



Oslo Handicapidrettslag

Postboks 3955, Ullevål, 0805 Oslo

ÅRSBERETNING OG REGNSKAP

OSLO HANDICAPIDRETTSLAG

2007



Årsberetning for Oslo Handicapidrettslag 2007

Virksomhetens art:

Idrettslag for fysisk funksjonshemmede. Idrettslaget er byomfattende for Oslo. Laget hadde 79 betalende medlemmer i 2007.

Økonomi:

Idrettslaget har god økonomi, og styret anser fortsatt drift som forsvarlig. Etter styrets oppfatning gir årsregnskapet et rettviseende bilde av idrettslagets eiendeler og gjeld, finansielle stilling og resultat.

Forsknings- og utviklingsaktiviteter

Idrettslaget har ingen pågående forsknings- og utviklingsaktiviteter.

Arbeidsmiljø:

Styret velges på årsmøtet, og styremedlemmene mottar ingen godtgjøring. Ingen er fast ansatt, men idrettslaget har trenere for de forskjellige gruppene som mottar lønn etter timelister. Vi har ikke hatt sykefravær, og arbeidsmiljøet i laget er godt.

Likestilling:

Idrettslaget gjør ikke forskjell mellom menn og kvinner.

Ytre miljø:

Idrettslaget forurensar ikke miljøet.

Oslo, 10.03.08

Mette Magnusson Mette Eknæs

Mette Magnusson
Leder

Mette Eknæs
nestleder

Alfhild Leikanger

Alfhild Leikanger
økonomiansvarlig

Rudy Rodriguez

Rudy Rodriguez
sekretær

Barbara Bernatek
styremedlem

MARTINE ELIER

Martine Eknæs Lier
styremedlem

Barbara Bernatek

Oslo Handicapidrettslag

Resultatregnskap

	Note	2007	2006
Driftsinntekter			
Medlemskontingenter/treningsavgift		29 325	29 371
Tilskudd	2	152 632	172 137
Sponsorinntekter Juniorlekene	3	235 000	246 000
Inntekter bingo		147 646	83 384
Andre inntekter	4	96 971	94 893
Sum inntekter		<u>661 574</u>	<u>625 785</u>
Driftskostnader			
Kostnader Juniorlekene		239 630	208 635
Idrettsmateriell		645	10 652
Stevner og reiser		92 539	122 790
Skikurs		65 115	54 291
Klatring, bading, bowling		13 525	10 298
Leie gymsal/treningsbane		30 980	27 210
Lønn trenere		54 300	56 300
Samling		76 004	56 637
Andre kostnader		16 940	32 684
Sum driftskostnader		<u>589 678</u>	<u>579 497</u>
Driftsresultat		<u>71 896</u>	<u>46 288</u>
Finansinntekter/kostnader			
Renteinntekter bank		1 899	564
Netto finansinntekter		<u>1 899</u>	<u>564</u>
Årsoverskudd		<u>73 795</u>	<u>46 852</u>

Oslo Handicapidrettslag

Balanse

	Note	31.12.2007	31.12.2006
Eiendeler			
Omløpsmidler			
Fordringer			
Kortsiktige fordringer		580	80 711
Sum fordringer		<u>580</u>	<u>80 711</u>
Bankinnskudd, kontanter			
Bankinnskudd		598 961	470 240
Kasse		10 930	2 715
Sum bankinnskudd, kontanter		<u>609 891</u>	<u>472 955</u>
Sum omløpsmidler		<u>553 666</u>	<u>553 666</u>
Sum eiendeler		<u>610 471</u>	<u>553 666</u>
Egenkapital og gjeld			
Egenkapital			
Akkumulert overskudd		573 371	499 576
Sum egenkapital		<u>573 371</u>	<u>499 576</u>
Gjeld			
Kortsiktig gjeld			
Annen kortsiktig gjeld		37 100	54 090
Sum kortsiktig gjeld		<u>37 100</u>	<u>54 090</u>
Sum gjeld		<u>37 100</u>	<u>46 191</u>
Sum egenkapital og gjeld		<u>610 471</u>	<u>553 666</u>

Petter Hagnesson
 Petter Ekenæs
 MARTINE E. LIER
 Barbara Bernatch
 Riksdiggy

Arvid Leikanger

Oslo Handicapidrettslag

Årsregnskap 2007

Noter

Note 0 – Totalregnskap

Oslo Handicapidrettslag består av flere avdelinger ; Barneidrettskolen, Ungdomsgruppa, Bocciagruppa, Friidrettsgruppa, Sykkelgruppa, Petra, Piggegruppa, Juniorlekene, Gøteborg Open, Samling Eidene, Sit-ski, samt Hovedlaget. Regnskapet viser lagets samlede inntekter og kostnader.

Note 1 - Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet består av resultatregnskap, balanse og noteopplysninger og er avlagt i samsvar med regnskapslov og god regnskapsskikk for små foretak gjeldende pr. 31. desember 2007. Årsregnskapet er basert på de grunnleggende prinsipper og klassifiseringen av eiendeler og gjeld som følger av regnskapslovens definisjoner.

Fordringer er oppført til pålydende.

Note 2 – Tilskudd

	2007	2006
Regnskapsført beløp består av:		
Oslo Kommune/ OIK	83.150	80.190
Oslo Kommune/ Helsevernetaten	20.000	40.000
Tilskudd fra Sosial- og helsedirektoratet	30.000	30.000
OIK Aktivitetsmidler	19.482	21.947
	152.632	172.137

Note 3 – Sponsorinntekter Juniorlekene

	2007	2006
Regnskapsført beløp består av:		
Stiftelsen Sophies Minde	150.000	150.000
Eckbos legater	15.000	10.000
Sigval Bergersen D.Y. Legat	15.000	25.000
NFI	5.000	6.000
CP- Foreningen	15.000	15.000
J. E. Isbergs fond	20.000	20.000
Ryggmagbrokkforeningen	5.000	5.000
Oslo Idrettskrets	10.000	10.000
Oslo Kommune	0	5.000
	235.000	246.000

Note 4 – Andre inntekter

	2007	2006
Regnskapsført beløp består av:		
Egenandeler stevner/ skikurs/ samling	46.050	42.475
Bodsalg/ Lotteri	18.076	16.891
Salg treningsklær	850	250
Inntekter Juniorlekene	31.995	35.277
	96.971	94.893

Til årsmøtet i
Oslo Handicapidrettslag

Lars Håkon Mæland
Knut Østbye
Statsautoriserte revisorer
Jan Willem van Woensel Kooy
Registrert revisor

Medlemmer av
Den Norske Revisorforening

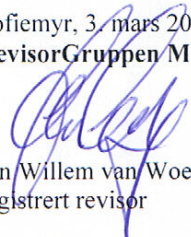
UTTALELSE VEDRØRENDE BEGRENSET REVISJON AV REGNSKAP

Vi har foretatt en begrenset revisjon av regnskapet for Oslo Handicapidrettslag pr.31.12.2007, som viser et overskudd på kr 73795. Regnskapet består av resultatregnskap og balanse pr.31.12.2007. Vår oppgave er å avgi en uttalelse om regnskapet basert på vår begrensede revisjon.

