



IDROTTLAGET I BONDEUNGDOMSLAGET

INNBYDING TIL

HOLMENKOLLEN SPECIAL OLYMPICS LANGRENN OG ALPINT

20. – 21. FEBRUAR 2010

IDROTTS DAGAR I SAMARBEID MED:



Innbyding til Holmenkollen Special Olympics, langrenn og stafett for utviklingshemma

Arrangør: Idrottslaget i BUL i samarbeid med Civitan, Special Olympics Norge, Heming og NSF. Med støtte frå Helse- og omsorgsdepartementet.

Stad: Sørkedalen og Tryvann

Tid: 20. - 21. februar 2010

Øvingar: **LANGRENN:** Kvinner og menn
100 meter – flat løype
500 meter – flat løype
1 km
3 km
5 km

STAFETT: Klubblag
4 x 1 km stafett kvinner *)
4 x 1 km stafett menn *)
4 x 1 km stafett blanda lag
(kvinner – menn) *)
*) 3 utviklingshemma og 1 ikkje utviklingshemma.
(Stafetten er ikkje ei Special Olympics-øving.)

ALPINT: Kvinner og menn
Storslalåm medium nivå/kort bakke
Storslalåm avansert nivå/lang bakke
Snøbrett
Teknisk ansvarleg: IL Heming

NYTT AV ÅRET:
Alpint/langrenn: («kombinert»)
Laurdag: Alpint i Tryvann
Søndag: 1 km langrenn i Sørkedalen

Tidsskjema:

Laurdag 20. febr.:	kl.	09.30	Leiarmøte - Sørkedalen
	"	10.00	Opning av Landsrennet - Sørkedalen
	"	11.00	Fyrste startande Sørkedalen
	"	11.00	Fyrste startande Tryvann
	"	18.30	Fest – Vettre hotel

Søndag 21. febr.: kl. 10.00 Fyrste start Sørkedalen og i Tryvann

Premieutdeling: All premieutdeling i Sørkedalen søndag.
Ca. 15.00: Avslutning i Sørkedalen. Bussavgang til Bussterminalen.

Klasseinndeling Langrenn og alpint: Landsrennet blir arrangert etter Special Olympics regelverk som også er i samsvar med Noregs Idrettsforbund og Olympiske Komité sine klassifiseringsreglar med langrenn, forsøk og finalar i dei individuelle øvingane. Klassane i finalane søndag blir sette saman etter alder og oppnådde resultat i forsøka. Kvar klasse skal ha minimum to og maksimum åtte løparar. Nedre aldersgrense er 12 år. Det er inga øvre aldersgrense.

Forsøka skjer laurdag 20. februar med finalar søndag 21. februar.

Klasseinndeling er: 12-15 år, 16-21 år, 22-29 år og ein klasse for dei over 30 år.

OBS –OBS: Det er viktig for klasseinndeling at fødselsår blir påført påmeldingsskjemaet.

OBS –OBS: Langrennet blir arrangert i klassisk stil.

OBS –OBS: Det blir ikkje mogleg å endre på deltakarlista etter kl. 10.00 laurdag.

Stafett: Stafetten vil bli avvikla etter same opplegg som Paralympics, dvs. veksling ved passering av mållina (ikkje skulderklapp). Stafetten er ikkje ei Special Olympicsøving slik vi arrangerer han. Det blir ingen stafett søndag.

MERK: Eit stafettlag skal ha 3 utviklingshemma utøvarar og 1 ikkje utviklingshemma utøvar som må gå anten 2. eller 3. etappe.

Premiering: Det blir delt ut gull-, sølv- og bronsemedaljar til dei tre beste i kvar klasse. Dei andre, frå 4. til og med 8. plassering, får deltakarmedalje. Premieutdelinga blir søndag 21. februar, med start etter at siste utøvar i langrenn er i mål. Premieutdeling for alpint og kombinasjonen alpint/langrenn blir samtidig i Sørkedalen. I stafetten blir det berre delt ut gull-, sølv- og bronsemedaljar i kvar klasse - kvinner og menn, og blanda lag. Premieutdelinga for stafetten skjer laurdag 20. februar.

