



# RIDDERRENNET

Ridderuken 22. mars – 29. mars 2009

– en internasjonal vintersportsuke for funksjonshemmede –

## Innbydelse



**til det 46. Ridderrennet  
Lørdag 28. mars 2009**

I dagene 22. mars – 29. mars – 2009 kan du oppleve en uke med skiaktiviteter, naturopplevelser og sosialt fellesskap på Beitostølen. Under Ridderuken kan du trene og konkurrere i et løypenett som tilhører Beitostølen Helse- og sportsenter. Løypene er spesielt tilrettelagt for fysisk funksjonshemmede skiløpere. Men Ridderuken består ikke bare av fysiske utfordringer. Her treffer du nye og gamle venner, og kan delta i alt fra folklorekvelder, talentaften, diskotek, dans og picnic med grilling i det fri.

Ridderrennets Venner (RRV) ønsker alle hjertelig velkommen til Beitostølen og håper å se DEG som deltaker under årets Ridderuke.

### Stort program:

- Fjellrennet – tirsdag 24. mars – en naturopplevelse i en meget krevende trasé – vi ønsker å gjenopprette den utfordrende Ridderrennsopplevelsen fra "gamle dager".
- Alpdag i Olabakken fredag – med grilling og picnic i bakken, Direksjonsmusikken, HMKG's Signalkorps. Fart og spenning i alpiskonkurransen
- Spesielle tilbud for nye deltagere (gratis reise og opphold hele uken) med tilrettelagt program: ungdom mellom 15 og 19 år, og nyskadde over 20 år. (Må søke om plass)
- Norges Cup Finale i langrenn for funksjonshemmede – torsdag og lørdag. Opplev Norges beste utøvere!

**Bruk gjerne [www.ridderrennet.no](http://www.ridderrennet.no) for registrering**

## Ridderuken noe for deg?



Til Ridderuken kommer det hvert år nærmere 500 funksjonshemmede skiløpere fra flere nasjoner. Noen med lite trening bak seg, noen ivrige mosjonister og noen tilhørende toppsjiktet i handikapidrett. Side om side deltar de på aktivitetene, og gir hverandre inspirasjon

og motivasjon i treningsarbeidet. I tillegg til skitrening og konkurranser, er det et tett program med sosiale og kulturelle aktiviteter.

I starten var det bare blinde og svaksynte skiløpere med i Ridderuken. I dag deltar både syns- og bevegelsehemmede, og mennesker med andre funksjonshemninger på arrangementet. For å være med må du være fylt 15 år. Oppad er det ingen aldersgrense!

### KLASSIFISERING

Ridderuken og Ridderrennets har sin egen modifisert klassifisering. I år, vil vi igjen i samarbeid med Norges Skiforbund, tilby klassifisering for synshemmede og bevegelsehemmede deltagere under Ridderuken. Godkjente klassifiserer vil utføre dette, og alle som klassifiseres vil få utstedt klassifiseringskort gratis. Dersom du ønsker å delta i konkurranser arrangert av Skiforbundet er klassifiseringskort nødvendig. Alle deltagere 15-19 år vil bli klassifisert etter IPC's klassifiserings regler. Klassifiseringsprosenter vil bli brukt i alle konkurranser for «Klasse 15-19 år».

### NYSKADDE (Bevegelsehemmede/ synshemmede) og UNGDOM (mellom 15-19 år)

Takket være støtte fra «Helse og Rehabilitering» og Kulturdepartementet, kan vi tilby et tilpasset program for deg som inkluderer full dekning av reise og opphold. Ta kontakt med Ridderrennets Venner for søknadspapirer, begrensede plasser.

### FJELLRENNET

#### - en naturopplevelse i en meget krevende trasé

Vi ønsker å gjenopprette den krevende Ridderrennsopplevelsen fra «gamle dager» – og gir deltagere som er godt trent og fjellvant, en fjellopplevelse i en krevende trasé (ca. 25 km). Det er fellesstart, 2 klasser (stående/sittende for menn/kvinner) med ordinær tidtaking. Arrangøren forbeholder seg retten til å velge ut deltakerne ut fra påmeldingene med max 50 deltagere.

Krav til deltagerne: alle skal bære pakning på 3 kg som skal inneholde mat og klær. Værforholdene kan endre seg fort i fjellet og løperne anmodes derfor om å iakttas fjellvettreglene og ha nødvendige ekstra klær i sekken. Vis respekt for fjellet - skap ikke problemer for deg selv og andre ved å neglisjere reglene for godt fjellvett. Pakningene kontrolleres ved målpasering, for lette pakninger vil føre til diskvalifikasjon. Sekken skal ha en minimumsvekt på 3 kg under hele løpet. Nærmere informasjon om løypetrase, matstasjoner og kart kan fåes v. henvendelse til RRV.

