følg med på [nettsidene](#) og [Facebooksidene](#) til arrangør Orkdal IL.

Lurer du på noe i.f.t. arrangementet? Ta kontakt med Magne Fossbakk, daglig leder i Orkdal IL på e-post: daglig.leder@orkdal-il.no eller mobil/SMS 911 39 450.



Supert på Super-Innebandy



Full konsentrasjon og actionfylt på treningene til Super-Innebandy i Trondheim.

I Byåsenhallen i Trondheim er det full fart hver mandag kl. 1900-2000. Humøret og innsatsen er på topp og spillerne gleder seg over egne og andres prestasjoner på banen.

Vi er på den tilrettelagte Super-Innebandyen i Nyborg IL i Trondheim. Tilbudet har vært i over tre år og det er nå en stamme på rundt ti unge spillere. Men det er plass til flere, og hvis man ønsker informasjon om Super-Innebandyen kan man ta kontakt med lagleder Gudrun Syrstad på e-post: gudrun@nyborgil.no eller på sms/ mobil 911 73 999.



Innsatsen på topp på treningene.



Stor glede over prestasjonene på banen.

Mikael Rodahl Hansen (t.v.) og Fredrik Aas Ålberg trives som trenere for Super-Innebandyen i Nyborg IL.



INVITASJON TIL ÅPEN DAG

FOR UTVIKLINGSHEMMEDE

søndag 3. februar kl. 12.00–14.00

Trondhjems Skiklub inviterer til en gratis skidag med mye aktivitet og moro!

Vi ønsker å bidra til å gi barn og voksne med utviklingshemming gode skiopplevelser, og inviterer til åpen dag ved Skistua søndag 3. februar kl. 12.00.

Hvor?

Løypenettet rundt Skistua vil brukes på skidagen, der det blir lagt til rette for gode skiøkker med instruktører som aktiviserer, veileder og instruerer deltakerne.

Vi skal også legge til rette for gode sosiale rammer rundt opplegget. Deltakerne får god oppfølging, blir sett og tatt godt vare på.

Fast skitilbud?

Vi avslutter dagen på Skistua med varm drikke og noe å bite i, der vi gir mer informasjon om skitilbudet og kartlegger interessen for et fast skitilbud utover sesongen.

Praktisk informasjon:

Påmelding: www.skiklubben.no innen fredag 25. januar

Utstyr: Det vil bli mulig å låne ski, staver og sko ved behov.

Deltakerne må ha med egen ledsager.

Ved spørsmål ta kontakt med Line, e-post: line@skiklubben.no

VELKOMMEN!



Trondhjems Skiklub



Nassim Sekat har etter mange års trening blitt en av Norges aller beste snookerspillere.

I norgestoppen i snooker

20-årige Nassim Sekat har autisme. I Trondheim snookerklubb har han funnet seg vel til rette. Så godt at han bruker 20-25 timer i uka i klubblokalene på Moholt.

Og det intense treningsarbeidet har også ført ham helt i norgestoppen. Han har vunnet NM-gull for lag (sammen med Erik Dullerud) tre ganger (2013, 2017, 2018), og har en 1. plass (2017) og 3. plass (2018) i Masters og 2. plass i norgescup (2018) som sine beste prestasjoner.

- Målet mitt er å bli norgesmester individuelt en gang, det har jeg ikke klart før, forteller Nassim. Han er ranket som nummer to i Norge, bak Audun Risan Heimsjø fra Trondheim.

Heimsjø er også støttekontakten til Nassim og disse to bruker mye tid sammen, også rundt snookerbordet.

- Audun har lært meg mye, og jeg trives veldig godt sammen med ham, forteller Nassim.

De sterke prestasjonene i snooker har også gitt Nassim muligheten til å delta i større mesterskap. Neste store utfordring er nordisk mesterskap i Stockholm i midten av januar.

Han er også kvalifisert til europamesterskapet (EM) som arrangeres i Eilat i Israel 17. februar til 2. mars. Utgiftene til deltakelse i EM må imidlertid Nassim dekke selv. Og han vet ikke om han får råd til det.