Reglar som bør kjennast før påmelding: Alle løyper blir godt merkte og det blir plassert tilvisarar der arrangøren meiner dette er naudsynt. 100 meter- og 500 meter-løypa vil bli lagt i målområdet i flatt terreng. 1 km-løypa går i relativt flatt terreng. 3- og 5 km-løypene er i noko meir kupert terreng. Konkurransespora blir stengde for trening når konkurransane er i gang. Med mindre det er situasjonar som kan vera "farlege" er det ikkje tillate for nokon å yte ein løpar fysisk hjelp. Dette kan føre til diskvalifikasjon. Tilvisarar blir det også i alpinbakken.

OBS –OBS: Alle Special Olympics stemne er røyk- og alkoholfrie.

Ski/service: Ekspertar kan gi smørjingsråd.

Leiarmøte: Leiarmøtet er i Sørkedalens skianlegg laurdag 20. februar kl. 09.30. Ein leiar frå kvart lag MÅ møte. Startnr. for øvingane laurdag bli delte ut på leiarmøtet. Startnr. for øvingane søndag, får ein i informasjonen.

Festen: Laurdag kl. 18.30-23.00 blir det fest med dans for deltakarar og leiarar på Thon Hotel Vettre, Konglungv. 201, 1392 Vettre. Pris per person 300 kroner.

Innkvartering: 1. Privat innkvartering (som den enkelte sjølv ordnar).
2. Vårt tilbod: Alle prisar inkl. frukost.

Thon Hotel Vettre

Romtilboda er, per rom per natt:

Enkeltrom: kr 625,-

Dobbeltrom: kr 790,- (kr 395,- per person)

Trippelrom: kr 975,- (kr 325,- per person)

OBS – Det er berre dei som ønskjer at arrangøren skal tinga rom for dei, som kan rekne med å få plass på hotellet til spesialpris.

FYLL UT VEDLAGDE PÅMELDINGSSKJEMA FOR DEN INNKVARTERINGA DU ØNSKJER.

FRIST FOR TINGING AV INNKVARTERING ER: 23. JANUAR 2010.

TINGINGA ER BINDANDE.

BETALINGA SKJER DIREKTE TIL HOTELLET.

Deltakarar:	Startkontingent	kr 75,-
	Festbillett	" 300,-
	Transport	" 150,-
	Stafett – per lag	" 100,-
Leiarar:	Festbillett	kr 300,-
	Transport	" 150,-

Transport: Buss tur/retur Thon Hotel Vettre/Sørkedalen/Tryvann laurdag.
Buss Vettre – Sørkedalen/Tryvann søndag. Retur til Bussterminalen Oslo.

Innbetaling: Startkontingent og festbillett må betalast til gironr. 2260 58 69142.
**INNBETALINGA MÅ MERKAST «HOLMENKOLLEN SPECIAL OLYMPICS 2010»,
OG LAGSNAMNET.**

Betaling skal skje samtidig med påmeldinga.
HUGS: Betaling senare enn 23. januar 2010 blir pålagt eit gebyr på kr 100,-

Påmeldingsskjema skal sendast til: Holmenkollen Special Olympics
Idrottslaget i BUL
Rosenkrantzg. 8, 0159 Oslo

Påmelding kan også sendast på e-post: idrottslaget@bul.no eller per@civitan.no

Påmeldingsfrist: 23. januar 2010.

Info: Du kan ringje Idrottslaget i BUL, tlf. 23 21 41 68/69
eller Per Siegel, tlf. 61 33 43 24/934 16 894.

Du kan også sjå: www.bul.no/pub/idrettslaget/front eller
www.skiforbundet.no eller www.civitan.no eller
www.specialolympics.no

VI ØNSKJER VELKOMEN TIL DET 26. LANDSRENNET OG DET 2. ALPINT-ARRANGEMENTET
HOLMENKOLLEN SPECIAL OLYMPICS 2010

Oslo, november 2009
Med venleg helsing Idrottslaget i BUL



Per Siegel
Løiar, arr.komiteen