Sluttrapport Extrastiftelsen. "En ny vår for funkis-friidretten!"



Rehabilitering 2015/RB5250
Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

Prosjektet er støttet av:
Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler

Forord.

Hensikten med rapporten er å oppsummere de erfaringene vi har gjort ved å gjennomføre denne treningsleiren i friidrett for funksjonshemmede. Prosjektet var en kick-off for å få i gang igjen friidrett for funksjonshemmede, en idrett som i praksis har ligget død de siste 6 årene.
Prosjektet var en 5-dagers treningsleir til Mar de Pulpi i Spania, der vi ble totalt 46 reisende, ledsagere og trenere inkludert. Det ble lagt ned mye arbeid i forkant med å synliggjøre tilbudet, samt organisere en tur med ulike funksjonshemminger og behov. Nivået på utøvere strekte seg fra gåing med rullator, til utøver med medalje fra siste Paralympics. Det var fristende å velge minste motstands vei, lage et tilbud som var enkelt å gjennomføre ift funksjonsnedsettelser, men vi klarte å gjennomføre en treningsleir, der vi stod for det vi ønsker å være kjent for, nemlig Friidrett for absolutt alle.

Dette prosjektet var et samarbeidsprosjekt mellom Norges Friidrettsforbund og SK Vidar. I tillegg ble det lagt ned en betydelig innsats fra Dag Frode Nordset ved Magnat Corpus som koordinerte gruppen inn mot trenings-og bosted Mar de Pulpi. Vi vil også takke Specsavers som vederlagsfritt stilte med to ledsagere på turen.

Sammendrag.

Bakgrunn for prosjektet.

Friidrett for funksjonshemmede har helt siden 2007 ligget nede med brukket rygg. Siste kartlegging fra oktober 2013 viste 8 registrerte funksjonshemmede idrettsutøvere blant våre 915 friidrettsklubber. Dette ønsker vi nå å gjøre noe med. Fysisk aktivitet er svært gunstig for mennesker med fysiske funksjonsnedsettelser. Vi vet også at driver man med idrett som "en ensom svale", da mister man fort motivasjon og inspirasjon. Her ønsker vi å lage til et prosjekt som vil bli videreført som aktivitetstilbud for funksjonshemmede i mange av de 850 etablerte friidrettsklubbene som allerede finnes idag.

Målsetting for prosjektet.

Vi skal få i gang friidrett for fysisk funksjonshemmede. Gjennom en samling i sør-Spania i februar 2015, skal 40 deltagere sammen skape et inspirerende treningsmiljø for hverandre, med fokus på samhold og tilhørighet. Etter hjemkomst vil vi etablere satsingsklubber for videreføring av aktivitetene.

Målgruppe for prosjektet.

Prosjektet er rettet mot alle typer fysisk funksjonshemmede som er interessert i friidrett, en miks av ulik alder, kjønn og geografisk bosted.
Antall personer prosjektet planlegger å nå: 40

Beskrivelse og gjennomføring og metode for prosjektet.

Vi har vært på befaring og innhentet tilbud på alle utgifter ved prosjektet. Det er reservert for opptil 40 deltagere. Vi vil 1.september 2014 sette i gang med promotering av prosjektet ved både å synliggjøre/annonsere på nettsider og i Facebook-grupper til NIF-idrettslag, interesseorganisasjoner, institusjoner og rehabiliteringssentre, men også ved direkte kontakt med sentrale enkeltpersoner. Vi skal også benytte det utstrakte nettverket til NIF´s fagkonsulenter.

Aktuelle deltagere vil fortløpende bli påmeldte. Vi har satt et tak på 40 stk. I løpet av desember 2014 vil prosjektgruppen bestille fly, overnatting og bakketransport som gjenspeiler behovet til gruppen.
Samlingen er lagt opp til at både kvalitetstrening og samhold er i fokus, og det daglige programmet gjenspeiler dette. Innholdet i samlingen vil bli tilpasset de ulike nivå og funksjonsnedsettelser i gruppen. Vi kvalitets-sikrer samlingen ved å dra nytte av profesjonelt trenerteam og støtteapparat som SK Vidar besitter. SK Vidar har lang erfaring i å gjennomføre treningsleirer. Etter endt samling, skal vi opprettholde og utvide gruppen ved regelmessige samlinger, samt etablere satsningsklubber for funksjonshemmede i Oslo, Bergen/Stavanger og Ålesund/Trondheim/Steinkjer.

Fremdriftsplan for prosjektet.