### Norges Cup Finale i Langrenn for Funksjonshemmede

I samarbeid med Norges Skiforbund, vil NC finale bli holdt under årets Ridderuke, i konkurransene torsdag (5 km og 10 km) samt under Ridderrennet lørdag. NC deltagere vil starte først. Her vil vi se de beste langrennsutøvere i Norge som «lader opp» til Paralympics i Vancouver 2010!

## Foreløpig program for Ridderuken 2009:

<b>Søndag 22. mars</b>	Ankomst/registrering Beito fra kl. 15.00. Informasjonsmøte på SAS Radisson kl. 21.30
<b>Mandag 23. mars</b>	Skiinstruksjon og trening
<b>Tirsdag 24. mars</b>	Skiinstruksjon og trening. Skytetrening. Fjell-rennet (25 km)
<b>Onsdag 25. mars</b>	Konkurransen skiskyting. Skiinstruksjon og trening. Medaljeutdeling
<b>Torsdag 26. mars</b>	Langrenn 10 km herrer og 5 km damer. Medaljeutdeling.
<b>Fredag 27. mars</b>	Storslalåm med picnic og underholdning i Olabakken.
<b>Lørdag 28. mars</b>	Det 46. Ridderrennet (20 km). NB! Nå kan alle gå sitt Ridderrenn, uansett forutsetning. Langrennspigget kan velge mellom 5 km, 10 km eller 20 km. Alle andre som ikke kan gå 20 km Ridderrenn, kan velge 10 km, 5 km eller 2 km i turklassen. Her er det ingen premier, men distansen godkjennes til plakett. Premieutdeling og avslutningsseremoni på Radisson SAS Beito.
<b>Søndag 29. mars</b>	Avreise

## En tilrettelagt opplevelse

SAS Radisson Resort Beito er hovedbasen under Ridderuken. Her ligger sekretariatet for arrangementet, og de fleste sosiale og kulturelle begivenhetene finner også sted her. Hotellet har gode, store rom og det er heis mellom etasjene. I spisesalen får deltakere som ønsker det hjelp til matservicing. Ønsker du å bo her under Ridderuken, husk å krysse av for dette på påmeldingsskjemaet! I tillegg finnes det en rekke andre hoteller, leiligheter og hytter på Beitostølen.

Forespørsler om overnatting utenom SAS Radisson Beito kan rettes direkte til «Bookingservice Beitostølen», tlf. 61 34 29 00.

## Transport

RRV kan tilby busstransport til og fra Oslo/Bergen til Beitostølen. Under oppholdet, er det egen transporttjeneste som frakter deltakerne til og fra arenaene. Transporttilbudet er tilrettelagt for funksjonshemmede med bruk av personbiler og minibusser med god plass til utstyr.

## Utstyr

Alle som ønsker å delta i Ridderuken må ha eget utstyr. Har du ikke spesialutstyr tilpasset ditt handikap, ta kontakt med RRV før påmelding.

## Egen ledsagertjeneste

Under Ridderuken får alle som ønsker det tildelt egen ledsager. Ledsagerne kommer fra Norges Idrettshøgskole, Fysioterapihøgskolen i Bergen, Høgskolen i Telemark, Hallingdal Folkehøgskole og Senter for Fysisk Fostring/Sjøforsvaret, og de følger utøveren gjennom ukens treningsøkter og konkurranser.



## Klasseinndeling

### *Deltakerne blir inndelt i klasser etter alder og funksjonshemming:*

#### **Blind (B1)**

Klasse for utøvere som ikke kan registrere skinn (lys), noe objekt eller konturer i noen retning eller avstand

#### **Svaksynt (B2/B3)**

Klasse for utøvere med lyspersepsjon og synsreduksjon opp til 6/60 etter Snellens tavle og/eller synsfelt på maksimum 20 grader.

#### **Bevegelsehemmede Klasse I, LW 2,4,6/8**

Klasse for utøvere med funksjonshemming i et ben. Videre for utøvere med funksjonshemming i en arm som gjør at deltakeren kun bruker en stav.

#### **Bevegelsehemmede Klasse II, LW 3, 5/7,9**

Klasse for utøvere med funksjonshemming i begge ben, eller begge armer (hvor utøveren går uten staver). Likeledes klasse for deltakere med affesjon/funksjonshemming i et ben og en arm (f.eks. ved halvsidig lammelse).

