

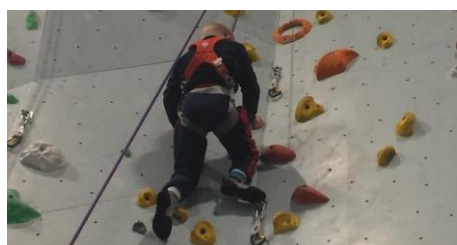
PARAIDRETT - Idrett for funksjonshemmede

Trøndelag og Møre og Romsdal

Nyhetsbrev desember 2019



Fikk prøve paraiddrett i Eidehallen



Møre og Romsdal idrettskrets og Romsdals Turistforening i samarbeid Eide klatreklubb og studenter fra Høgskolen i Molde, inviterte til paraiddrettskveld i Eidehallen torsdag 17.oktober.

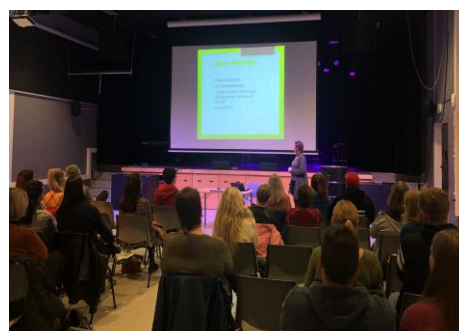
Barn, ungdom og voksne med funksjonsnedsettelse fikk mulighet til å prøve ut blant annet klatring, el-innebandy, boccia, teppe-curling og lavterskelaktiviteter.

Markerte internasjonal dag



I forbindelse med markeringen av FNs internasjonale dag for funksjonshemmede 3. desember, ble det invitert til aktivitetsskveld i Eidehallen i Møre og Romsdal. Der deltok Eide klatreklubb, Eide Bordtennisklubb og Mauseidvåg og Solevåg IL (rullestolbasket). Arrangør var DnU (Disabled not Useless). På bildet noen av de frivillige og deltakere.

Mange på temakveld



Nesten 30 personer deltok på Møre og Romsdal idrettskrets sin temakveld om «Tilrettelegging av aktivitet for mennesker med skjulte funksjonsnedsettelser» på Eide 17. oktober. Foredragsholder var fysioterapeut Birgit Avset Glimsdal.

Snowboardkurs i Vassfjellet 26. jan.

Trondheim Snowboardklubb inviterer til snowboardkurs for mennesker med fysisk funksjonsnedsettelse (m/ familie) søndag 26. januar kl. 1100-1300 i Vassfjellet.

Gratis lån av utstyr, og klubben stiller med flinke instruktører.

Oppmøte: I hytta ovenfor kafeen.

Påmelding skjer via Spond, derfor må de som ønsker å melde seg på, gjøre det ved å sende telefon og fullt navn til Anne Malene Berg Johnsen på mobil 9573 5301.

For spørsmål, ta kontakt med Anne på e-post: trondheimsnowboardklubb@gmail.com og mobil 9573 5301.



Estil/Kveen på kurs i «Tilrettelegging paraidrett»



Tidligere verdensmester og OL-mester i langrenn, Frode Estil, samt Stig Rune Kveen (tidligere trener til Petter Northug) var blant deltakerne på kurset "Tilrettelegging av paraidrett" som ble arrangert i Meråker i november.

- Et meget nyttig kurs, sier Frode Estil som i dag er sportssjef/avdelingsleder idrettsfag ved Meråker videregående skole.



Eneste rullestolrugbylag nord for Dovre



Hvis du har lyst til å prøve rullestolrugby, må du ta turen til Vikåsenhallen i Trondheim.

Der trener det eneste rullestolrugbylaget nord for Dovre.

- Vi trener mandager kl. 20-2130, og vi vil gjerne at flere kommer til oss og prøver denne actionfylte idretten. Vi har plass til mange flere, sier Jo Magnus Torvik (bildet innfelt), leder for rullestolrugbyen i Trondheim Rugbyklubb.