Sept-des 2014:
Promotere prosjektet via idrettslag tilsluttet NIF, interesseorganisasjoner for funksjonshemmede, idretts- og inkluderingskontakter i alle fylker, målrettede Facebook-grupper o.l.
Jan-feb 2015:
Prosjektgruppe organiserer alt det praktiske rundt påmelding og gjennomføring. Flybilletter, bakketransport, overnatting, samt spikre alle avtaler.
Mars-des 2015:
Evaluering av samling, igangsetting av fellessamlinger og satsningsklubber.

Prosjektets betydning og forventede resultater.

Prosjektet vil være en kick-start for nysatsingen på friidrett for funksjonshemmede. Etter samlingen vil vi samle deltagerne og nye "ensomme svaler" fra hele landet i fellessamlinger og i satsningsklubber og tilby dem en tilhørighet og felleskap som er avgjørende for motivasjon til videre aktivitet.

Innhold.

FORORD. **2**

SAMMENDRAG. **2**

Bakgrunn for prosjektet. 2

Målsetting for prosjektet. 2

Målgruppe for prosjektet. 2

Beskrivelse og gjennomføring og metode for prosjektet. 3

Fremdriftsplan for prosjektet. 3

Prosjektets betydning og forventede resultater. 3

KAP1. BAKGRUNN FOR PROSJEKTET/MÅLSETTING? **5**

KAP2. PROSJEKTGJENNOMFØRING/METODE **6**

KAP3. RESULTATER OG RESULTATVURDERING **8**

KAP4. OPPSUMMERING/KONKLUSJON/VIDERE PLANER **8**

VEDLEGG: **9**

Vedlegg 1: Invitasjonen+program 10

Vedlegg 2: Emailer/kommentarer fra reisende 13

Kap1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting?

Friidrett for funksjonshemmede har ligget nede i 8 år. Svært lite gjort for å endre på dette, og det ligger et stort potensiale her, ettersom mange kan drive med friidrett, uansett funksjonsnedsettelse. Det er et stort tilbud blant våre 915 registrerte friidrettsklubber over hele landet.

Norges Friidrettsforbund i samarbeid med SK Vidar ønsket å få i gang friidrett for fysisk funksjonshemmede igjen, for både bredde og topp.

Det var fire delmål i prosjektet:

- Motivere funksjonshemmede fra hele landet ved å skape et stort og aktivt friidrettsmiljø, og samtidig stimulere til å trene mot sine egne mål. Dette vil styrke den enkeltes mestringsfølelse, i tillegg til å skape det gode fellesskapet.

- Fremme samarbeid, relasjoner og sosialt nettverk på tvers av funksjonsnedsettelse. Dette i form av at deltagerne bor sammen, spiser sammen og trener sammen uavhengig av funksjonsnedsettelse. Lærer å trekke ressurser ut av hverandre.

- Gi de funksjonshemmede deltagerne grunnleggende forståelse av riktig trening, treningsprogresjon, skadeforebygging, samt innføring i løps- og rulleteknikker, i tillegg til veiledning i tekniske disipliner.

- Inkludere funksjonshemmede i den vanlige friidretten på en fin og motiverende måte i form av at samlingen legges sammen med det profesjonelt satsende friidrettsmiljøet i storklubben SK Vidar. Dermed vil prosjektdeltagere få anledning til å benytte seg av trenerteamet og det medisinske støtteapparatet som følger topputøverne, samt hente inspirasjon ved å trene sammen med sine forbilder. Likeledes vil toppsatsende utøvere få et verdifullt innblikk i hvordan det er å drive idrett som funksjonshemmet, noe som kan være verdifullt rekrutteringsgrunnlag til eksempelvis senere ledsagerbistand under trening og konkurranser.

Vi hadde som mål å utnytte hverandres ressurser som gruppe både i trenings- og bo-sammenheng, men dette måtte vi slå fra oss, når vi fikk oversikt over hvor sammensatt gruppe vi egentlig ble. Det ble derfor tatt høyde for å ta med ledsagere for å hjelpe til under både trening og i det daglige.

Problemstilling: Å fortsette å være aktiv etter rehabilitering, ensomhet gir mangel på motivasjon, samt gjøre noe med fraværende interesse for friidrett for funksjonshemmede.

Det er et behov for et miljø, et idrettslig og sosialt nettverk for at friidrettsmiljøet blant funksjonshemmede skal blomstre igjen. Vi har derfor stor tro på at et slikt prosjekt med alle de gode målsettingene det inneholder vil være med på å gi funkis-friidretten et nødvendig og høyst etterlengtet løft.
Prosjektet vil også være en solid brobygger på tvers av ulike funksjonsnedsettelser.