Vår begrensede revisjon er foretatt i samsvar med standard for begrenset revisjon av regnskaper. Denne standarden krever at vi planlegger og gjennomfører den begrensede revisjonen for med moderat sikkerhet å bekrefte at regnskapet ikke inneholder vesentlig feilinformasjon. En begrenset revisjon er i hovedsak begrenset til forespørsler til selskapets personale og analytiske kontrollhandlinger rettet mot regnskapsmaterialet og gir derfor en mindre grad av sikkerhet enn en revisjon. Vi har ikke foretatt en revisjon, og vi kan følgelig ikke avgi en ordinær revisjonsberetning.

Vi har ved vår begrensede revisjon ikke fått kjennskap til forhold som gir oss grunn til å anta at det fremlagte regnskapet ikke er utarbeidet i samsvar med lov og god regnskapsskikk.

Sofiemyr, 3. mars 2008
Revisorgruppen Mæland & Østbye AS



Jan Willem van Woensel Kooy
registrert revisor

ÅRSBERETNING FOR OSLO HANDICAPIDRETTSLAG

1.1. – 31.12.

Fra 1. 1. – 19.3. 2007 hadde hovedstyret følgende sammensetning:

Leder:	Mette Magnusson	(valgt 20.03.06 for 2 år)
Nestleder:	Mette Eknæs	(valgt 31.03.05 for 2 år)
Økonomiansvarlig	Alfhild Leikanger	(valgt 31.03.05 for 2 år)
Sekretær:	Rudy Rodriguez	(valgt 20.03.06 for 2 år)
Styremedlem:	Barbara Bernatek	(valgt 20.03.06 for 2 år)
1 styremedlem:	Leder av ungdomsrådet valgt på eget møte	Ane Leikanger Kalvik
1. varamedlem	Hans Christoffer Johansen	(valgt 20.03.06 for 1 år)

Gruppeledere

Barn:	Mette Eknæs
Ungdom:	Barbara Bernatek
Boccia:	Rudy Rodriguez
Pigging:	Kristian Fjellhaug
Sykling:	Mette Eknæs
Petra sykling:	Mette Magnusson
Friidrett:	Mette Magnusson

Hovedmaterialforvalter:

Rudy Rodriguez

Revisor:	Reg. revisor Bjarne Alnes
Valgkomite:	Bente Langsveen
	Jo Eivind Schøyen Ulvestad

Møter:

Dette styret avholdt 2 møter og behandlet 16 saker før årsmøtet 19. mars 2007.

Årsmøtet:

OHILs ordinære årsmøte 2007 ble avholdt på Berg Gård 19.03.07 med 17 stk tilstede.

Årsberetning og regnskap og budsjett ble godkjent - (årsberetningen med noen bemerkninger

Innkomne saker:

- a) Innmelding i NIF.
- b) Utmelding av NFI
- c) Innmelding i Norges Fleridrettsforbund

Det ble en del diskusjon rundt meningen med første å melde laget ut av NFI for deretter å delta på NFIs ting i Trondheim for å nedlegge NFI. Styret ble bedt om å sjekke saken bedre med NFI. Dette ble fulgt opp, og anbefalingen fra NFI var at vi avventer saken og venter på videre tilbakemelding fra NFI.

Kontingent for 2007 – det er ingen øking av kontingent eller treningsavgift. Satsene er: kr. 250 for enkeltmedlemskap kr. 400,- for familie og kr. 400,- i treningsavgift.

Alle sakene ble enstemmig vedtatt.

Følgende ble valgt:

Leder	Mette Magnusson	(ikke på valg)
Nestleder:	Mette Eknæs	(gjenvalgt for 2 år)
Økonomiansvarlig	Alfhild Leikanger	(gjenvalgt for 2 år)
Sekretær:	Rudy Rodriguez	(ikke på valg)
Styremedlem:	Barbara Bernatek	(ikke på valg)
1 styremedlem:	Aktives representant/leder eller leder av ungdomsrådet, velges senere.	
1. varamedlem	Hans Christoffer Johansen	(gjenvalgt for 1 år) døde 28.4.07

Følgende gruppeledere ble valgt av gruppene og godkjent av årsmøtet:

Barneidrettskolen:	Mette Eknæs, leder, Petter Dybvig, Hild Bjørsvik og Ane Gustavsen
Ungdom:	Barbara Bernatek
Boccia:	Rudy Rodriguez
Pigging:	Kristian Fjellhaug
Sykling:	Mette Magnusson
Petra sykling:	Henning Arnesen
Friidrett:	Henning Arnesen
Aktiv rullestol:	Petter Dybvig

I tillegg valgte årsmøte følgende for 1 år:

Hovedmaterialforvalter:

Rudy Rodriguez

Revisor:

Reg. revisor Bjarne Alnes

Valgkomite:

Bente Langsveen
Jo Eivind Schøyen Ulvestad

Kontingent:

Enkeltmedlemmer kr. 250,-

Familie kr. 400,-

Møter:

Styret har avholdt 4 styremøter (etter årsmøtet) og behandlet totalt 59 saker. Møtene er holdt i CP-foreningens lokaler på Berg gård.

Medlemmer:

Ved utgangen av 2007 hadde laget 79 betalende medlemmer, av disse er 35 under 26 år. Tidligere styremedlem Arild Magnusson døde 9.2.07, han ble bisatt i Høybråten kirke 21.2.07. OHIL sendte krans og var ellers godt representert under bisettelsen.

Styremedlem og aktiv bocciaspiller Hans Christoffer Johansen døde 28.04.07, han ble bisatt i Alfaset kapell 8.5.07. Hans Christoffer var aktiv i laget vårt fra 5 års alder. Han var lagets første aktives representant i styret, har deltatt i Juniorlekekomiteen i en årrekke, var med i OIKs første komite som arbeidet med idrett for funksjonshemmede. OHIL sendte krans og Tore Andersen leste minnetale på vegne av laget. Det var mange av lagets aktive og tillitsvalgte tilstede under bisettelsen. Vi arrangerte minnestund for Hans Christoffer på Lindeberg gård 14.5.07. 65 av Hans Christoffers venner i OHIL og fra Handikapforbundet møtte opp, vi hadde en fin minnestund over Hans Christoffer.

Tore Andersen og Jane Sandbraaten er tildelt hedersbevisning av NFI for mangeårig innsats for Juniorlekene og OHIL generelt. Krystallet er ikke overlevert – det arbeides med å finne en passende anledning for overrekkelsen.

