

INNBYDELSE



DEN 50. RIDDERUKEN 7. – 14. APRIL 2013



VERDENS STØRSTE ÅRLIGE VINTERSPORTSUKE FOR
UTØVERE MED SYNS- OG BEVEGELSESEHEMMINGER

INVITASJON

Den 50. Ridderuka, 7.- 14. april 2013

Verdens største årlige vintersportsuke for utøvere med syns- og bevegelseshemminger.

Påmelding på www.ridderrennet fra den 2. januar 2013.

Fra 7.-14.april kan du delta i en uke med skiaktiviteter på Beitostølen i Valdres. Beitostølen helsesportsenter tilbyr et løypenett for skiskyting og langrenn som er tilpasset deg med syns- eller bevegelseshemming. Alpin-/snowboard trening og konkurranser foregår i OLAbakken på Beitostølen.

Nytt i 2013:

- mix stafett: utøvere med syns- og bevegelseshemminger på samme lag
- Seminar om kosthold, motivasjon for å trene alene og om inkludering i arbeidslivet med bl.a Yngvar Andersen fra PULS på NRK.
- parallellslalåm
- håndbakkonkurranse
- selvforsvarskurs for deltagere med syns- og bevegelseshemming
- 10-14 åringer får delta i storslalåm fredag 12.04 og i trimklassen under Ridderrennet 13.04
- Buss Lillehammer Tur/retur
- Buss fra Oslo torsdag morgen (11.04)

Ridderrennet

Erling Stordahl startet Ridderrennet som et skikurs for blinde- og svaksynte. Det første Ridderrennet ble arrangert i 1964 – med start på Valdresflya og 57 synshemmede deltagere som kom i mål. I dag deltar folk med både syns-, bevegelseshemminger og med andre funksjonsnedsettelse.

Deltagere på Ridderuken må være fylt 15 år. Oppad er det ingen aldersgrense.

Nytt i år er at vi åpner Storslalåm og Trimklassen i Ridderrennet for deltagere fra 10 -14 år. Eneste kriterie er at disse deltagerne har med egen ledsager og skaffer seg bosted på egen hånd.

Ledsagertjeneste

Under Ridderuken får alle som ønsker det tildelt en egen ledsager som følger deg på trening og konkurranser. Ledsagerne kommer fra Norges Idrettshøgskole, Fysioterapihøgskolen i Bergen, Høgskolen i Telemark, Hallingdal Folkehøgskole og Senter for Fysisk Fostring/Sjøforsvaret.

Dersom du trenger assistanse til daglige gjøremål, altså mer hjelp enn i trening og konkurranse, må du bringe egen ledsager/assistent. Ridderrennets ledsagere har ikke kapasitet til assistanse utover trening/konkurranser.

Du kan ha med din egen, faste ledsager under Ridderuka. Kostnader forbundet med disse ledsagerne og med assistenter dekkes ikke av Ridderrennet.

Har du ikke behov for ledsager opplyser du om dette i nettpåmeldingen.

Innkvartering

Radisson Blu Resort Beitostølen er hovedbasen under Ridderuken. Her ligger sekretariatet for arrangementet, og de fleste sosiale begivenhetene finner sted her. Bor du på hotellet har du fullpensjon, dvs frokost, lunsj og middag inkludert i døgnprisen. I spisesalen på hotellet kan du få hjelp til matservering. Det er heis mellom etasjene på hotellet. Ønsker du å bo på hotellet eller på et av våre rimeligere alternativ; Beitostølen leilighetshotell, Stølstunet eller Bitihorn (leiligheter med selvhushold), må du velge dette i nettpåmeldingen på www.ridderrennet.no.

NB: vi har kun et begrenset antall hotellrom og leiligheter tilgjengelig - så her er det først til mølla som gjelder. Både hotell og leiligheter bookes via nettpåmeldingen og er reservert når betaling med kort er

bekreftet. Forespørsler om annen innkvartering kan rettes direkte til Bookingservice Beitostølen, tlf. 61 34 29 00 eller på www.bookingservice.no

Transport

Ridderrennet kan i 2013 tilby busstransport til og fra Oslo, Lillehammer og Bergen - til Beitostølen. Bussene går til Beitostølen søndag 7. april med retur søndag 14. april. Tidspkt for avgang står inne i nettpåmeldingen. Nytt i 2013 er at vi setter opp en ekstra buss fra Oslo, torsdag 11.04, på morgenen.

Pris en vei for medlemmer er kr 100, for ikke-medlemmer er prisen en vei kr 200.