Kap2. Prosjektgjennomføring/Metode

Vi lagde en invitasjon og gjorde tilbudet synlig gjennom direkte invitasjon, sosiale medier, rehabiliteringsinstitusjoner, fagkonsulenter fra NIF og andre kanaler vi hadde til rådighet. Mange ble rekruttere fra det allerede eksisterende treningsmiljøet på Bislett. Herfra ble også de fleste ledsagerne rekruttert. En håndfull av de mest ivrige ledsagerne ble forespurt om å delta på turen. Se forøvrig vedlegg 1 for invitasjon og program.

I planleggingsfasen av prosjektet har vi fått innspill fra personer med ulike funksjonsnedsettelser, i tillegg til at begge prosjekt-driverne har en funksjonsnedsettelse. Påmeldinger mottatt, deltakerliste med pårørende informasjon ble laget, funksjonsnedsettelser og begrensninger ble notert sammen med matallergier og andre hensyn. Det ble en fin miks av ulike funksjonsnedsettelser, ulik alder, erfaring, kjønn og geografisk bosted.
Det ble satt opp lister over langløpere vs. stadion-brukere, i forhold til hvilke grupper de ulike ledsagere og trenere hadde ansvar for. I tillegg ble ledsagere gitt ansvar og fordelt ut på ulike utøvere med ledsagerbehov.
Når vi underveis oppdaget at enkelte utøvere var mere krevende enn andre, ble det rullert på ledsagerne, slik at ikke samme ledsager hadde krevende dager hele tiden.

Egenandeler ble betalt, flybilletter bestilt, rom ble fordelt etter ønsker og funksjonsnedsettelser. Det ble knyttet endelige avtaler knyttet opp mot prosjektet, der overnatting, mat og lokal transport bla organisert av Mar de Pulpi resort.

I tillegg til støtte fra Exstrastiftelsen og Norges Friidrettsforbund, var det lagt inn en liten egenandel for turen. Egenandel ble satt så lav at det ikke skulle være en terskel for å bli med, samtidig var den såpass stor. at påmelding med egenandel føltes bindende. Det var ingen som trakk seg fra turen etter at egenandel var betalt. De døvblinde utøverne våre fikk noen økonomiske utfordringer. NAV dekker kun utgifter for en døvetolk, mens de på en slik tur må ha med to døvetolker som deler på jobben. SK Vidar bruker midler fra Inkluderingsprisen på å hjelpe den ene, mens den andre kombinerte turen med jobb, og fikk dekket ekstra tolk gjennom arbeidsgiver på den måten.

Med mange synshemmede i gruppen, inviterte vi Specsavers til å delta på turen som ledsagere for de synshemmede, ved at de betalte hele turen selv. To

ledsagere fikk vi gratis på den måten. Som motytelse fikk de god eksponering, og mulighet til å presentere seg selv under oppholdet.

Reise: Vi hadde sørget for egen innsjekkingsskranke på Gardermoen. Spesialbagasje som racingstoler, kast-stol og dusj-stol for rullestolbrukere ble sjekket inn kvelden i forveien.

Vi samlet friidrettsinteresserte til en 5 dagers samling på treningsstedet Mar del Pulpi i sør-Spania i perioden 18. – 22. februar 2015, der målet var å skape et miljø der funksjonshemmede følte seg ivaretatt og tilknyttet et felleskap med likesinnede som igjen genererte økt interesse og inspirasjon for videre aktiviteter og satsing hjemme. Stedet er godt egnet til formålet, og stedet er tilrettelagt, selv om bredde på dører etc. ikke helt var tilpasset norske rullestoler. Alle måltider ble spist på stedet. Under frokost ble dagsplanene annonserte, og i tillegg hengte vi disse etterhvert opp på døren til restauranten, slik at alle til enhver tid var oppdatert på dagsplanene.

Vi var veldig ambisiøse i forhold til dagsprogram for denne turen. Det viste seg fort at vi måtte avlyse flere planlagte aktiviteter, for å få noe pusterom. Ting tar tid med en slik heterogen gruppe. Det var en gruppe med beinamputerte, armamputerte, brukere av rullestol og rullator, synshemmede, blinde, døvblinde og CP. Alder strekte seg fra 15-62 år.

Hver dag etter frokost ble vi inndelt i to grupper, med utøvere og ledsagere. En gruppe tok buss til friidretts-stadion for aktiviteter, den andre gruppen brukte nærområdet rundt der vi bodde, til lang-løping på varierte veier.
Vi la opp til andre aktiviteter også, og det ble tatt i bruk tandemsykler, felles styrketrening, organisert tur til svømmehall, og ikke minst Kommando-Fitness.