Vil du vite mer om rullestolrugbytilbudet? Ta kontakt med Jo Magnus Torvik, mobil 9796 7397, e-post: jomagnus.torvik@hotmail.com



Lyst til å teste ut kjelkehockey i Trondheim?



I Trondheim er det et ønske om å komme i gang med et kjelkehockeytilbud for unge og voksne.

Har du lyst til å prøve? Eller kanskje du kjenner noen som dette kan være interessant for?

Interesserte kan ta kontakt med Even Øiseth i Rosenborg Ishockeyklubbs kjelkehockeyavdeling på e-post: even.oiseth@gmail.com

Geir Arne tilbake på paracurlinglandslaget

Geir Arne Skogstad fra Trondheim Curlingklubb er tilbake på det norske paracurlinglandslaget.

Han debuterte allerede i VM i Sveits i 2004.

Han var med på å ta VM-gull i 2007 (i Sverige) og 2008 (i Sveits).

Siste mesterskap han spilte var Paralympics i Vancouver i 2010.

Geir Arne oppfordrer flere til å prøve ut paracurling.

- Hvis du har lyst til å prøve, er det bare å ta kontakt med Norges Curlingforbund. Les mer om forbundet på

www.curling.no

Eller e-post:

curling@nif.idrett.no



Prisdryss under jubileum og hederskveld



Karsten Warholm og Tone Gravvold (bildet øverst) ble kåret til henholdsvis århundrets mannlige og kvinnelige idrettsutøver i Møre og Romsdal. Prisene ble delt ut under markeringen av Møre og Romsdal idrettskrets sitt 100-årsjubileum i Molde 2. november.

Svaksynte Tone Gravvold fra Surnadal har mange medaljer fra paralympiske leker i langrenn og skiskyting, og hun har også hevdet seg i verdenstoppen i sykling.

[Les mer om Tone Gravvolds prestasjoner her.](#)

Parasvømmeren Gabriel Steen (bildet t.h.) og pararoeren (og langrennspiggeren) Birgit Skarstein (bildet nederst t.h.) ble kåret til henholdsvis årets nykommer og årets kvinnelige idrettsutøver under Idrettens Hederskveld i Trøndelag idrettskrets 1. november.

(Foto av Gabriel Steen: Viggo Jakobsen, Globetrotter event & artist)



Basistrening på tvers av idretter



Olympiatoppen (OLT) Midt-Norge har et godt tilbud om basistrening på tvers av idretter for
a) utøvere med funksjonsnedsettelse som allerede er medlem av klubb
b) for utøvere med funksjonsnedsettelse som ønsker å starte med paraidrett - men som ikke har bestemt seg for hvilken idrett.

Basistreningene foregår i Granåsen i Trondheim hver tirsdag kl. 2000-2110.

Hvis man ønsker mer informasjon om tilbudet, ta kontakt med Yvette Hoel i OLT Midt-Norge på e-post: yvette.hoel@idrettsforbundet.no eller på mobil/sms 9582 8555.

Turnering i para volleyball i 2020



Lyst til å delta på paravolleyballturnering (sittende volleyball)? KFUM Stavanger arrangerer Stavanger Sitcup 21.-22. mars i 2020.

Man trenger ikke å ha en funksjonsnedsettelse eller være klassifisert, og man kan stille mikslag eller rent dame- og/eller herrelag.

For mer informasjon, se arrangementets [nettside](#).

God sesongåpning på Lillehammer

Paraskytteren Nils-Erik Ulset (bildet under) fra Tingvoll og Birgit Skarstein fra Levanger fikk en god sesongåpning under verdenscuprennene på Lillehammer i desember.

Skarstein tok to 3. plasser i langrenn (klasse sittende) mens Ulset gikk inn til 3. og 7. plass i skiskyting (stående).



Blir Sverre Inge Lystrup Ness Årets ildsjel?