Websider:

Steinar Gustavsen er vår webredaktør, og han gjør en kjempejobb! Sidene blir fortløpende oppdatert.

Her ligger små rapporter og bilder fra forskjellige aktiviteter. Terminliste for grupper og fellesaktiviteter blir annonsert her. Det er også et fyldig fotoalbum tilgjengelig. Vi har også link til Juniorlekene.

Vi håper at hjemmesidene kan bidra til å spre nyttig informasjon om lagets aktiviteter, og at dette kan bidra til inspirasjon og rekruttering av nye medlemmer.

Representasjon:

Astrid Wilhelmsen har fra 26.1.04 sittet i Oslo Idrettskrets utvalg: ”Idrett for funksjonshemmede”. Hun ble gjenvalgt for 2 år på OIK ting i juni 2006.

21. mai deltok Mette Magnusson på møte i Akershus Idrettskrets. På agendaen sto i hovedsak gjennomgang av saksdokumenter til NFI ting i Trondheim 1.-2.6.

1.-2. juni deltok Mette Magnusson på NFIs ting i Trondheim. På agendaen sto regnskap og årsberetning for 2003 - 2006, utmelding av den Internasjonale Paralympiske Komité og oppløsning av NFI. Vedtaket om oppløsning ble vedtatt med 55 mot 9 stemmer

1. september deltok Petter Dybvig på NFIs ekstraordinære ting på Gardermoen. På agendaen sto oppløsning av NFI. Saken ble vedtatt med 45 mot 2 stemmer.

Samme dag ble det avholdt konstituerende ting av Norges Fleridrettsforbund. Dette forbundet dekker: boccia, teppecurling, petanque og Friskis og Svettis.

Det ble vedtatt lov for Fleridrettsforbundet, videre enstemmig vedtatt organisasjonsmessige prinsipper, langtidsplan og budsjett. Interimstyret fikk fullmakt til å bestemme dato og sted for det første ordinære tinget.

Som president ble Morten Richardsen, Haslum, Friskis og Svettis valgt. 1. visepresident Hedi Anne Birkeland, Oslo (tidligere NFI), 2. visepresident Freddy Bru, Oslo, Petanque.

Oslo Handicapidrettslag ble i brev av 20. november 2007 fra NFI informert om at laget vårt fra 1. januar 2008 automatisk er overført til Norges Fleridrettsforbund.

19. september deltok Rudy Rodriguez på møte i samarbeidsutvalget i Nordre Aker bydel.. På agendaen sto fordeling av aktivitetsmidler fra OIK samt valg av nytt styre.

ARRANGEMENT:

3. – 4. februar arrangerte vi nybegynner skikurs i skicart og sit-ski i regi av Akershus skikrets i Hurdal. Det var 19 stk. med på turen (rapport følger som vedlegg).

16. – 18. mars arrangerte vi skikurs i skicart og sit-ski i regi av Akershus skikrets i Trysil. Det var 26 stk. med på turen (rapport følger som vedlegg).

12. – 13. mai arrangerte vi Juniorlekene på NIH for 21.gang. I år deltok totalt 92 deltakere fra Norge, Sverige og Danmark. (rapport følger som vedlegg)

13. juni hadde vi sommeravslutning på Peppes Pizza på Aker Brygge vi var ca 30 stykker som koste oss med god mat og koselig prat rundt bordene.

24. – 26. august arrangerte vi weekendsamling på Eidene senter, Tjøme vi var 33 stykker med på turen (rapport følger som vedlegg).

18. september innkalte styret alle ungdommer mellom 15 – 25 år for å velge nytt ungdomsråd.

Det var kun de sittende medlemme i ungdomsrådet som møtte. Det ble en omrokking av plassene i styret. Ny leder ble Martine Eknæs Lier, hun har etter deltatt på styremøtene med stemmerett.

23. – 25. november deltok vi på I Göteborg Open, vi var 23 stykker på turen (rapport følger som vedlegg).

12. desember arrangerte vi tradisjonen tro vår juleavslutning med grøt, kaker, saft og kaffe. Det møtte 45 av lagets medlemmer og vi hygget oss med musikk konkurranser og en hyggelig prat!

GRUPPER:

Barneidrettskolen

Er ledet av:

Petter Dybvig, Hild Bjørsvik, Ane Gustavsen og Mette Eknæs, sistnevnte er leder.

Trenere: Kjersti Gustavsen og Hild Bjørsvik

Treningen forgår i gymsalen på Haukåsen skole mellom kl. 18.00-19.15 på onsdager.

Dette er et allidrettstilbud til barn mellom 7 – 15 år.

Barneidrettskolen har i år fått flere nye aktive medlemmer., og består nå av 10 jenter og 3 gutter (rapport følger som vedlegg)

Bocciagruppa:

Gruppa har bestått av:

Leder/trener:	Rudy Rodriguez
Trenere:	Steinar Drange og Edith Holmquist
Antall medlemmer:	10 aktive

Treningen foregår på Idrettshøyskolen hver tirsdag fra kl.19.00 – 20.30 i periodene januar til mai og august til desember. Treningen består stort sett av kamper både lag og individuelt. Når det er anledning gir vi veiledning og intensiv trening til spillere som vil drive boccia på landslags nivå. Oppmøte på trening har variert fra 9 til 13 spillere. (rapport følger som vedlegg).

Friidrettsgruppa / Petrasykling:

Gruppeleder	Henning Arnesen jan - juni
Trener:	Henning Arnesen jan- juni

Treningen foregår på NIH under barmarksesongen og Ekeberghallen vinterstid. Mette Magnusson tok over gruppa etter at Henning Arnesen sluttet som trener og gruppeleder grunnet flytting til Østfold. (rapport følger som vedlegg).

Ispigging

Kontaktperson:	Kristian Fjellhaug
Trener:	Jan Bjørsvik

Treningen foregår på Valle Hovin torsdager fra 18.30 – 19.30. Sesongen går fra begynnelsen av november til litt ut i mars (rapport følger som vedlegg)

Aktiv rullestol/Rullestolbasket

Kontaktperson:	Petter Dybvig
----------------	---------------

Trener:	Ina Dybvig med god hjelp av Thomas Dybvig
---------	---

Rullestolbasketgruppa trener hver mandag på Stenbråten skole klokken 18.30 -20.00. (rapport følger som vedlegg).

Aktiv rullestol/Rullestoldans

Kontaktperson:	Petter Dybvig
----------------	---------------

Trenere:	Stine Dybvig og Petter Dybvig
----------	-------------------------------

Vi har i år hatt et fast innslag med rullestoldans på onsdags treningene på Haukåsen for både ungdomsgruppa og barnegruppa. Det trenes etter vals og disco rytmer. Vi trener rullestoldans ca 1 gang i måneden på ungdomsgruppa. Det trenes ekstra før Göteborg Open og Juniorlekene (rapport følger som vedlegg)

Sykkkel gruppa

Tandemsykkkel / singel sykkel

Kontaktperson: Mette Magnusson

Trenere: Marit Kjølberg Bjørnstad og Per- Olav Bjørnstad fra januar til juni.
(rapport følger som vedlegg)

Ungdomsgruppa:

Kontaktperson: Barbara Bernatek

Trener: Stine og Petter Dybvig (dans/rullestoldans) Sigrun Fosse (styrkegym/klatring) og andre trenere for enkelt timer.