Vi hadde god hjelp av egne ledsagere og trenere, men fikk i tillegg hjelp fra lokal ledsagerkapasitet. Vi hadde også med oss sykepleier og fysioterapeut, som også fungerte som henholdsvis ledsager og trener.
Samlende aktiviteter er en forutsetning for å få en sammensveiset gruppe. Det ble organisert en kveldstur til karneval i San Juan de Los terrers.
I tillegg ble det arrangert en felles treningsøkt , Kommando Fitness, der vi samarbeidet om oppgaver, i tillegg til å få en solid treningsøkt. Avslutning med å dele inn i lag og ha tautrekkings-konkurranse fikk fram samholdet.

Det ble avholdt flere foredrag. Vi lærte om treningsplanlegging av Jack Waitz, kosthold og ernæring av Synnøve Brox, samt om Achilles Norway, hva de kan tilby av tilrettelagte aktiviteter for funksjonshemmede.

Kap3. Resultater og resultatvurdering

Vi kan konkludere med at prosjektet var svært vellykket, og målene vi satte oss er i stor grad oppnådd. For målgruppen, har vi skapt en interesse og nysgjerrighet som har ført til stor økning i antall utøvere som regelmessig trener friidrett på Bislett.

For Friidrettsforbundet opplever vi større oppmerksomhet rundt aktivitetene våre, vi er mere synlige, og flere utøvere som ønsker å satse på friidrett enn tidligere.

Vi er blitt en mye større gruppe av utøvere, som igjen skaper større interesse og synlighet i sosiale medier.

De "enslige svaler" fra ulike kanter av landet har nå fått ett nytt/større nettverk og en tilhørighetsfølelse som vil være til videre inspirasjon.

Kap4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Prosjektet var ment å løfte friidrett for funksjonshemmede opp og fram, og det har vi lykkes med. Etter hjemkomst ble aktiviteten videreført i utvalgte friidrettsklubber. Vi har etablert to satsningsklubber som skal ha spesiell fokus på friidrett for funksjonshemmede i hhv Oslo og Trondheim. Dette skal vi utvide til flere regioner fortløpende. Ettersom den største gruppen deltakere kom fra Østlandet, ble det naturlig å route mange av deltakerne inn i SK Vidar som har sine treninger på Bislett i Oslo.

I Oslo er det nå regelmessig trening på Bislett med opptil 70 deltakere hver gang, og prosjektet har ført til større interesse for denne treningen, med både flere utøvere og flere ledsagere, samt at de ledsagerne som var med har vært flinke til å rekruttere nye ledsagere. Det kan virke som at "alle" vil være med neste gang, så ingen skulker en trening. Resultatene er blitt bedre, flere løper raskere enn før prosjektet tok til. Med økt gruppe fører også (om mulig) enda bedre miljø. Hele spania-gjengen kom også tettere på hverandre i Spania i forhold til på en vanlig trening, slik at samholdsfølelsen er styrket. Det har også vist seg å være lettere å få hverdags-ledsager også utenom de faste onsdagstreningene på Bislett.

Videre har vi mottatt tilbakemelding på at turen for ledsagerne var veldig inspirerende, og ikke minst motiverende for videre frivillig ledsagertjenester ifm treningene på Bislett. Vi inviterte ledsagerne på et erfaringsmøte, der vi gikk igjennom hva som fungerte, og hva vi kunne gjort annerledes. Her er noen av de viktigste tilbakemeldingene for forbedringer:

- Bedre informasjon til ledsagerne i forkant, om hvilke oppgaver/hva som ble forventet.
- Romfordeling/deltakerliste/info sendes ut i forkant.
- Fast oppslagstavle på stedet for daglig info
- Samle gruppen mere, flere samlende aktiviteter.
- Mindre ambisiøst program, og holde oss til dette.
- Velkomst på Gardermoen

Vi kan absolutt tenke oss å gjennomføre slike turer flere ganger, og kan anbefale andre idretter å gjennomføre tilsvarende tiltak, for å øke rekrutteringen, men også for å gjøre idretten mere synlig.

Vedlegg:

Vedlegg 1: Invitasjonen+program
Vedlegg 2: Emailer/kommentarer fra reisende

Vedlegg 1: Invitasjonen+program

”En ny vår for funkis-friidretten"

Et samarbeidsprosjekt mellom
NFIF og SK VIDAR

Nesten gratis treningsleir i Spania!