Under oppholdet, er det egen transporttjeneste som frakter deltakerne til og fra arenaene. Transporttilbudet er tilrettelagt for funksjonshemmede med bruk av personbiler og minibusser/busser med god plass til utstyr.

Utstyr

Alle som ønsker å delta i Ridderuken må ha eget utstyr. Ski må være rengjort når du ankommer Beitostølen. Skiutstyr kan leies på Beitostølen. Det kan være fra +10 - -10 grader. Husk derfor klær til ulike forhold.

Smøretjeneste

SWIX er vår sponsor og bistår daglig med smøring av ski. Dersom dine ski trenger en grundig preparering, kan dette gjøres til en svært god pris på Sport1 Beitostølen.

UNGDOMS- OG NYSKADDEGRUPPENE (for syns- og bevegelseshemmede)

Vi er så heldige å kunne tilby plasser på hver av følgende 2 grupper:

1) Ungdomsgruppa (for deg mellom 15-19 år)

2) Nyskaddegruppa – ingen krav til alder – men du er skadd/har blitt syk iløpet av de siste år, og/eller ikke har deltatt på Ridderuken tidligere.

Midlene til gruppene kommer fra Kulturdepartementet.

Kommer du med på en av disse gruppene dekker vi reise og opphold for deg.

Søknadskjemaet ligger på www.ridderrennet.no, søknadsfrist er 20.02.12 (NB: begrenset antall plasser).

KLASSIFISERING

Søndag 7. april – mandag 8. april:

Vi tilbyr som før klassifisering i samarbeid med godkjente klassifisører fra Norges skiforbund (NSF).

Alle som klassifiseres vil få utstedt klassifiseringskort gratis. Dette kreves i alle konkurranser i regi av NSF. Alle deltakere 15 - 19 år klassifiseres i henhold til International Paralympic Committee (IPC).

Vi ønsker at alle deltagere som ikke har blitt klassifisert benytter seg av dette tilbudet.

BETALING

Alle må melde seg på via nettpåmeldingen på www.ridderrennet.no. Nytt i år er at man betaler med kort umiddelbart etter registrering. Så sørg derfor for å ha kortet klart når du skal melde deg på. Dersom du ikke har kort og ønsker å få tilsendt faktura kan du få dette mot et gebyr på kr 40,-. Det man skal betale for ved nettpåmelding er startkontingent, evt transport og evt depositum 600,- (dersom man har bestilt bosted i nettpåmeldingen).

Klasseinndeling

Deltagerne blir inndelt i følgende klasser etter kjønn og alder:

Synshemmede:

- Blind (B1)
- Svaksynt (B2, B3)

Bevegelseshemmede - stående:

- Bevegelseshemmet klasse 1 (LW 2,4,6,8)
- Bevegelseshemmet klasse 2 (LW 3,5,7,9)

Langrennspiggere:

- Langrennspigging klasse 1 (LW 11 og 12)
- Langrennspigging klasse 2 (LW 10)

TRIMKLASSE

Funksjonshemmede som ikke kan klassifiseres under noen av de ovennevnte klassene, defineres under annet handicap eller som deltager i trimklassen.

Trimklassen er for deg som:

- 1) ønsker å gå Ridderrennet uten rangering i klasse og som selv vil bestemme løypelengden.
- 2) starter Ridderrennet, men ikke fullfører den distansen du meldte deg på i.

Hva koster det å være med?

Skal du være med på Ridderuken er det fordelaktig å være medlem i foreningen «Ridderrennet». Personlig medlemskap i 2013 koster kr. 250,-. Syns og bevegelseshemmede medlemmer som har betalt medlemskontingent for 2012 og 2013 innen 31.01.13, kan få subsidiert oppholdet sitt på Radisson Blu Resort Beitostølen og på de leilighetene som kan bestilles via vår nettpåmelding. I tillegg får medlemmer transport tur/retur Oslo/Bergen/Lillehammer-Beitostølen for kr 100,- per vei.