Aktive: 5-10 (rapport følger som vedlegg).

Ungdomsrådet

3. 9 innkalte vi alle medlemmer mellom 15 – 25 år til valg av nytt ungdomsråd.

Ungdomsrådet har fungert i et år, og har hatt følgende sammensetning:
leder Martine Eknæs Lier, nestleder Ane Leikanger Kalvik, , sekretær Terje Magnusson, Elin Bernatek, Ole Marius Beckmann og Lars Langsveen. Det var kun det sittende ungdomsrådet som møtte. Terje og Lars har gått av for ”aldersgrensen”.
Martine Eknæs Lier forsetter som leder og derved styremedlem i laget (med stemmerett).

Økonomi:

Tilskudd:	Oslo kommune/OIK	kr. 83.500
	Oslo kommune/helsevernetaten	kr 20.000
	Sosial- og Helsedirektoratet	kr 30.000
	OIK aktivitetsmidler/Barneidrettsskolen	kr. 19.482

Sponsormidler/tilskudd Juniorlekene:

Stiftelsen Sophies Minde	kr. 150.000
Sigvald Bergersen D.Y. Legat	kr. 15.000
J.E. Isbergs Fond	kr. 20.000
NFI	kr. 5.000
Ryggmargsbrokkforeningen	kr. 5.000
CP-foreningen	kr. 15.000
Oslo Idrettskrets	kr. 10.000
Eckbos legat	kr. 15.000

Vi takker de firmaer / organisasjoner som så velvillig gir sponsormidler til Juniorlekene.

Bingo:

Gjennom flere år har laget hatt samarbeid med Ensjø bingo. Dette har også i år gitt laget et meget verdifullt økonomisk tilskudd. Vi har brukt vår lotteritillatelse gitt av Lotteritilsynet. Årets resultat ble kr 147.646,-.

Uten disse midlene hadde ikke laget kunne opprettholde den gode aktiviteten vi har.

Konklusjon:

Laget kan se tilbake på et aktivt år med trening, samlinger, samt konkurranser innenlands og utenlands.

Styret håper at arbeidet med å skape et godt sosialt fellesskap i laget vil fortsette. Vi håper også at nye foreldre kan trekkes med i arbeidet, det kan være godt med nye krefter og ideer. Arbeidet med å rekruttere nye medlemmer til laget bør fortsatt være en prioritert oppgave.

Laget har mistet 3 trenere i løpet av sesongen, og arbeidet med å skaffe nye trenere bør også prioriteres.

En stor takk til alle som også i år har bidratt til at Juniorlekene atter en gang ble et vellykket arrangement. La oss håpe at vi ved felles innsats kan øke antall deltakere til dette unike stevnet.

Styret vil takke alle samarbeidspartnere for godt samarbeid, og ønsker det nye styret lykke til i arbeidet.

Vedlagt følger rapporter fra de forskjellige aktiviteter og grupper

JUNIORLEKENE

Årets leker ble arrangert 12. - 13. mai på Norges Idrettshøgskole. Stevnet var det 21 i rekken av Juniorlekene og det 23. stevne på rad Oslo Handicapidrettslag (OHIL) arrangerte med tilbud for utøvere under 20 år.

Deltakere

Totalt var 92 deltakere fra 21 idrettslag og grupper påmeldt til årets Juniorlekene .

Norge stilte med 18 lag, Sverige med 2 og Danmark med 1.

Vi er godt fornøyd med årets deltagertall. Det var gledelig å se mange nye ansikter i klassen under 12 år, i tillegg til mange kjente fjes fra tidligere stevner.

Arrangementsansvarlige

Hovedkomitèen for årets stevne besto av :

<i>Per Julius Helweg</i>	<i>(stevneleder)</i>
<i>Mette Eknæs</i>	<i>(ass. stevneleder)</i>
<i>Steinar Gustavsen</i>	<i>(regnskap/invitasjon/program)</i>
<i>Magne Pedersen</i>	<i>(idrettsansvarlig/sekretariat)</i>
<i>Kristian Fjellhaug</i>	<i>(data/sekretariat)</i>
<i>Tove Kristine Walsøe og</i>	
<i>Hans Chr. Johansen</i>	<i>(seremonier/premier)</i>
<i>Åse Kuipers</i>	<i>(innkvartering/transport/medaljer)</i>
<i>Astrid Wilhelmsen</i>	<i>(sponsorøkonomi)</i>
<i>Sigrun Bjerke Fosse</i>	<i>(rekruttering)</i>
<i>Jane Sandbraaten og</i>	
<i>Petter Dybvig</i>	<i>(koord. av funksjonærer)</i>
<i>Tale Ericson, Jan A. Bjørsvik</i>	
<i>og Steinar Gustavsen</i>	<i>(web-sidene våre)</i>

For øvrig hadde følgende personer sentrale oppgaver i forbindelse med gjennomføringen av stevnet :

Rudy Rodriguez og Tore Andersen(boccia)
Jan A. Bjørsvik (svømming/friidrett ute),
Magne Pedersen (30- og 60-meters innendørs, 5-kamp, slalåm og stafetter)
Petter Dybvig (rullestoldans),
Mohammed Etminan , Ane Gustavsen og Mette Eknæs (discoaften)
Jane Sandbraaten og Petter Dybvig (koordinering av hjelpere).
Kristian Mykleset og Tore Andersen (speaker/ konferansier)
Liv Juell (sekretariat/kasse)
Barbara Bernatek, Alfild Leikanger og Mette Magnusson (kiosksalg)

Juniorlekenes web-sider oppdateres av *Tale Ericson, Jan A. Bjørsvik og Steinar Gustavsen*.

Samarbeidspartnere

Hovedkomitèens samarbeidspartnere under arrangementet var:

- *IL Koll* (innmarsj)
- *Ruselokka Janitsjarorkester* (innmarsj/fanfare)

- *Teknisk museum* (lån av lokaler til disko aften)

Dessuten hadde vi med oss som økonomiske samarbeidspartnere :

- *Stiftelsen Sophies Minde*
- *J.E. Isbergs Fond*
- *Sigval Bergesen d.y. og hustru Nanki's almennyttige stiftelse*
- *Cerebral Pareseforeningen*
- *Ryggmarsbrokkforeningen*
- *Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund*

Øvelser under Juniorlekene

Øvelsene under årets stevne var: boccia, 60 og 30 meter rullestolkjøring, løp og petraløp innendørs, 100 meter og 200 meter rullestolkjøring, løp og petraløp utendørs, rullestol-slalåm, femkamp, svømming , rullestoldans og stafett. Som vanlig var det egen klasse for elektrisk rullestol i slalåm og på 60 meter.