Dato:	**18-22 februar 2015**
Sted:	**Mar de Pulpi, Spania**
Egenandel:	**1000,-**
Påmelding:	**Runar.Steinstad@friidrett.no, innen 10.desember**

Norges Friidrettsforbund i samarbeid med **Sportsklubben Vidar** inviterer til en 5-dagers treningsleir i Spania for fysisk funksjonshemmede.
Det vil bli en felles-samling med SK Vidars topputøvere som sammen med sine trenere og hjelpeapparat, vil hjelpe oss med samlingen. Vi vil bli godt ivaretatt ift helse- og medisinskfaglige kompetanse. I tillegg til trening, vil det bli lagt stor vekt på mestring og ikke minst det sosiale. Deltagerne vil ut ifra evner og nivå, delta så godt de kan på det opplegget som er skissert.
Vi har mottatt midler fra Extrastiftelsen, og har satt et tak på 40 funksjonshemmede deltagere. Dersom vi får flere påmeldte, vil vi prioritere de yngste. Det vil i utgangspunktet ikke være behov for egne ledsagere, dette vil gruppen selv ivareta. Hovedmålet for samlingen er mestring og det sosiale aspektet, og vi skal alle hjelpe hverandre for å knytte oss tettere sammen. Vi ønsker allikevel å inkludere alle som har lyst til å drive med friidrett, slik at de med åpenbare behov for assistanse vil allikevel kunne få med en hjelper. Ta kontakt med Håkon eller meg, så finner vi en løsning.

Påmelding:
Send en kort epost til **runar.steinstad@friidrett.no**. Påmeldingsfrist 10 desember.

Jeg vil deretter sende deg et skjema som må fylles ut og returneres.
Kopi av pass må vedlegges.
Det vil bli sendt ut info om betaling av egenandel når søknadsfristen er gått ut.

Dersom vi innen søknadsfristen ikke har fylt opp alle 40 plassene, vil vi kunne fylle opp med flere ledsagere/hjelpere etter behov.

Praktiske opplysninger:

Flyreise Oslo – Alicante tur/retur (SAS)
18.2 Oslo - Alicante 0845 - 1230
25.2 Alicante - Oslo 1320 - 1710
1 kolli á 23kg per pers
Håndbagasje max 8kg
Transport Alicante flyplass til Mar de Pulpi tur/retur
Temperaturen er ca. 20 grader i perioden.

Det vil bli lagt opp til felles intern transport Mar de Pulpi - Stadion tur/retur

Det gis inntil kr 1000,- i reisestøtte for de som må komme med fly til Oslo. Vi skal bo på Mar de Pulpi Sports Center, flyplassen ligger i Alicante. Ta kontakt dersom dere lurer på noe.

Se forøvrig videoer fra Mar de Pulpi:
https://www.youtube.com/watch?v=c6I7s3H8Pi8,
https://www.youtube.com/watch?v=nh4oI9pG_3E



Vi gleder oss til hyggelige dager i Spania sammen med dere.
Vel møtt!

Følg oss gjerne på: https://www.facebook.com/groups/Funkisfriidrett/

KONTAKTINFORMASJON:

Integreringsansvarlig NFIF:
Runar Steinstad.

epost: runar.steinstad@friidrett.no
tlf: 936 40 978

Ildsjel og løpsentusiast SK Vidar:
Håkon Gisholt.

epost: hakongis@gmail.com
tlf: 957 56 587

Program:

Tid	Onsdag 18.2	Torsdag 19.2	Fredag 20.2	Lørdag 21.2	Søndag 22.2
06:00-08:00	Fremmøte Gardermoen 6:45				Fellesfrokost Evaluering av seminaret. Veien videre.
08:00-09:00	Felles avreise Gardermoen 08:45	Fellesfrokost	Fellesfrokost	Fellesfrokost	Felles avreise til flyplassen 08:00
09:00-10:00		Fellesaktivitet: Kosthold og ernæring. Hva bør vi spise før, under og etter trening/konkurranse? Med Synøve Brox	Egentid	Egentid	
10:00-12:00		Fellesaktivitet: Trening 2. økt: Løping i området rundt anlegget. Løp/hopp/kast på stadion. Felles buss.	Fellesaktivitet: Trening 4. økt: Løping i området rundt anlegget. Løp/hopp/kast på stadion. Felles buss.	Fellesaktivitet: Trening 6. økt: Testløp rundløype på grus, 3000m. Løp/hopp/kast på stadion. Felles buss.	Avreise Alicante 11:15
12:00-13:00	Ankomst Alicante flyplass 12:30	Egentid	Egentid	Egentid	
13:00-14:00	Transport til Mar de Pulpi.	Felles lunch	Felles lunch	Felles lunch	
14:00-15:00	Ankomst kl 15:00.	Egentid	Egentid	Egentid	
15:00-16:00	Felles lunch / Innlosjering i leilighetene.	Fellesaktivitet: Trening 3.økt Styrke, stabilitet, uttøyning, med Paul Andre Solberg	Fellesaktivitet: Trening 5. økt: Balanse og styrketrening. v/Håkon Gisholt	Rekreasjonstrening i oppv. basseng.	Ankomst Oslo 15:00
16:00-17:00	Velkommen til treningsseminar v/Runar Steinstad NFIF og Tony Isaksen fra SK Vidar.	Fellesaktivitet: Padling/Sykling/ Svømming	Fellesaktivitet: Alternativ trening ved skade. Løps- og styrketrening i basseng.		
17:00-19:00	Fellesaktivitet: Trening 1. økt: Løping i området rundt anlegget. Løp/hopp/kast på stadion. Felles avreise og retur.	Fellesaktivitet. Treningslære, oppbygging av et treningsprogram , v/Jack Waitz	Fellesaktivitet: Blindefotball. Lokale mot Norske.	Fellesaktivitet: COMMANDO FITNESS, ved Paul Walker,	
19:00-19:30	Formskapende trening, -intervall og distanse med Jack Waitz.	Specsavers informerer.	Foredrag Achilles of Norway v /Bedir Yiyit	Klassifisering innen friidretten, V/Runar Steinstad NFIF	
19:00-20:00	Felles middag	Felles middag	Felles middag	Felles middag	
20:00-23:00	Felles sosiale aktiviteter, Quiz etc.	Felles sosiale aktiviteter, Quiz etc.	Felles sosiale aktiviteter, Quiz etc.	Felles sosiale aktiviteter, Quiz etc.	
23:00	Ro i leiren	Ro i leiren	Ro i leiren	Ro i leiren	

Vedlegg 2: Emailer/kommentarer fra reisende

Hentet fra emailer, samt Facebook-gruppen vår "funkisfriidrett":

Fra reiseleder (prosjektleder):
Hei alle sammen,
Og takk for en fantastisk tur til Mar de Pulpi!
Håper dere alle har kommet vel hjem, og gleder dere til neste tur, for jeg kan ikke skjønne annet enn at vi må jobbe for å få dette til igjen!
Dette fortjener funkis-friidretten! Jeg håper også at dere har oppnådd noen av de målene dere hadde satt dere i forhold til hva som var hensikten med turen; samhold, mestring og trening. Jeg har i hvert fall det. Og jeg hadde høy mål - omtrent like høye som det ambisiøse programmet vi hadde som utgangspunkt J
Jeg har på disse få dagene truffet mennesker jeg ikke visste fantes andre steder enn i bøkene, jeg har sett nye vennskap bli til, og jeg har sett synshemmet som selv trenger ledsager som hjelper en med enda større problemer, som om dette var den største selvfølgelighet, respekt. Jeg har sett mange av dere på trening, pusher på, langt utenfor komfortsonen. Jeg har sett omsorg, og jeg har blitt lurt til å perse med 53 push-ups. Takk Eline!! Revenge!!! Takk igjen til hver enkelt av dere, som bidro til at vi klarte å få sveiset den gjengen som landet på Gardermoen idag. Selvfølgelig nok en gang en spesiell takk til Håkon som er navet i det hjulet som vi kaller funkis-friidrett, til Paul Andre og Mona som ikke bare trener oss på stadion, men som også tråkker til der tungt utstyr skal flyttes, og vonde lemmer skal behandles, til Jack og Dag Frode som fikser alt det vi ikke klarte å planlegge på forhånd, og ikke minst til fantastiske ledsagere og tolker som gir alt, helt inn. I morgen blir det for min del den store bilderedigeringsdagen, og ikke minst posting på Facebook. Ser at dere allerede er i gang!! Jeg har 60GB!!! med råmateriale, men tar gjerne imot flere, så send meg gjerne bilder dere har tatt. Jeg må vite om det er noen som ikke ønsker å bli lagt ut på FB, så gi meg beskjed, helst før kl. 12:00 i morgen.
Bilder legger jeg først og fremst ut på vår FB-gruppe som finnes her:
https://www.facebook.com/groups/Funkisfriidrett/
Det er bare å melde seg som medlem, dersom dere ønsker å følge med på hva som skjer innen funkis-friidrett.
Jeg gleder meg til å dra på tur med dere igjen!