- Trondheim snookerklubb gjør hva de kan for å støtte utøverne. Klubben har virkelig stått på og lagt godt til rette for at Nassim skal trives. De gjør en kjempejobb, forteller moren Samia Hårstad.

I Trondheim snookerklubb, der alt arbeid er basert på frivillighet, ønsker man å styrke inkluderingsarbeidet.

- Vi er veldig glad for å ha Nassim i klubben, og vi skulle gjerne ha støttet opp mer. Men det er ikke enkelt å få tak i sponsorer til idretten vår. I forhold til tilrettelegging for personer med funksjonsnedsettelse finnes det en del støtteordninger, men sjelden noe som kan søkes på i forhold til deltakelse på turneringer og mesterskap. Vi håper etter hvert å finne flere steder å søke midler, forteller leder Odne Oksavik.

Ønsker du å vite mer om Trondheim snookerklubb? Se klubbens nettsider:

<http://trondheimsnooker.org/> Eller ta kontakt med leder Odne Oksavik på e-post: post@trondheimsnooker.org eller på mobil/sms 414 42 516.

Nytt svømmetilbud for utviklingshemmede i Molde SLK:

- Vi vil gjerne ha flere med

Molde svømme- og livredningsklubb (MSLK) håper flere vil ta del i det nye treningstilbudet i Moldebadet for utviklingshemmede barn og unge mellom 10 og 18 år.

- Vi håper virkelig at flere vil være med etter hvert slik at vi kan få etablert ei gruppe. Foreløpig er to med, men vi ønsker sterkt å rekruttere flere. Vi starter opp igjen med treninger på mandager etter nyttår, sier MSLK-leder Hans Fredrik Nordhaug. Han håper informasjonen om tilbudet kan bli spredd ut til aktuelle i målgruppa.

- Det er mulig å prøve et par ganger før man bestemmer seg for å være med, sier lagleder Helene Bjørnvold.

For mer informasjon om det nye tilbudet, ta kontakt med: Helene Bjørnvold, e-post: helene.bjornvold@gmail.com og mobil 476 62 977.

Bli bedre kjent med MSLK på <https://www.mslk.no/>



SVØMMEGLAD 13-ÅRING: Emil Gridset Slettaøyen reiser fra Åndalsnes for å være med på svømmetrening i Molde. 13-åringen som trives i bassenget oppfordrer andre på hans alder til å bli med på svømmeklubbens nysatsing. FOTO: HUGO TINGVOLL

Emil (13) vil ha med flere på nytt svømmetilbud i Molde

Svømmeklubben i Molde har startet en egen gruppe for barn og ungdom med utviklingshemming.

MOLDE: Så langt er Emil Gridset Slettaøyen den eneste som har mott opp på mandagssvømminga. 13-åringen reiser helt fra Åndalsnes for å få svømmeopplæring. Han trives i bassenget og liker å svømme.

Vil ha med flere

Emil sliter med å finne de rette ordene, men gir uttrykk for at han er fornøyd med å svømme i Moldebadet sammen med treneren Oda. – Ja, er det klare svaret på spørsmålet om han ønsker at det skal komme flere på det nye tilbudet. Emil, som er elev på Åndalsnes ungdomsskole, tok turen med mamma på ukens trening.

– Emil liker veldig godt å svømme. I tillegg er det ikke så lett å finne tilrettelagte fritidstilbud for barn og ungdom

med utviklingshemming. Når jeg så tilbudet utlyst på Facebook, fant jeg ut at dette skulle vi prøve. Emil trives og Oda er fole flink som instruktør. De to samarbeider godt. At Emil så langt er alene, har gjort meg forundret. Jeg tenkte at Molde med sitt store omland burde klare å trekke flere til et så bra tilbud. Det er så mange unge med utviklingshemming i distriktet at det bør være mulig å fylle opp gruppa. Svømming er god trening for hele kroppen, sier May-Grethe Gridseth.

I tillegg til svømming er Emil med og spiller trommer i kulturskolen på Åndalsnes. I lagdretter er de ikke mange nok til å klare å stille lag.