Nytt i år var at Friskis og Svettis startet stevnet med å kjøre et ungt og flott "oppvarmingsshow" der alle måtte være med.

Nytt i år var også at vi hadde laget i stand en El-bandy bane i halen. Først fikk deltagerne se en liten oppvarmingskamp arrangert av bandy forbundet.

Deretter var det mulig for deltagerne å få prøve seg. El-bandy er noe ALLE kan være med på og er en voksende idrett blant funksjonshemmede i Norge.

Juniorlekene vil innføre El-bandy som gren ved neste års stevne.

Hjelpere/funksjonærer

En svært viktig gruppe for gjennomføringen av Juniorlekene, er alle de som frivillig stiller opp hele eller deler av helgen for å hjelpe til.

Behovet er stort for tidtakere, startere, sekretærer ved boccia- og 5-kampbaner, dommere og ballplukkere i boccia og praktisk hjelp til en rekke store og små oppgaver over hele idrettshallen. En rekke trofaste kommer tilbake år etter år for å bistå med denne delen av gjennomføringen, og heldigvis lykkes det også å rekruttere en del nye. I tillegg til medlemmer av OHIL består dette "hjelperkorpset" for en stor del av foreldre, pårørende m.m. til medlemmene OHIL barneidrettskole - og ungdomsgruppe, og ikke minst venner og bekjente av hovedkomitéens medlemmer. Ca. 50 personer hadde i år meldt seg til tjeneste.

Tidsskjema

Lørdag 12. mai

08.30 - 09.00	Ledermøte
09.15	Oppstilling for innmarsj
09.30 - 09.50	Åpning
10.00 - 11.30	60/30 m løp/rullestolkjøring/petra innendørs
11.30 - 12.00	Premieutdeling
12.00 - 16.00	Boccia / Bordtennis
13.30 - 15.30	Svømming
16.00 - 16.30	Premieutdeling
19.00 - 22.30	Discoaften med rullestoldansekonkurranse

Søndag 13. mai

10.00 - 12.00	5-kamp
10.00 - 12.00	Friidrett utendørs
12.00 - 12.30	Premieutdeling
12.30 - 14.00	Rullestolslalom
14.15 - 14.30	Stafetter
14.45 - 15.00	Premieutdeling / Avslutning

Sosiale aktiviteter

Discoaften har blitt en svært populær samling på lørdagskveldene – og en viktig sosial aktivitet, i år for 5. året på rad i Teknisk Museum. Ca. 70 personer deltok med liv og lyst. Kvelden starter opp med dansekonskurranse der dommere var Thorbjørn og Marit Hansen. 6 par stilte og komiteen er svært fornøyd med både resultat og innsats. Etter konkurransen var over gjorde Maria og Thomas fra Dansehuset stor lykke med en fantastisk danseoppvisning.

Årets meny var kinamat og en flott kake med Juniorlekenes logo til desert. En innleid diskjockey sørget for flotte danserytmer resten av kvelden.

Seremonier og premier

Ved åpningsseremonien var Ruseløkka Musikkorps nok en gang på plass, og skapte stemning med feiende spill både før og under innmarsjen.

I år valgte vi å åpne Juniorlekene ved å hedre og minnes hovedkomitémedlem Hans Christoffer Johansen som gikk bort i april.

På vegne av arrangementskomiteen ønsket stevneleder Per Julius Helweg og speaker Tore Andersen velkommen. Oslos ordfører og varaordfører var begge opptatt i år, men NIHs rektor Sigmund Loland ønsket velkommen som en litt ny vri, noe vi likte godt. Han tok for seg stikkordet integrasjon.

Også denne gang ble det lagt stor vekt på premier og andre minner fra stevnet til flest mulig av deltakerne. Årets deltakerpremie var et flott badehåndkle med Juniorlekenes og hovedsponsor Stiftelsen Sophies Mindes logo. Alle deltakere og hjelpere fikk dessuten Juniorlekenes T-skjorte. Premieringen var som vanlig medaljer til de tre beste i alle klasser og for øvrig minimum en tredjedels premiering. I den yngste klassen følger vi NIF's barneidrettsregler med lik premiering (dvs. gullmedalje) til alle deltakere. Under premieutdelingene i idrettshallen var det stor stemning.

Vår erfaring er at premier o.l. er atskillig viktigere ved stevner for de yngre aldersklasser enn ved øvrige arrangementer innen idrett for funksjonshemmede. Det er en stor oppmuntring for mange som ellers vil ha små muligheter til å nå opp i toppen av resultatlistene. Vi tror dessuten at Juniorlekene er et viktig tiltak for å rekruttere barn og unge til å drive idrett.

Selve det tekniske arrangementet ble gjennomført helt etter planen.

Under årets stevne var det godt oppmøte av ledere og pårørende i tillegg til stor aktiviteten rundt EI-bandy banen, noe som skapte atskillig mer stemning i hallen under helgens øvelser. Det må være lov å håpe at også neste års arrangement vil nyte godt av den litt ekstra satsingen som foregikk denne gangen.

Men for å opprettholde deltakerantallet, er det ingen tvil om at arrangementskomiteen for framtidige Juniorleker må legge helt spesiell vekt på å nå fram til nye grupper og enkeltdeltakere med informasjon om stevnet.

Nytt i år var ellers gratis frukt og grønt til alle. Dette ble en suksess!

Barneidrettskolen

Gruppa har bestått av:

Petter Dybvig, Hild Bjørsvik, Ane Gustavsen og Mette Eknæs, sistnevnte er leder for gruppa.
Trenere: Kjersti Gustavsen og Hild Bjørsvik

Trening:

Treningen forgår i gymsalen på Haukåsen skole mellom kl. 18.00-19.15 på onsdager.

Dette er et allidrettstilbud til barn mellom 7 – 15 år.

Barneidrettskolen har i år fått flere nye aktive medlemmer., og består nå av 10 jenter og 3 gutter.

Det er en trofast gjeng som møter opp hver onsdag til trening i gymsalen.

Her er det forskjellige aktiviteter med ball, styrketrening og kondisjonstrening. Kort sagt mye av det samme som de kjenner igjen fra skolens gymtimer, men tilrettelagt etter deres behov.

I tillegg til trening i gymsalen har barneidrettskolen ca en gang i måneden aktiviteter andre steder. Det har vært svømming, kano, bowling, klatring, hundekjøring, rullestolpigging, rullestolmestring tennis og selvforsvar.

Målet for barneidrettskolen er å gi et allsidig tilbud som kan vekke gleden i å drive idrett.

Gi barn anledning til å finne venner blant andre barn med funksjonshemming.