Paratreneren og malvingen Sverre Inge Lystrup Ness (Hommelvik Guts i Hommelvik IL) er en av de fem nominerte til årets ildsjel under Idrettsgallaen 2020.

Juryens begrunnelse: Den nominerte er primus motor for å få alle med i idretten, uavhengig av alder, kjønn, funksjonsnedsettelse, bakgrunn eller ferdigheter. Han er opptatt av å skape en arena for samhold og mestring, og har et ekstra stort engasjement for de som ikke passer inn på «vanlige lag» av ulike årsaker.

Juryens stemmer teller 50 prosent, og folkeavstemningen teller 50 prosent.

[Gå inn og gi din stemme her.](#)

Birgit, Nils-Erik og Helle kan bli årets parautøver

Birgit Skarstein (roing) fra Levanger, Helle Sofie Sagøy (badminton) fra Klæbu og Nils-Erik Ulset (skiskyting) fra Tingvoll er blant de nominerte til årets parautøver.

Her er de andre nominerte: Tommy Urhaug (bordtennis), Jesper Saltvik Pedersen (alpint), Salum Ageze Kashafali (friidrett), Jens Lasse Dokkan (ridning), Aida Husic Dahlen (bordtennis) og Vilde Nilsen (langrenn).



Idrettsgallaen avvikles på Hamar lørdag 4. januar, og sendes direkte på NRK1. [Les mer her.](#)

Bli en del av MFK – bli med på U-laget!



Molde FK er en av flere fotballklubber i Møre og Romsdal med et flott tilrettelagt tilbud. Her er deler av Molde-laget sammen med Magnus Wolf Eikrem etter premieutdelingen under årets Landsturnering.

I breddeavdelingen til Molde Fotballklubb er det et eget lag for utviklingshemmede.

Denne gruppa har de siste årene hatt 13-22 spillere. Spillerne kommer primært fra Molde og nabokommunene. Aldersfordelingen er fra 14-15 til godt over 40 år og ferdighetsnivået varierer.

- Vi har faste treninger hver torsdag kl. 17-18. I sommerhalvåret trener vi ute på Tostenbanen ved Romsdal vid. skole. Om vinteren trener vi inne på Bergmo Ungdomsskole. Vi deltar på dagsturneringer med tilsvarende lag fra vårt eget fylke og der deles lagene i gruppe *Rolig* og *Reser* - avhengig av ferdighetsnivå. Årets høydepunkt er deltakelsen på Landsturneringen i månedsskiftet august-september.

Vi ønsker hele tiden å rekruttere nye spillere, og fint hvis interesserte kan ta kontakt med oss, forteller Oddmund Oterhals i Molde FK.

Kontaktpersoner i Molde FK (U-laget):

Oddmund Oterhals

Mobil 915 43 006

Sølvi Austlid

Mobil 952 33 566

Tore Boksasp

Mobil 976 45 540



Mange klubber med tilbud

Det er mange klubber i Møre og Romsdal og Trøndelag som har fotballtilbud for personer med utviklingshemning. Ta kontakt med Per-Einar Johannessen på e-post pej@idrettsforbundet.no for å få en oversikt.

Samarbeidet om paraidrettskveld i Molde



Møre og Romsdal idrettskrets i samarbeid med DNT Romsdal og Høgskolen i Molde arrangerte mandag 4. november paraidrettskveld i Molde. Besøkende fikk prøve ut ulike idretter og aktiviteter. Her er noen glimt fra kvelden.



Bli med og test ut roing med NTNUI 25. jan. Og 15. febr. arrangeres student-NM i ergometerroing

Har du en funksjonsnedsettelse og har lyst til å teste ut roing? Lørdag 25. januar kl. 1000-1130 (sal 4 i 3. etasje) vil det være mulig å teste ut romaskin ved Idrettsbygget Gløshaugen. Arrangør er NTNUI Roing.