Målet er inkludering

Emils mamma er også tilfreds med klubbens plan om å starte egen opplæring, mens målet på sikt er at unge svømmere med utviklingshemming skal inngå i de ordinære timene.

Oda Frøyen (19) som sjøl har



GODT SAMARBEID: Emil i bassenget sammen med trener Oda Frøyen (t.v.) og mamma May-Grethe Gridseth.

vært aktiv svømmer, er trener for klubbens uh-gruppe.

– Det å være i bassenget sammen med Emil er veldig gøy. Spennende siden vi aldri har gjort noe slikt tidligere. Vi har snakket om dette lenge, og det er bra at vi endelig er i gang. For meg er det viktig at de som er her trives og blir

vant med vannet. Det horer også med å snike inn tekniske øvelser. Målet er at de skal få ferdigheter og klare å svømme raskere. Det å tilpasse øvelsene til den enkelte er viktig, forteller svømmetrener Oda.

HUGO TINGVOLL
sport@r-b.no

Reportasje om det nye svømmetilbudet i avisa Romsdal Budstikke.



Molde fotballklubb har et supert tilbud for utviklingshemmede. Klubben var i år som i fjor representert med aktivitetsstand under paraidrettskvelden i Molde.

Full fart på paraidrettskveld

Det var folksomt under paraidrettskvelden i Molde i november der det var mulig å prøve ut ulike idretter.

Det er andre år på rad at Møre og Romsdal idrettskrets og Molde og Romsdal Turistforening samarbeidet om dette arrangementet for unge og voksne med funksjonsnedsettelse. I år kunne deltakerne prøve fotball, teppecurling, boccia, bowling i gymsalen, i tillegg til infostander fra svømming og rytter. Utendørs var det aktivitet i gapahuken.



Per Storstad (midten) har fått i gang et populært bocciatilbud for utviklingshemmede i Molde. Og boccia var mulig å prøve ut under paraidrettskvelden. Her sammen med Ellen Cathrine Hammer og Vegard Rangseter i Møre og Romsdal idrettskrets.



Teppecurling var en populær idrett.



Molde rytterklubb med infostand.



Molde Svømme- og livredningsklubb.



Vinteraktivitetsdag i Klæbu

Klæbu IL Funkis og Klæbu IL Ski inviterer til tilrettelagt Vinteraktivitetsdag for utviklingshemmede søndag 24. februar 2019 på Gjenvollhytta i Klæbu. Start kl. 10.30.

Det blir skirenn, skileikbakke og akebakke, og man deltar på de aktivitetene man ønsker å delta på. Arrangementet er for alle barn, ungdom og voksne med utviklingshemning, fra 5 år og oppover. Det blir premie til alle.

Påmeldingen er åpen allerede nå.

Spørsmål / påmelding sendes på e-post til funkis@klaebuil.no

Eller til Renate Svinning på mobil/sms 9305 5432

Deltakeravgift kr. 150,-.

Påmelding og betalingsfrist er senest 10. februar 2019.

Kontonummer: 4358.15.78254

Opplysninger v/påmelding:

- fullt navn, fødselsår, mailadresse, mobil
- navn på medlemsklubb eller bosted

Det er opprettet et arrangement for dette på Facebook, her vil det komme mer informasjon etter hvert: <https://www.facebook.com/events/582625075522077/>

Hvis temperaturen skulle falle under 15 minusgrader, blir arrangementet avlyst eller flyttet. arrangementet.

Nyttig temadag i Racerunning

4. desember arrangerte Steinkjer friidrettsklubb temadag i Racerunning for barn og unge på Campus i Steinkjer. Her kunne man prøve ut og få god informasjon om idretten.

Klubben har etter dagen fått nye kontakter i kommuner og skole som de har avtaler med på nyåret, samt mulig nye utøvere.

Ønsker du å vite mer om Racerunning i Steinkjer?

Ta kontakt med Eygunn Bardal på e-post: eygunn@luckyliving.no





Oppsving for el-innebandyen

El-innebandyen har fått et oppsving i Levanger. Mye takket være ildsjel, mor og el-innebandyleder Anne Berit N. Alstad (bildet over).