Innkvartering på Radisson Blu Resort Beitostølen:

Døgnpriser med full pensjon pr pers pr døgn:	Dobbeltrom	3-sengsrom	4-sengsrom
• Syns- og bevegelseshemmede deltakere, <u>medlemmer av Ridderrennet</u>			
15 og 29 år*	Kr. 559,-	Kr. 519,-	Kr. 499,-
+ 30*	Kr. 699,-	Kr. 649,-	Kr. 619,-
• Vanlig døgnpris (gjelder alle andre) Ikke subsidiert av Ridderrennet	Kr. 935,-	Kr. 865,-	Kr. 835,-

Innkvartering i leiligheter:

Type rom/leilighet/hytte	Uke	Per døgn midtuke	Per døgn i helg
Bitihorn Leilighet 2 sov, 4 pers, medlem	4100	525	1200
Bitihorn Leilighet 2 sov, 4 pers	5500	700	1600
Bitihorn Studio 2 pers medlem	2200	300	675
Bitihorn Studio 2 pers	3000	400	900
Stølstunet 2 sov, 4 pers medlem	4100	525	1200
Stølstunet 2 sov, 4 pers	5500	700	1600
Stølstunet 3 sov, 6 pers medlem	6300	900	1875
Stølstunet 3 sov, 6 pers	8500	1200	2500
Stølstunet 6 sov, 11 pers medlem	9700	1200	2775
Stølstunet 6 sov, 11 pers	13000	1600	3700
Beitostølen Leilighetshotell (BLH) 4 pers medlem	3100	450	1140
Beitostølen Leilighetshotell (BLH) 4 pers	4300	600	1525
Tømmerhytter v/BLH 6-8 pers medlem	4500	560	1310
Tømmerhytter v/BLH 6-8 pers	6000	750	1750
Rekkehytter v/BLH 8 pers medlem	6000	750	1685
Rekkehytter v/BLH 8 pers	8000	1000	2250

Vi minner om at medlemskontingent for 2012 og 2013 må være betalt innen 31.01.13 for å nyte godt av våre subsidieringsordninger*

**gjelder kun medlemmer med syns – og bevegelseshemninger*

Transport

Buss til og fra Beitostølen (hver vei) fra
Oslo, Bergen og Lillehammer
Deltakeravgift (tom 28. februar 2013)
Etteranmelding (fom 1mars 2013)

Medlem

Ikke medlem

Kr. 100,-

Kr. 200,-

Kr. 275,-

Kr. 425,-

Kr. 400,-

Kr. 600,-

NB: PÅMELDING kun på www.ridderrennet.no FRIST 28. februar 2013

Påmelding og bestilling av overnatting er bindende.

Hvis du trenger hjelp til påmelding, ring vårt sekretariat på 907 66 316 eller send mail:
elisabeth@ridderrennet.no

Foreløpig program for Ridderuken 2013:

- Søndag 7. april Ankomst Beitostølen fra kl. 15.00.
Offisiell åpning og deltaker/ledsagermøte på Radisson Blu Resort kl. 21.30
- Mandag 8. april Skiinstruksjon og trening. Seminar om trening, kosthold og arbeid på kvelden.
- Tirsdag 9. april Fjellrennet. Skiinstruksjon og trening. Skytetrening. Selvforsvarskurs. Band på kvelden.
- Onsdag 10. april Konkurranseski i skiskyting/snowboard. Skiinstruksjon/trening. Håndbaktturnering.
- Torsdag 11. april Langrenn 10 km herrer og 5 km damer. Parallellslalåm.
- Fredag 12. april Mix stafett langrenn. Storslalåm med picnic i Olabakken. Auksjon. Talentaften.
- Lørdag 13. april Det 50. Ridderrennet. Felles lunsj på arenaen. Premieutdeling. Band på kvelden.
- Søndag 14. april Avreise

TILSKUERE

Vi ønsker å presisere at alle som har lyst til å komme opp på Beitostølen under jubileumsuka er velkomne til det. Innkvartering kan bestilles via Bookingservice Beitostølen, tlf. 61 34 29 00 eller på www.bookingservice.no.

JUBILEUMSBOK

Vi utgir en bok i forbindelse med den 50. Ridderuka. Boka kan forhåndsbestilles på mail til elisabeth@ridderrennet.no. Boka koster ved bestilling før Ridderuka 249,- inkl frakt og må forhåndsbetales.

Ridderuka 2013

Du får:

- egen ledsager til/fra og på treningsøktene dine gjennom uka
- opplæring i skipreparering og hjelp med dagens smøring
- legetjeneste og klassifisering
- god service og gode tilbud på skiutstyr
- tilrettelagte løyper
- instruksjon i alpin- og langrennsteknikk
- gratis transport på Beitostølen
- være med på mange sosiale arrangementer
- utvidet ditt nettverk
- mulighet for å bli inspirert til å drive mer fysisk aktivitet

Vi lover deg puls, godt humør, en sosial uke, frisk vind i kjaken og vi tar sjansen på solgaranti!

Vi har en godt motivert stab som strekker seg langt for at du skal få en uforglemmelig vintersportsuke. Vi ser fram til å ha deg som deltaker under Ridderuken.

VELKOMMEN TIL BEITOSTØLEN!