Gjøre barna i stand til å se at de kan drive med mange forskjellige idretter.

For å gi de denne muligheten har OHIL blant annet arrangert brukerkurs i sit-ski og skicart i vinter hvor mange fra barneidrettskolen var med .

Kort sagt få prøve seg på litt av hvert og se at mye er mulig.

Ved å satse på et variert og spennende tilbud, ser vi nå en tilvekst av nye unge medlemmer til laget.

Ved fortsatt satsing på et variert og spennende tilbud, håper vi at enda flere vil finne veien til barneidrettskolen

Stevner / turer:

Gruppen har deltatt på tur til Hurdal, Trysil, Juniorlekene, tur til Eidene og Gøteborg- Open.

Utstyr:

Barnegruppen har utstyr for ”vanlig” trening i gymsal.

Skisamling Hurdal skisenter 3.-4. februar

Ansvarlig: Mette Eknæs

Sjette vinter på rad har OHIL arrangert nybegynner kurs i skicart og sit-ski i regi av Akershus skikrets for sine medlemmer.

Til årets samling var 6 påmeldte skikurs. Da laget har flere som ikke trenger kurs, men ønsker å være med. Ble det i år totalt 19 med på turten.

Det er et imponerende arbeid Akershus skikrets har lagt ned for å få nye brukere til å trives i slalåmbakken.

Da vi i Oslo ikke har noe tilsvarende tilbud/ miljø benytter vi oss av den ekspertisen som Akershus har bygget opp gjennom mange års arbeid.

Ski-senteret har egen varmestue for våre brukere i bakken, som gjør det ekstra hyggelig å være der. Det kan være godt å trekke inn når gradestokken nærmer seg -10°C .

Kurset går over to fulle dager, med tett oppfølging av dyktige instruktører.

OHIL stiller med alt fra nybegynnere til meget gode ski kjørere. Instruktørene sørger for at alle fikk utfordringer og veiledning på sitt nivå.

Forholdene i bakken var supre. Det som hadde kommet som regn i byen, hadde kommet som snø i Hurdal. Det ble lange dager i bakken med store utfordringer for mange... Kjempeinnsats fra alle deltagere og hjelpere.

For å slippe å reise frem og tilbake til Hurdal, overnatter deltagerne på Haraldvangen som ligger like i nærheten.

Over felles middag blir det tid til å fordøye dagens opplevelser, samt mulighet for musikk og kortspill.

Kunsten å beherske sit-ski er ikke gjort i en håndvending, som så mye annet en prøver for første gang.

OHIL har flere aktive sit-ski kjørere som også i år ble med på turen. Flott at de stiller opp som inspiratorer og kan vise at øvelse gjør mester.

For å arrangere en slik tur, er en avhengig av "gode hjelpere med ski på bena."

Tusen takk til de som stilte opp gjorde turen også i år mulig å gjennomføre.

Ski samling Trysil 16. – 18. mars

Ansvarlig: Mette Eknæs

Etter vellykket samling i Hurdal avsluttet laget skisesongen med tur til Trysil.

Dette er et litt annet opplegg enn i Hurdal, da OHIL ikke har ansvar for innkvartering, alt er ordnet av Akershus skikrets.

Det var 12 påmelte på kurs. Med ledsagere og ekstra familiemedlemmer, ble det en gjeng på 26 stykker.

Alle ble innkvartert på Trysilfjell Appartementhotell som ligger ca 50 m fra skiheisen. Her bor en i 6- og 4- mannsleiligheter med selvhusholdning.

Trysilfjellet alpinanlegg byr på nye utfordringer for de aktive, da det er et stort ski anlegg med mange bakker med forskjellige vanskelighetsgrader.

Akershus skikrets med sine dyktige instruktører legger forholdene til rette for at alle skal få maksimalt ut av oppholdet.

Snøskuterne sto klare kl. 9.00 om morgenen for å dra alle opp til heisene, der ble grupper delt inn etter ski ferdigheter.

For mange var det en ny erfaring å kjøre stolheis med sit-ski. Greit med kyndig veiledning førstegang. Etter endt dag i bakken kunne hotellet by på badstu og lite svømmebasseng.

Ellers arrangeres det felles middag lørdag kveld.

Da værgudene stilte med sol fra skyfri himmel og vindstille lørdagen og masser av snø på søndagen til stor glede for de som synes løssnøkjøring er moro., ble det også i år en fantastisk ski helg.

Weekendsamling på Eidene senter 24. – 26. august

Ansvarlig: Mette Eknæs

Fredag 24. august var det tid for årets tur til Eidene med OHIL. Oslo Taxi var ikke helt samarbeidsvillige denne ettermiddagen, men etter en del telefonsamtaler og en liten ekstrastopp var heldigvis alle vel om bord i bussen! Turen gikk sakte med sikkert sydover, og det var en gjeng sultne OHILere som toget inn til kveldens middag da vi omsider ankom Eidene!

Etter middag var det samling i peisestuen for gjennomgang av helgens program, og så var det opp til hver og en hva resten av kvelden skulle brukes til. Vi hadde gymsalen til vår disposisjon, og der var det mulighet for både pianospill, bordtennis og forskjellig andre aktiviteter.

Vi våknet til sol og vind lørdag morgen. Etter en god frokost gikk vi i samlet flokk til arenaen for formiddagens aktiviteter. Der var det mulig å prøve seg på heksepranget, pil-og-bue-skyting, klatring og luftgeværskyting. Det var mange frydefulle gutter og jenter som kastet seg ut i heksepranget – noen hadde gjort dette både en og flere ganger tidligere mens andre prøvde seg for aller første gang. ”Dette tør jeg egentlig ikke men jeg skal allikevel” var det en som sa – skikkelig tøft gjort! Og det ble ikke med den ene turen.

Vi var innom hovedbygningen for å spise lunsj og deretter gikk turen ned til vannet. De aller fleste gikk ut på kaia for å bli med i speed-båten – eller nøye seg med å se på de som gjorde det. De som dristet seg utpå kom tilbake med store øyne og våte klær for det sprutet skikkelig! Heldigvis ble det mulighet for en ekstra tur for de som ønsket det.

Noen av oss som ikke ville ut i båt i det hele tatt inntok det våte elementet iført badetøy. Det var kaldt!

Etter kveldens middag hadde vi nok en gang gymsalen for oss selv. Der ble det bordtennis, musikk & dans og litt ballspill. I sofakroken utenfor vartet Mette opp med snacks og godis, og her var det også mulig å bryne seg på forskjellige spill. Utpå kvelden var dette også stedet for hårpleie... Eller var det kanskje kurs i diverse former for fletting?