- Veldig gledelig at rekrutteringen har tatt seg opp. Vi er nå oppe i 7-8 spillere, men vi har plass til flere. Hvis man ønsker å prøve el-innebandy i klubben vår, er det bare å ta kontakt, sier Alstad som kan nås på e-post: an_neb@live.no

I oktober arrangerte Levanger HSL Levangerstevnet i el-innebandy med tilreisende lag fra Trondheim, Åfjord og Bærum. Levanger stilte selv med to lag, og stevnet inngikk i norgesserien.

- Arrangementet har gått godt, sier Alstad som takker alle frivillige og sponsorer som har stilt opp.
- Vi har klart å få dekket premier, mat og halleie takket være sponsorer, sier hun.

Levanger HSL (røde drakter, her i kamp mot Bærum) opplever økt interesse for el-innebandyen igjen. Men det er plass for enda flere i klubben.



Kristbjørg med finaleplass i EM

Kristbjørg Dale Bolstad og Amanda Dybendal fra Storfjorden sports-skytterlag på Sunnmøre i Møre og Romsdal deltok i para-EM i Beograd i Serbia 2.-7. desember.

Og den som kanskje overrasket mest, var den norske troppens eldste skytter, Kristbjørg Dale Bolstad fra Sykkylven. Norgesrekordholderen nådde igjen en av finalene, skriver skyting.no 58-åringen, som ikke er tilknyttet landslaget, smelte like godt inn tre ganger 10,7 på slutten og kapret en ny finale i øvelsen R5 – 10m Luftrifle Mixed, liggende, SH2. Der møtte hun både regjerende Paralympics- og verdensmester.

På tross av bare tiere i finalen, måtte hun ta til takke med en 7. plass, etter å ha avgitt historiske 5 skudd i shoot-off mot en franskmann.

Før EM ble Møre-skytterne intervjuet av lokalavisa:

– På R5 er drømmen finale, men det er ekstremt høyt nivå. Første mål er å klare kravet til VM 2019.

Jeg har lite konkurranse-trening i år, så om jeg klarer å gjennomføre arbeidsoppgavene er jeg fornøyd, sa Bolstad til Sunnmørsposten. – Forhåpningen har jeg jo alltid, og hvis jeg får ut det jeg har skutt på trening i høst, så skal sjansen for finale være innen rekkevidde, sa Dybendal til Sunnmørsposten.



Kristbjørg Dale Bolstad fra Sykkylven med sterk skyting i para-EM i Beograd. (Foto: Bjørn Myrset, skytterforbundet)



Kristbjørg Dale Bolstad (t.h. foran) og Amanda Dybendal (nr. 2 f.v. foran) fra Storfjorden sportsskytterlag sammen norske troppen med støtteapparat i para-EM i skyting. (Foto: Bjørn Myrset, skytterforbundet)

Paraidrettsseminar i Trondheim

4. februar 2019 kl. 17-2100 i Granåsen (OLT)



Olympiatoppen Midt-Norge (OLT) inviterer til paraidrettsseminar nr. 2 for de som er engasjert rundt treningstilbud for syns- og bevegelsehemmede. Målgruppen er trenere, ledere, støtteapparat, foreldre og andre interesserte.

Program:

- 1700: Velkommen
- 1705: Rekruttering av para-utøvere
- 1815: Servering
- 1845: Klassifisering av para-utøvere
- 1910: Hvordan trene som rullestolbruker?
- 1930: Praktisk økt (basistrening)
- 2000: Gruppearbeid, diskusjon m/ kaffe
- 2030: Hvordan beholde parautøverne i idrettslaget?
- 2045: Åpent kvarter
- 2100: Avslutning

Bindende påmelding

sendes til trine.lokke@ntnu.no innen 22. januar 2019.
(Oppgi navn, mobil, e-post, klubb/ funksjon, allergier)

Deltakeravgift: kr. 200,-

Inkluderer servering
Deltakeravgiften betales til
kontonummer: 4240.09.46528.
Merk innbetaling: «Seminar
paraidrett 4/2-2019 og navn på
deltaker».