#### **Langrennspigging Gruppe 1, LW 11**

Utøvere med nedsatt funksjon (muskelstyrke) i underekstremiteter, som har relativt god sittebalanse. Utøvere med enkelt- og dobbeltamputasjoner over og under kneet kan delta i denne klassen.

#### **Langrennspigging Gruppe 2, LW 10**

Utøvere uten funksjon (muskelstyrke) i underekstremiteter og dårlig eller ingen sittebalanse og /eller tydelig noe nedsatt funksjon (muskelstyrke) i de øvre ekstremiteter. Utøvere med forkortelser/svekkelser i underekstremiteter og med forkortelser/svekkelser i overekstremiteter eller kroppen kan delta i denne klassen.

#### **Turklasse**

Funksjonshemmede som ikke tilhører noen av de øvrige klassene.

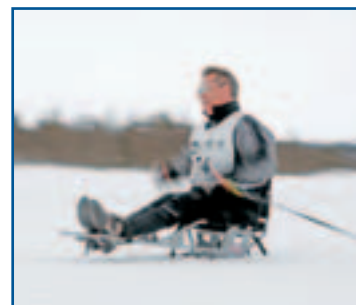
\* Arrangøren vil slå sammen klasser med 3 eller færre deltakere, dog med samme klassifisering.

\* Klassene 15-19 år, og 70 år+ vil ikke bli slått sammen.

\* Arrangørene forbeholder seg retten til å sette en øvre grense på antall deltakere under Ridderuken.

## Hva koster det å være med?

Skal du være med på Ridderuken er det fordelaktig å være medlem i Ridderrennets Venner. Personlig medlemskap i 2008 koster kr. 200,-. Medlemmer som har betalt medlemskontingent de to siste årene får subsidiert oppholdet sitt på Radisson SAS Resort Beito, (gjelder kun norske deltakere) samt gratis busstransport tur/retur Oslo/Bergen-Beitostølen.



## Innkvartering på SAS Radisson Resort Beito

### Døgnpriser med full pensjon pr person pr døgn:

• Deltagere + 30 (RRV medlem)

### Dobbeltrom

Kr. 600,-

### 3-sengsrom

Kr. 530,-

### 4-sengsrom

Kr. 500,-

• Synshemmede og fysisk funksjonshemmede mellom 15 og 29 år (RRV medlem)

Kr. 480,-

Kr. 410,-

Kr. 380,-

• Vanlig døgnpris (ledsagere, instruktører og andre) Ikke subsidiert av RRV

Kr. 920,-

Kr. 850,-

Kr. 820,-

### Transport

Buss til og fra Beitostølen (hver vei) fra Oslo/Bergen

### Medlem

Gratis

### Ikke medlem

Kr. 200,-

### Deltakeravgift

Kr. 250,-

Kr. 400,-

### Etteranmelding (etter 20. februar)

Kr. 350,-

Kr. 500,-

## Påmeldingsfrist

Fristen for å melde seg på årets Ridderuke/Ridderrenn er 20. februar 2009. Vi gjør oppmerksom på at påmeldingen er bindende. Det gjelder også bestilling av overnatting på Radisson SAS Resort Beito. Avbestilling må skje snarest mulig og senest 10. mars. Bestilt overnatting som ikke er benyttet vil belastes med minimum 1 døgn hvis ikke avbestilling er mottatt innen fristen. Alle påmeldte vil få tilsendt skriftlig bekreftelse fra RRV innen 10. mars. Bruk gjerne [www.ridderrennet.no](http://www.ridderrennet.no) for påmelding.

## Ridderrennet er målet

La din deltakelse i Ridderrennet være sesongens store mål, og bruk tiden frem til vi møtes på Beitostølen til regelmessig fysisk aktivitet.

Gjør som Erling Stordahl; bruk naturen som treningspartner og kjenn hvor godt det gjør for både kropp og sjel.

RRV ser fram til å ha DEG som deltaker under Ridderuken, og lover å gjøre vårt for at ditt opphold på Beitostølen skal bli så vellykket som mulig!

## Velkommen!

Med vennlig hilsen  
Ridderrennets Venner

Diane S. Hanisch  
generalsekretær

### Ridderrennets Venner

Kongsveien 91, 1177 Oslo  
Tlf. 22 76 72 60  
Fax. 22 76 72 61

Bankkontonr. 1609.44.68276  
E-post: [mail@ridderrennet.no](mailto:mail@ridderrennet.no)  
[www.ridderrennet.no](http://www.ridderrennet.no)

Arrangør: Ridderrennets Venner, Forsvaret, Norges Idrettshøgskole og Beitostølen Helse- og sportsenter.