På søndag var det fisketur som sto på programmet. Det kom noen små drypp på vei ut til brygga, men det ble heldigvis ikke noe mer enn det. Vi var 10 fra OHIL + 2 fra Eidene som satte kursen utover, det bølget skikkelig så vi fikk virkelig kjent kiling i maven og sjøsprøyt i ansiktet! Ikke alle hadde like stor sans for det... Etter en times tid og en liten fisk i bøtte dro vi inn igjen for å sette på land de som var forsynt med bølgene. Resten ble med ut igjen for en ny time på sjøen.

De sto over fisketuren hadde benyttet formiddagen til minigolf og en tur opp til Eidenetoppen hvor det var flott utsikt over hele Tjøme.

Etter lunsj fikk vi en time i den nydelige august-sola før bussen kom og fraktet oss raskt og greit tilbake til Oslo etter nok en vellykket helg på Eidene!

Göteborg- Open

Ansvarlig: Mette Eknæs

En stemningsrapport fra turen skrevet av Ane Gustavsen

Ja, da tok en god del av oss turen over grensen til Sverige og Göteborg Open igjen. 23.-25. november var det en kamp og turklar gjeng fra OHIL som satte seg i bussen til Sverige, klare for å ha en knallfin tur med klubbkamerater, og kjempe på idrettsarenaen i forskjellige aktiviteter.

Turen til Göteborg vil jeg påstå gjør noe helt spesielt for "lagfølelsen" til de som er med. Husker selv fra da jeg var med som deltaker, at Göteborg Open var et av høydepunktene når november nærmet seg. Det å få reise ut med lagnavnet trykket på ryggen på genseren, det er stort.

Jeg er kjempestolt over å få være med OHIL på tur! Dere er en herlig gjeng som virkelig tar godt vare på hverandre. Uansett aldersgruppe, så reiser man sammen hele gjengen og alle bryr seg da om alle som er med på tur.

Turen til Göteborg Open i år, gikk helt uproblematisk, men Ja! Jeg var sliten da jeg kom hjem igjen. Det er lenge siden jeg har ledd så mye på en helg! Innmari bra prestasjoner i alle aktivitetene hvor OHIL var representert. Og ikke minst på dansegulvet på discokvelden. Kjempegøy!

Men, hei – neste år – må vi starte kapringen av "Heiagjeng-trofeet" mye tidligere, og vi trenger mer folk til å være med både på idrettsarenaen og i heiagjengen, så folkens, meld dere på! Tusen takk for en veldig bra tur! Gleder meg allerede til neste år.

Bocciagruppa:

Gruppa har bestått av:

Leder/trener:	Rudy Rodriguez
Trenere:	Steinar Drange og Edith Holmquist
Antall medlemmer:	10 aktive

Trening:

Vi trener på Idrettshøyskolen hver tirsdag fra kl.19.00 – 20.30 i periodene januar til mai og august til desember. Treningen består stort sett av kamper både lag og individuelt. Når det er anledning gir vi veiledning og intensiv trening til spillere som vil drive boccia på landslags nivå. Oppmøte på trening har variert fra 9 til 13 spillere.

Utstyr:

2 sett bocciaballer, 2 målestaver og en renne plassert på Idrettshøyskole i et skap som vi deler med Stor Oslo HSL. Flere av spillere har gått til innkjøp av eget ballsett.

Stevner gruppa har deltatt i:

Stevnet	Type	Arrangør	Dato	Antall deltager(e)	Beste resultat
Askerstevnet	Lag	Asker HSL	13. - 14. jan.	3 lag	1. plass klasse 1
Gjøvikstevnet	Lag	Gjøvik HSL	3. - 4. feb.	2 lag	1. plass klasse 1
SA-FRE-MO	Lag	Moss og Omegn HIL	24. - 25. feb.	1 lag	1. plass klasse 1
NM for lag	Lag	Moss og Omegn HIL	3. - 4. mars	2 lag	2. plass klasse 1
Påskestevnet	Ind	Hamar HIL	31.3 – 1.4	3 spillere	4. plass klasse 1
Helios GPrix	Ind	Helios HIL	21. - 22. april	6 spillere	uplassert
Ringerikestevnet	Ind	Ringerike HSL	16. - 17. juni	1 spiller	2.plass
Fredrikstad Open	Ind	Handisport IL	8. - 9. sep.	3 spillere	5. plass
Sarpekastet	Lag	Sarpsborg HIF	22. - 23. sep.	1 lag	8. plass
NM Individuelt	Ind	Ringerike HSL	17. - 18. nov.	4 spillere	3. plass
Tottentreffen	Ind	Vestre Toten	24. - 25. nov.	1 spiller	uplassert

Representasjon:

Roger Aandalen og Simen Sjøstrøm ble tatt ut for å representere Norge i World Cup 2007 i Vancouver, Canada. Norges lag endte som fjerde beste laget. Rudy Rodriguez ble tatt ut som dommer i samme mesterskapet.

Rekruttering:

I slutten av november ble Groruddalen HIL oppløst. To av medlemmene i GHIL har gått over til OHIL. Elisabeth Wilhelmsen har klart å få med 2 ungdommer fra sin trening på Haukåsen, og en annen jenta fra Nittedal til å melde seg inn i OHIL. Vi har også fått en overgang fra Asker HSL. I slutten av 2007 var det 13 aktive spillere i laget.

Friidrettsgruppa / Petrasykling:

Gruppeleder Henning Arnesen jan - juni

Trener: Henning Arnesen jan- juni

Mai-stevne Bekkelaget Sp.kl. deltok Lars Langsveen og Ane Leikanger Kalvik

Lars Langsveen deltok også 5. juni i Østensjøvannet rundt – og løp imponerende 8 km! Flott innsats!

Henning Arnesen sluttet som trener og gruppeleder sommeren 2007. Henning har vært en flott ressurs i laget og trener for gruppa vår, vi kommer til å savne ham.

Gjennom høsten har det vært sporadiske treningskvelder og det har i hovedsak vært Bente og Mari Langsveen som sporty har trådt til på treningen.

Vi håper at aktiviteten i gruppa kan ta seg opp i 2008.

Utstyr:

Vi har 2 stoppeklokker, førstehjelpsutstyr, kule, klubbe, stafettpinner og enkle vekter.

RaceRunners Camp & Cup i Danmark - 14.-21. juli 2007

Ane Leikanger Kalvik deltok på Petraleir i Danmark ledsager på turen var Sigrun Bjerke Fosse.

I år var det deltagere fra Norge, Sverige, Spania, Portugal og Danmark. Søndag 15.7 var det stevne hvor Ane vant 3 sølv medaljer, på 100m, 200m og 400m.

I alt 21 løpere ble tidstestet for å bli inndelt optimalt til ukens trening. Det ble 4 treningsgrupper.

Det var omtrent perfekt vær hele uka gjennom, og mye hygge med spill og prat hver kveld. Vi bodde på Tre Falck skole og sov i klasserom

Velkomstkvelten var det en ny sportsgren på programmet. Det var teatersport, hvor vi skulle improvisere. Også her ble deltagerne delt inn i fire grupper. Denne gang sammen med sine hjelpere og alle andre på leiren. I løpet av en time fikk alle mulighet til å slippe seg løs, leke og kle seg ut.