Fikk prøve paracricket i NTNUI

NTNUI arrangerte tidligere i år paraidrettsdag i cricket. Målgruppa var hørsels- hemmede, synshemmede og bevegelsehemmede, og det ble gitt introduksjon til cricket for alle deltakere og grunnleggende opplæring. – Selv om vi ikke fikk så mange deltakere, ble det et vellykket arrangement. Vi ønsker å invitere til et nytt arrangement i 2019, og håper på enda flere deltakere da, sier Faheem Ali (bildet t.h.), leder for NTNUI Cricket. Ønsker du å vite mer om cricket? Send e-post: cricket-leder@ntnu.no



Stortrives på kortbanetreninger



Trondheim kortbaneklubb (TKK) har hatt et populært tilrettelagt tilbud i flere år. Og utøverne stortrives på isen i Leangen Ungdomshall.

- Jeg er blitt meget godt mottatt, og kommer garantert tilbake, sier John Olav Horrigo. Han ble nærmest blind etter å ha fjernet en hjernesvulst.

Nå ser han bare litt på høyre øye.

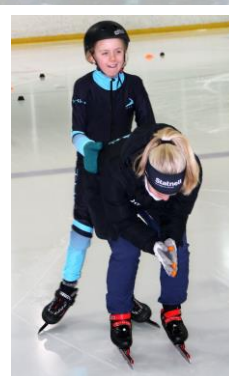
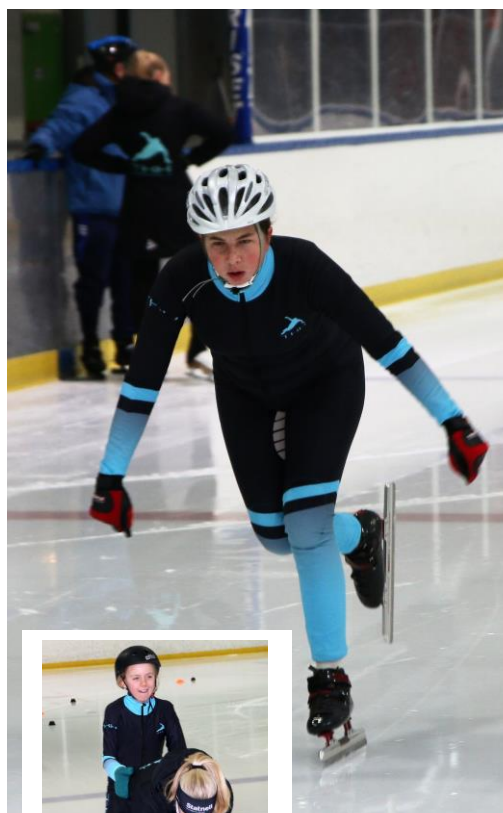
- Målet er å trene meg opp slik at jeg kan gå en runde uten støtte og med svingteknikk, sier Horrigo.

TKK har en fast kjerne med utøvere på de tilrettelagte treningene, men klubben tar gjerne imot flere.

- Vi har trening hver søndag fra kl. 1750, og de som ønsker å prøve kortbane er hjertelig velkommen. Vi har også utstyr til utprøving, sier Magnhild Ekren som er trener sammen med Aina Welde.

Ønsker du mer informasjon om tilbudet, ta kontakt med TKK på e-post: magnhild@kortbane.no eller mobil/ sms 417 53 066.

Se ellers klubbens nettsider: <http://kortbane.no/>



MED ØNSKER OM EN
RIKTIG **GOD JUL** OG ET
GODT NYTT ÅR!

OUR **BEST WISHES**
FOR CHRISTMAS AND A
PROSPEROUS NEW YEAR!



Speedcross under NM-Veka 2018, Bybergssanden på Sola
Speedcross during NM-veka 2018 (The National Championship), Bybergssanden, Sola, Norway
Foto: Dag Oliver / relavedsports.com

Ønsker du en oversikt over paraidrettstilbud 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 eller
mobil 924 02 803



Informasjon om paraidrett i Norge

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

Fyldig informasjon om paraidrett i Norge på:
www.paraidrett.no (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
mobil: 9240 2803