

"BLINDE VISER VEI I OSLO MARATON"

SLUTTRAPPORT

Kort forord

Retinitis Pigmentosa foreningen i Norge ønsket gjennom dette samarbeidsprosjektet med Norges Idrettshøyskole å være banebrytende innen satsing på fysisk aktivitet for blinde og svaksynte.

I 2010 var RP foreningen første organisasjon gjennom tidene som stilte et lag bestående utelukkende av blinde og svaksynte i Holmenkollstafetten. I 2014 ville RP foreningen ta et stort steg videre og være den første gruppering av blinde og svaksynte som fra et lavterskelnivå systematisk gjennom en hel sesong trente med det mål for øyet at det hele skulle toppes med at 50 blinde og svaksynte skulle løpe/jogge en distanse i Oslo maraton arrangementet.

Prosjektet var et samarbeidsprosjekt med studenter fra Norges Idrettshøyskole som frivillig utenom undervisningstiden påtok seg å instruere og følge de blinde utøverne fra den spede start frem til det store maratonmålet.

Bakgrunn for prosjektet:

Som følge av det gradvis tiltagende synstapet hos personer med RP, er det mange som etter hvert blir passivisert fordi de ikke lenger tør å stole på sin begrensede synsrest. For eksempel tør ikke ivrige joggere lenger å dra ut på tur fordi de smertelig har fått erfare at de ikke ser hindringer i terrenget, eller uventet støter på andre personer. Dette gir en følelse av å ikke mestre, og for mange har det igjen ført til en isolert tilværelse, til tross for at de fleste er relativt unge og har levd et aktivt liv tidligere.

RP foreningen har derfor i de senere årene lagt stor vekt på viktigheten av å ikke bli passivisert, og av den grunn har deler av foreningens samlinger vært viet fokus på fysiske aktiviteter.

Mange av våre medlemmer har blitt inspirert av foreningens aktive utøvere som deltar under navnet Team RP i en rekke ulike idrettsarrangement. Imidlertid har slik deltagelse virket fjernt for mange, inntil vi lanserte tanken om å få veiledning og oppfølging frem mot et stort personlig mål – Oslo maraton.

Prosjektgjennomføring:

En prosjektgruppe ble opprettet, og i februar dro en delegasjon fra gruppen til Norges Idrettshøyskole for å presentere prosjektet for studentene ved 1. trinn. Ettersom studentene ved dette trinnet etterpå skulle til Ridderuken for å være ledsagere for utøverne der, var prosjektlanseringen således en fin informasjon om både dette prosjekt og tilnærming til ledsagerrollen.

Det tegnet seg raskt flere studenter som ønsket å være med i prosjektet, og ytterligere flere tegnet seg etter hjemkomst fra Ridderuken.

I starten av mai var alle interesserte utøvere samlet til oppstarthelg i Oslo. Foruten foredrag om trening møtte også utøverne hver sin NIH-student som skulle fungere som treningsveiledere helt

frem til 20. september og Oslo maraton.

NIH-studentene kartla sin deltager med tanke på fysisk nivå og egen ambisjon for dette prosjektet. Deretter ble et realistisk treningsprogram satt opp, og utøverne fikk også en innføring i treningsprogresjon og informasjon om skadeforebygging. Utøverne fikk videre praktiske tips under felles løpsteknisk trening i Frognerparken denne helgen, i tillegg til at ulike ledsagerteknikker ble demonstrert og prøvd ut.

Frem mot høsten ble deltagerne fulgt opp av sin personlige treningsveileder fra Idrettshøyskolen. Ettersom deltagerne var geografisk plassert over store deler av landet foregikk mye av denne oppfølgingen per telefon og e-post.

Deltagerne fikk også delmål underveis i treningsveiledningen, slik at de ble motivert av å se egen fremgang.

I tilknytning til selve arrangementet, Oslo maraton, lørdag 20. september ble alle deltagere og treningsveiledere på nytt invitert til samling i Oslo helgen 19. – 21. september. Nå skulle vi se om hver og en hadde nådd sitt personlige mål.

Foruten faglige inspirasjonsforedrag var selvsagt Oslo maraton den store rammen rundt samlingen, og hele lørdagen ble viet til løpet. NIH-studentene løp da som ledsagere for utøvere både på 10 km, halvmaraton og full maraton. I tillegg ble en lang rekke kjendiser invitert til å stille som ledsagere, slik at hver ekvipasje bestod av inntil tre løpere.

I forkant av arrangementet jobbet også RP foreningen tett med ledelsen i Oslo maraton, og var pådriver for at det ble arrangert eget Norgesmesterskap for både løpende funksjonshemmede, samt eget Norgesmesterskap for deltagere i rullestol. Takket være denne storsatsingen på inkludering av funksjonshemmede talte arrangementet 104 funksjonshemmede utøvere mot bare 29 året før.

Resultat fra selve konkurransene står beskrevet i kapittelet under (Resultatvurdering), men resultatene var så bra at det ble en flott og sosial tilstelning etter løpet der både løpere og ledsagere feiret mange bragder og stolte utøvere.

Selve prosjektet ble avsluttet påfølgende dag med evaluering, samt et inspirasjonsforedrag fra en av løpsledsagerne, motorsyklist Pål Anders Ullevålseter.

Resultatvurdering:

Et av hovedmålene våre var å motivere og inspirere flere blinde og svaksynte til et fysisk aktivt liv. Det føler vi at vi i stor grad har lykket med.