Vi hadde en dagstur til Eksperimentarium, hvor Dialog i Mørket var høydepunktet og det var en fantastisk opplevelse for de som var med.

Alle deltakerne fikk plass på en hyggelig gresk restaurant, hvor menyen var buffet med lekre greske spesialiteter.

Det ble i år avholdt den 6. RaceRunners Cup i rekken, hvor alle deltagerne fra leiren, samt fra barneleiren deltok, i alt 28 løpere fra Norge, Portugal, Spania, Sverige og Danmark. På dette stevne vant Ane 3 gull medaljer, på 100m, 200m og 400m.

Skrevet av Ane Leikanger Kalvik

Ispigging

Kontaktperson: Kristian Fjellhaug

Trener: Jan Bjørsvik

Trening:

Vi trener på Valle Hovin torsdager fra 18.30 – 19.30. Sesongen går fra begynnelsen av november til litt ut i mars.

I løpet av 2007 var det 42 piggere innom. Gjennomsnittlig oppmøte er i underkant av 20.

Trenden er oppadgående, og vi ser klare synergier til ungdomsavdelingen i Oslo

Kjelkehockeyklubb.

Vi har en god aldersspredning på treningene. Den yngste er 5 år og de eldste har passert 40.

Dette gir et godt miljø hvor de eldste oppmuntrer og inspirerer de yngre. Vi har også med oss flere meritterte kjelkehockey utøvere.

Årets mål for de fleste er Isbjørnen. Isbjørnen er distansemerke og deles inn i 3 forskjellige krav. Lille Isbjørnen krever 70 runder (28 km.), Store Isbjørnen 168 runder (67,2 km.) og Kjempe Isbjørn på 308 runder (123,3 km) i løpet av sesongen.

Nytt for sesongen 2006/2007 var innføring av Polarbjørn. Dette er et mål for de ivrigste og sterkeste, og var en oppmuntring for de som klarte Kjempe Isbjørn med god margin. For å nå Polarbjørn var kravet satt til 480 runder (192km). 2 personer klarte kravet til Polarbjørn i sesongen 2006/2007.

Isbjørnen gir alle, uavhengig av alder og styrke, mulighet til å nå et mål.

Utstyr:

Vi har mange piggekjelker og staver til utlån. De som er mest aktive har egne kjelker og staver, men dette er ikke et krav for å være med.

Aktiv rullestol/Rullestolbasket

Kontaktperson: Petter Dybvig

Trener:

Ina Dybvig med god hjelp av Thomas Dybvig

Rullestolbasketgruppa trener hver mandag på Stenbråten skole klokken 18.30 -20.00.

En sporty gjeng bestående av både sittende og gående trener sammen. Etter hvert er det blitt en fast gjeng på 6-8 som utgjør kjernen i gruppa. Miljøet er godt og alle er både svette og fornøyde når en tøff treningsøkt er over. Av og til går det litt hardt utover utstyret, men det går det lett an å fikse. Vi har som sagt en liten kjerne med som trener regelmessig, men det er ofte gjestespillere innom, både av sittende og gående venner og venninner.

Treningsopplegget bygger primært på lek og moro med ball og rullestol.

Viktige innslag i løpet av en treningsøkt er:

Oppvarming

Ferdighetstrening med rullestol og ball

Styrketrening

Kondisjonstrening

Rullestol rugby

Rullestol basket

Uttøying

Vi ønsker nye spillere velkommen. Alder fra 13 år og oppover!

Aktiv rullestol/Rullestoldans

Kontaktperson: Petter Dybvig

Trener:

Stine Dybvig og Petter Dybvig

Vi har i år hatt et fast innslag med rullestoldans på onsdags treningene på Haukåsen for både ungdomsgruppa og barnegruppa. Det trenes etter vals og disco rytmer. Vi trener rullestoldans ca 1 gang i måneden på ungdomsgruppa. Det trenes ekstra før Gøteborg Open og Juniorlekene.

Sykkkel gruppa

Tandemsykkkel / singel sykkel

Kontaktperson: Mette Magnusson

Trenere: Marit Kjølberg Bjørnstad og Per- Olav Bjørnstad fra januar til juni. Høsten 2007 flyttet Marit og Per-Olav til Kina og skal være borte i fire år. Sykkkelgruppa står derfor uten trenere/piloter ved utgangen av 2007.

Sykkkelgruppa har 3 utøvere som møtes onsdager i barmarksesongen. Gruppa sykler stort sett fra Høybråten til Mariholtet eller Losby.

Stevne:

Det 29. Lundheimrittet gikk av stabelen 27.-28. april.

Løypa var den samme som året før. Det var farvel til E 39. Nå var det start og ankomst Lundheim Folkehøgskole på Moi begge dager. 1. dag ble det syklet Moi – Tonstad – Moi en distanse på 9 mil i hovedsak på grusvei.(puh). 2.dag ble det syklet Moi- Soknedal – Moi en distanse på 7 mil også denne traseen var på i hovedsak på grus. I år deltok Ole Marius Beckmann (tandem) deltok for 6 gang og Terje Magnusson (tandem) deltok for 7 gang sammen med pilotene Marit Kjølberg Bjørnstad og Per Olav Bjørnstad. Vi overnattet på Lundheim , der hadde vi som vanlig masse sosialt samvær og god mat. Været var godt begge dagene. Tusen takk til pilotene Marit og Per - Olav.

Skrevet av Terje Magnusson

Ungdomsgruppa:

Kontaktperson: Barbara Bernatek

Trener: Stine og Petter Dybvig (dans/rullestoldans) Sigrun Fosse (styrkegym/klatring) og andre trenere for enkelt timer.

Aktive: 5-10

Treningen er et allidrettstilbud for ungdom i alderen 15-25. Aktivitetene er planlagt høst/vinter og vår på forskjellige steder avhengig av aktivitet. Aktivitetene inkluderer klatring, bowling, rullestoldans, styrketrening, 5-kamp, boccia, svømming, minigolf, treningsstudio, bordtennis, Megazone og mer. På våren har i gruppen hittil vært opptatt med friidrett/ petrasykling utendørs ved NIH.

Fremtidsplaner for gruppen i 2007 var å få til mer svømming. Dette har vi ikke lyktes med men nå som trivselsanlegget på Radiumhospitalet bli oppgradert håper å få det til. Nytt i høst er styrketrening med Sigrun Bjerke Fosse, som er gøy og hardt arbeid. Dette har også vært vellykket og noe vi ønsker å forsette med! El-bandy er også noe vi vil prøve ut til våren. Vi er fortsatt interessert å prøve ut nye treningsaktiviteter som er aktuelle for gruppen og ønsker å rekruttere flere aktive utøvere!