Mvh

Norges Friidrettsforbund
Runar Steinstad

Integrasjonsansvarlig, Friidrett for funksjonshemmede
A: Ullevaal Stadion, 0840 Oslo M: +47 93 40 978

Anne Grethe:
ja tusen hjertelig takk runar! jeg har virkelig følt samhold, tilhørighet og er så glad for å være en del av denne gruppen!! GULL. ..og løpt 3000 på tid for første gang! noe så morsomt – fikk selvtillit på at jeg kan klare å forbedre tid på løping ved å jobbe med teknikk og kondisjon. takk til de som sponset oss og gjorde det mulig)

Kai Glenn:
TAKK igjen til DEG, Runar!!

Hanna:
Hei og god morgen Runar!
Takk for en svært fin tur og håper dere virkelig får det til igjen ved en senere anledning. En fin jobb gjorde dere :)
Etter å ha jaktet snø fra midio juli måned hvert år, var det en ny opplevelse å jakte sol i februar, og jeg har omsider forstått de galningene som pleier å gjøre det. Var hardt med løpetur i snødrev før jobb idag etter 5 dager i Spania brr
Vel nok en gang en flott jobb!
PS: et tips til en annen tur og en ny gruppe du skal ha med ut på tur, er å kjøre den combat-greia/teambuildinga i starten eller litt tidligere enn nå. Nå kjenner jo de aller fleste hverandre fra før, men alltids noen man ikke kjenner.

Ann Selda:
Tusen takl for turen! Jeg tror ikke jeg har opplevd så mye latter, glede og morro på så kort tid før! Og jeg håper jeg kan se den fantastiske gjengen her igjen en dag :)

Håkon (med-arrangør):
Hei alle.
Jeg slenger meg på Runars takk til alle og enhver. Dette ble for min del en minneverdig tur jeg vil huske lenge, og som vi skal jobbe hardt for å skaffe midler til slik at den kan gjentas også kommende år.

Tilbake til hverdagen vil jeg for de av dere som ikke kjenner tiltaket, informere om at hver onsdag kl 1900 møtes store deler av denne herlige gjengen til fellestrening på Bislett stadion kl 1900 - 2030. Første del av treningen er løpsbasert, mens siste halvdel foregår som felles styrke- og balansetrening. Her er det plass til alle, også for deg som ikke løper - vi har også utøvere som velger å bruke første del til å gå seg god og varm.

Send meg gjerne en e-post dersom du ønsker å bli lagt til e-post liste som mottar all fremtidig informasjon om disse fellestreningene. Alle som deltar får tilbud om treningsledsager.

Nok en gang - tusen takk til dere alle som gjorde disse dagene til en så fin og berikende opplevelse.

Irma (ledsager/sponsor):
Kjære Runar og Håkon,
selv takk for en fantastisk tur. Det har vært en stor glede å være med!
Jeg har vanskeligheter for å fine gode nok ord til å beskrive denne turen for mine kollegaer. Det har vært en reise full av inspirasjon, motivasjon og latter. Masse latter! Ja, så mye latter at jeg har mistet stemmen. Takk igjen, så sees vi på Bislett!
Stor klem til dere begge :-)

Bedir:
Hei alle sammen!jeg vil takke alle sammen for all jobben dere har lagt for oss. Dette blir ikke siste gangJ

Liv Åse:
Hei alle sammen!
Jeg slenger meg også på det Bedir skriver, takk for en utrolig flott tur i Spania og utrolig flote dager, og det gav meg mye guts og motivasjon til å stå på videre med trening.
Det var helt fantastisk gøy å være sammen med så utrolig mange hyggelige mennesker, både synshemede, men også andre med andre funksjonshemminger. Det var rett og slett en knalltur, og opplegget for hele turen med trening og andre aktiviteter, var også veldig bra, takk ti lledere og ledsagere som la ned en enorm innsats for at alle vi deltagere skule ha det bra.
Men 3000 m på lørdagen, det var ikke så stas å løpe da, så da ble visst undertegnede veldig sint, så neste 3000 m ser jeg fram til, fordi da kan det jo bare gå enda bedre, :). Ellers observerte jeg at (Pølle) var litt skummel, men i løpet av de 5 dagene så fant jeg ut at han var ganske hyggelig allikevel, :). I tillegg var også Mona, Tone eller Tone Mona, også veldig hyggelig.
Jeg erfarte at jeg var skikkelig støl i går da jeg var på klatring, så da har treningsleiren i Spania hatt positiv effekt, :).
Dere får ha en fin dag og en fortsatt god uke.

