

Sluttrapport for prosjektet: Langrennspiggere i Birkebeinernes spor

Innholdsfortegnelse

Forord

Sammendrag

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Forord

Prosjektet Rullestolbrukere i Birkebeinernes fotspor var rettet mot rullestolbrukere (langrennspiggere) som kunne tenke seg å delta i Stafettbirken. Vårt mål var at stafetten skulle være motiverende og sosial samt et nytt aktivitetstilbud for rullestolbrukere. Prosjektet varte fra påmeldingsstart i november til gjennomført stafett med evaluering i slutten av mars. Vi hadde med 12 deltagere og 3 ledsagere i prosjektet. Aldersspenn på deltagerne var fra 16-72 år!.

Sammendrag

Det er ikke mange mennesker med funksjonsnedsettelse som har gjennomført Birkebeinerrennet. Foreningen Ridderrennet ønsket med dette prosjektet å være de første til å stille lag i StafettBirken for rullestolbrukere (langrennspiggere). Vi ønsket også å vise at det var mulig for langrennspiggere å være med på denne type mosjonsarrangement

Vi ønsket å stille med 4 lag, men klarte kun å rekruttere 12 utøvere til 3 lag. Vi nådde allikevel målet vårt med å ha de første rene lagene for langrennspiggere i stafetten.

Grunnet lavere kostnader enn budsjettet til ledsagere og et stafettlag mindre enn planlagt fikk vi mulighet til å investere i to piggekjelker som vi kunne låne ut til de deltagerne som ikke hadde dette. Kjelkene vil også være viktig utstyr å ha til utlån under fremtidige stafetter samt til Ridderuka og Barnas Ridderuke.

Vårt overordnede mål var at prosjektet skulle føre til en varig livsstilsendring, gi skiglede og gi deltageren lyst til å sette seg personlige, fysiske mål. Etter evalueringen med deltagerne mener vi at vi har nådd dette. De dårligst trente deltagerne ønsker å trene mer frem mot neste år, og de aller fleste deltagerne er interesserte i å være med neste år. Vi håper og tror derfor at langrennspiggelag i StafettBirken vil bli en tradisjon fremover for oss i Foreningen Ridderrennet.

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Å gå Birkebeinerrennet på ski blir av landets ivrige mosjonister sett på som et stort mål og en idrettsbragd. Det er ikke mange funksjonshemmede som har deltatt, kun noen få synshemmede utøvere.

Foreningen Ridderrennet ønsket med dette prosjektet å være banebrytende innen satsing på fysisk aktivitet for rullestolbrukere (langrennspiggere). Gjennom prosjektet ville vi vise at også landets mest

prestisjetunge skirenn er egnet for langrennspiggende utøvere. Vi ønsket derfor å stille med 4 lag, der alle utøverne på 4-mannslagene var rullestolbrukere. Dette mente vi ville være en motiverende, sosial og ny måte å utvide aktivitetstilbudet for rullestolbrukere på.

Våre mål for prosjektet var:

1. Få med de første rene langrennspiggerlagene i Birkenstafetten 2016
2. Vise at det er mulig for langrennspiggere å være med på flere typer mosjonsarrangement

Overordnet mål: At dette prosjektet skal føre til en varig livsstilsendring, skiglede og gi deltageren lyst til å sette seg personlige, fysiske mål.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Påmeldingen til prosjektet startet sammen med påmelding til Ridderuka i november 2015. Vi la info om stafetten ut på vår Facebookside, på våre hjemmesider og på vårt månedlige mailutsendte nyhetsbrev slik at tilbudet skulle bli kjent. I midten av desember hadde vi fått 13 påmeldinger, dvs deltagerer nok til 3 lag. Vi meldte da på tre lag i stafetten. Lagene ble tatt ut i februar. Deltagerne var en ganske jevn fordeling av kvinner og menn. Geografisk hørte deltagerne til Østlandsområdet, Bergen og på Sunnmøre. Alder på deltagerne var fra 16-72 år.

Deltagere og ledsagere ankom Lillehammer torsdag 17. mars. Denne dagen gikk til forberedelser, henting av startnummer, gjennomgang av løyper og etapper, preparering, smøring og testing av ski.

Fredag 18.mars var det stafetten som hadde fokus. Deltagerne sto opp tidlig og ble fraktet ut til sine etapper slik at de skulle være ute i god tid. Både arrangør og hotellet som deltagerne bodde på gjorde en svært god jobb med tanke på tilrettelegging for busstransport og parkering. I tillegg fungerte det meget bra med transport av hjelpemidler mellom etappene. Løypa var meget utfordrende for de fleste av deltagerne, så deltakerne som skal være med på stafetten i årene fremover må være godt trente.

Etter fullført konkurranse var det samling for alle deltagerne og ledsagere til felles middag med premieutdeling og sosialt samvær på Lillehammer hotell.

Lørdag kveld ble avsluttet med en oppsummering av helgen.

Kap 3.

Resultater og resultatvurdering

Våre mål for prosjektet var:

1. Få med de første rene langrennspiggerlagene i Birkenstafetten 2016
2. Vise at det er mulig for langrennspiggere å være med på flere typer mosjonsarrangement

Overordnet mål: At dette prosjektet skal føre til en varig livsstilsendring, skiglede og gi deltageren lyst til å sette seg personlige, fysiske mål.

Hva vi klarte:

1. Vi stilte med de første rene langrennspiggerlagene i Birkenstafetten i 2016
2. Vi viste at det er mulig for langrennspiggere å være med på flere typer mosjonsarrangement.

Overordnet mål : Vi mener at de deltagerne som var med ble motivert til å trene for neste års stafett, de ble motivert av å få delta på lik linje med vanlige mosjonister. De som var dårligst trent skjønte at de må trene mer for å kunne delta på utfordrende aktiviteter som StafettBirken (de satt seg nye personlige mål). Vi bidro uten tvil til skiglede! Vi mener derfor at både de to hovedmålene og det overordnede målet ble oppnådd gjennom prosjektet.

Tilleggsutfordring:

Det viste seg noe vanskeligere enn antatt å få med så mange rullestolbrukere som ønsket til dette prosjektet, samtidig var det færre deltagere som hadde behov for å ha med ledsagere. Vi hadde derfor mindre kostnader enn budsjettet både til ledsagere og deltagere i prosjektet. Noen av de som var interessert i å delta hadde ikke fått utstyr enda og var derfor avventende til om de kunne være med. (Rullestolbrukere får utstyr gjennom det offentlige men må vente lenge på utstyret grunnet saksbehandling).

Vi søkte av denne grunn om å få kjøpe inn 2 piggekjelker som skulle brukes av deltagerne under Stafettbirken. Extrastiftelsen innvilget dette slik at kjelkene ble en del av prosjektet. Disse piggekjelmene vil kunne brukes under neste års stafett, og vil i tillegg være svært nyttige å bruke under Ridderuka i mars/april hvert år samt under Barnas Ridderuke i januar hvert år.

Kap 4.

Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Tilbakemeldingen fra deltagerne i prosjektet er kun positive.

Utifra dette og utifra at vi mener å ha nådd våre mål for prosjektet både håper og tror vi at langrennspiggelag i StafettBirken vil bli en tradisjon i årene fremover for oss i Foreningen Ridderrennet.