Under disse to timene blir det også informasjon fra Norges Roforbund, NTNUI og andre aktører. Arrangementet er gratis. For mer informasjon: Ta kontakt på e-post: roing-snm@ntnui.no

NB: 15. februar arrangeres [Student-NM i ergometerroing i Trondheim](#). Det kommende arrangementet ønsker å inkludere alle som vil slå seg løs på en romaskin – uavhengig av erfaring og funksjonsnedsettelse. Det er opprettet egen paraøvelse.



Nå kan det bli paratreninger i sykling igjen

Til våren kan det bli sykkeltreninger igjen for syns- og bevegelseshemmede i Trondheim.

I hvert fall var det et klart ønske fra flere av deltakerne da Jason Dyck, prosjektleder for parasykling i Norges Cykleforbund, gjestet Trondheim.

På det åpne møtet på Idrettens Hus på Tunga deltok aktive og ikke-aktive parasyklister.



Flere interessante temaer stod på programmet, og det var en engasjert forsamling. Har du lyst til å vite mer om parasykling og kanskje lyst til å bli med på ei trening i Trondheim i 2020? Ta kontakt med Per-Einar Johannessen på e-post: pej@idrettsforbundet.no eller mobil 92402 803

Feirer 40- og 50 årsjubileum i 2020



Mye smil og latter under Verdalsleikan i boccia. I 2020 arrangeres Verdalsleikan for 40. gang - samme år som arrangørklubben Verdal Helsesportslag feirer 50 år. Bildene på denne siden er fra arrangementet i 2019.

Lyst å vite mer om bocciatilbudene i Norge? Klikk deg inn på www.fleridrett.no



Prestasjonsseminar i Granåsen

En av Norges største parautøvere gjennom tidene, Nils Erik Ulset (bildet t.h.) fra Tingvoll på Nordmøre med 32 internasjonale medaljer, fortalte under et prestasjonsseminar for parautøvere i Trondheim 28. november om veien til medaljene og jakten på nye.

Prestasjonsseminaret hadde mange spennende temaer.

Yvette Hoel (nede t.v.) innledet med "Konkurransgjennomføring - best forberedt", og deretter tema om "Prestasjonsnæring" (Andrea Næss, bildet midten nede), "Selvfølelse, selvtillit og prestasjon" (Frode Moen, bildet nede t.h.) og "Mentale prosesser i konkurranse - Å slippe løs" (Frode Moen).



Dina med gull i NM i paraklatring i Oslo

Dina Ervik (17) fra Klæbu gikk like godt helt til topps under historiens første NM i paraklatring som ble arrangert i Oslo i midten av november.

Ervik klatrer for [Trondheim klatreklubb](#).

[Se reportasje om Trondheim klatreklubb på NRK.](#)

Les mer om klatring på www.klatring.no



Starter opp med teppecurling og boccia



Utleira IL er et stort idrettslag i Trondheim, og etter noen vellykkede utprøvdager i desember vil laget nå også starte opp med teppecurling og boccia.

Vil du vite mer om det nye teppecurling- og bocciatilbudet i Utleira IL?

Ta kontakt med daglig leder Pål B. Wahl, e-post: leder@utleira.no , mobil 9304 5500



Nyttige innspill under workshop i Trondheim

Trondheim
Kommune, St. Olavs
Hospital og Senter
for helsefremmende
forskning, NTNU,
inviterte til workshop
i Trondheim med
tema "Hvordan og
hva skal til for at
personer med en
fysisk
funksjons-
nedsettelse



skal kunne være mer fysisk aktiv i nærmiljøet?» Godt oppmøte og det kom mange nyttige innspill.
På bildet: Noen av deltakerne under workshopen.

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, kontaktskjema m.m.)

Nyhetsbrevet

Ønsker du å motta / ikke motta nyhetsbrev på e-post 4-6 ganger i året?

Meld deg på/av
nyhetsbrevet på e-post:
pej@idrettsforbundet.no
mobil: 9240 2803