Flere av deltagerne hadde aldri tidligere noen erfaring med jevnlig fysisk trening, og ved hjelp av NIH-studentene fikk de lære betydningen av å trene regelmessig etter et planlagt program. De fikk også erfare at jevnlig trening gir resultater i form av bedre helse og form, økt velvære og ikke minst at det gir seg utslag i resultatoppnåelse.

Resultatene av prosjektet skulle først og fremst måles gjennom deltagelsen i Oslo maraton arrangementet. Det skal nevnes at noen deltagere ble så ivrige i treningsarbeidet at de dessverre måtte avstå fra selve løpet på grunn av overtrening og skade, i tillegg til at noen få andre dessverre ble syke og ikke fikk deltatt.

Imidlertid stilte RP foreningen med 1/3 av alle 104 funksjonshemmede, og alle utøverne gjennomførte sine løp og var svært tilfredse.

Det bør også være lov å skryte litt i en slik sammenheng. På halvmaraton var det innlagt offisielt Norgesmesterskap for funksjonshemmede, og RP foreningen stakk av med hele 5 av totalt 6 NM-medaljer. Gull og bronse til damene, mens foreningens herrer gjorde rent bord – en imponerende bragd som viste at systematisk trening og veiledning ga resultater.

Et annet mål var å øke fokuset på funksjonshemmetidretten generelt, og det klarte vi til gangs.

Allerede på nyåret like etter innvilget prosjekt tok foreningen kontakt med Sportsklubben Vidar og fortalte om prosjektet. Dette resulterte i en storsatsing fra arrangørens side på inkludering av funksjonshemmede i Oslo maraton, noe som igjen førte til rekorddeltagelse og egne Norgesmesterskap for målgruppen innlagt i arrangementet.

Videre resulterte det også i at arrangøren sammen med RP foreningen tok initiativ til å ha organiserte fellestreninger for funksjonshemmede på Bislett stadion gjennom hele året, et tiltak som bare har vokst og vokst i popularitet. Det initiativet RP foreningen tok, og det samarbeidet som RP foreningen har hatt med SK Vidar for å inkludere funksjonshemmede både i idrettskonkurranser og organiserte fellestreninger kulminerte sågar i at klubben ble nominert, og siden vant idrettens Inkluderingspris for 2014 og dermed 100.000 kroner under Idrettsgallaen. Dette for tiltak som utelukkende kom i stand på grunn av RP foreningens initiativ.

En del av målsettingen var også å synliggjøre prosjektet via media, og også her lykket vi. NRK hadde eget filmteam som fulgte hele arrangementet, og foreningens deltagere og prosjekt fikk omtale både før, under og etter løpet.

I tillegg fulgte journalistelever fra Journalisthøyskolen oss gjennom de siste 4 dagene før løpet, der de lagde filmen ”Med eit mål for auga”, se lenke <https://www.youtube.com/watch?v=EI0BtWm8hYA>

Vårt siste delmål var å utvide ledsagertilbudet for jevnlig trening. Her har vi vært heldige og opprettholdt kontakten med flere av NIH-studentene, samt at flere som så oss delta i Oslo maraton har meldt sin interesse i etterkant for å være ledsager.

Alt i alt må vi si oss strålende fornøyd med resultatet. Eneste skår i gleden er som nevnt de som hadde forberedt seg og ikke fikk delta, enten på grunn av sykdom eller skader.

Oppsummering/konklusjon/videre plan

Prosjektet "Blinde viser vei i Oslo maraton" ble en suksess. Foreningen nådde de delmålene vi på forhånd satte oss med prosjektet, med det lille unntaket at noen deltagere ble skadet eller syke like før selve Oslo maraton skulle gå av stabelen.

En gledelig følgeeffekt av prosjektet er det samarbeidet som har kommet i stand med arrangørklubben av Oslo maraton. Både med at de også i fremtiden kommer til å satse på inkludering av funksjonshemmede i arrangementet i form av lovnad fra Friidrettsforbundet om å være arrangør av NM halvmaraton og rullestol-NM i minst 3 år fremover - helt til andre arrangører er klare til å dele på oppgaven.

Dernest er det tilrettelagte treningstilbudet for funksjonshemmede hver onsdag en ekstra bonus som

følge av prosjektet. Dette er vi veldig stolte av å ha vært initiativtaker og pådriver for. Og ekstra hyggelig var det da som nevnt at idrettsNorge honorerte prosjektet med Inkluderingsprisen 2014 (se kapittelet over).

Med andre ord, prosjektet har fylt de målene vi satte oss, og det har også fått noen andre varige tilbud til alle funksjonshemmede som vil glede og inspirere i årene som kommer.

RP foreningen begynner etter hvert å få erfaring med å være pådriver og foregangsorganisasjon hva gjelder inkludering og deltagelse i idrettsarrangement. Både Holmenkollstafetten, Oslo maraton og Birkebeinerarrangøren har brukt og bruker RP foreningens sportslige aktør – Team RP – som konsulent for å legge sine arrangement best mulig til rette for funksjonshemmede. Dette er en oppgave vi i stor grad har fått som følge av prosjekter innvilget av ExtraStiftelsen, og en oppgave vi ønsker å ta vare på og videreføre.

Vi takker Extra-stiftelsen for midlene vi fikk til prosjektet, og er stolte og glade over å kunne meddele at dette ble en ubetinget suksess. Og vi gleder oss til å se enda flere synshemmede og andre funksjonshemmede i Oslo maraton neste år.

Håkon Gisholt
Styremedlem i RP foreningen i Norge
Prosjektleder "Blinde viser vei i Oslo maraton".