Terese(ledsager/tolk):
God morgen Runar.
Selv om jeg ikke var med som deltaker, vil jeg gjerne få takke for en flott tur. Personlig så er jeg takknemlig for at dere dekket kostnadene, som ellers deltakeren selv skulle ha betalt. Det er ikke en god følelse at deltakeren skal dekke slikt av egen lomme....
Så takk for det
Det en fantastisk gjeng og under de få pausene jeg hadde under noen av måltidene, fikk jeg anledning til å bli litt kjent med noen av deltakerne.
Skjønne mennesker med masse positiv energi.
Håkon fortalte at noen av dere skulle være ledsagere på Bislett i dag, superflott.
Jeg er forkjølet og trenger å hente meg inn før de to neste ukene med lange jobbdager.
Kommer naturligvis til å tenke på dere supermennesker nede på Bislett.
Ønsker dere lykke til videre og en strålende dag.

Siw (ledsager/tolk):
Føler at dere som har arrangert denne turen har satt pris på alle ledsagere, og deriblant oss tolker. Er takknemlig for det. Rosen står like fin og frodig enda!!;))
Til tross for at dette var et slags pilotarrangement, synes jeg at dere gjorde det beste ut av det.
Til slutt vil jeg bare si at for min del har turen vært enestående! Har kost meg fra ende til annen. Helt utrolig å være vitne til fantastiske prestasjoner, og sprenging av egne grenser for de ulike deltagerne! Er det rart jeg er glad i jobben min?;)
Håper at jeg i fremtiden får anledning til å være med på flere slike arr/turer.
Vi sees!;)

Eline (synshemmet) "Hei allesammen! Jeg vil si TUSEN TAKK for en flott tur! Mar de Pulpi var et perfekt valgt sted hvor jeg som mosjonsløper fikk mulighet til å løpe flere forskjellige fine ruter. Det var veldig fint å løpe langs sjøen, men også veldig fint å løpe på grusveiene ovenfor Mar de Pulpi.
Jeg må si tusen takk til alle flinke ledsagere og hyggelige deltakere som var med. Det var flott å være sammen med dere alle!
Tusen takk til Runar Steinstad som arrangerte denne fine campen! Du har gjort en fantastisk jobb for å tilrettelegge alt best mulig for alle! Neste gang vi treffes er det duket for planke konkurranse! Jeg skal slå deg, så bare vær forberedt!
Tusen takk til Jack Waitz for alle gode treningsråd! Det trenger jeg! Og tusen takk til alle som ledsaget meg! Det var veldig hyggelig å løpe/trene sammen med dere:-) "

Glenn (rullestol): "Jeg vil også rekke en stor takk for en kjempe tur! Måten ting var organisert på og hvordan dere løste ting som oppsto underveis på er utrolig! Etter rullestol heis på heis røyk var d ordnings på pletten! Var godt og treffe gamle kjente samt og få nye kjente var plussen! Profesjonelt ledskap og folk var på stedet med engang vi "oldisa" strakk noe vi ikke sku strekke.he he at man kan organisere en så god tur med tanke på så mange handikap står d stor respekt av og d vises i engasjemanget dere alle ga.det var en topp "bursdags" tur for min del og se gleden alle hadde belønnes i deres jobb og få dette til! Atter engang takk til frivillige og organiserere for at alle fikk en knall tur i godt selskap! Og må rekke en ekstra takk til Runar Steinstad for hyggelig samtale i dag om videre satsing;) håper dere klarer og få til flere sånne turer da dette bygger bredde for idretten!"

Elin (ledsager): "Tror jeg kan si på vegne av oss som var ledsagere på turen at vi er sykt motiverte til å fortsette! Tusen takk til alle turdeltakere for noen helt utrolig flotte dager!!!"

KREDITERING:



Prosjektet er støttet av Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler. ExtraStiftelsen er en stiftelse bestående av 28 medlemsorganisasjoner som blant annet Kreftforeningen, Blindeforbundet og Nasjonsalforeningen for folkehelsen.

Frivillige organisasjoner med helse- og/eller rehabiliteringsrelaterte formål og funksjonshemmedes interesseorganisasjoner kan søke om midler til definerte prosjekter. Extrastiftelsen fordeler overskuddet fra Extra-spillet til støtte for den frivillige helse og/eller rehabiliteringsrelaterte virksomhet som retter seg mot målgrupper i Norge. ExtraStiftelsen støtter også forskning innen helse og rehabilitering.