



Informasjon om treningstilbudet i Para-gruppen i Lillehammer Skiklub

For hvem

Para-gruppen i Lillehammer Skiklub er for utøvere med ulike utviklingshemninger. Det er en bredt sammensatt gruppe både i alder og hva utfordringer angår.

Pr mai 2021 er det 8 - 10 medlemmer i gruppen; jevnt fordelt mellom gutter og jenter, i alderen 13 – 38 år.

Treningstider og sted

Para-gruppen i Lillehammer Skiklub er en langrennsgruppe. Gruppen trener 1 gang i uken; mandager kl 18. Fra mai til desember er det barmarkstreninger på Maihaugen, med leker, stafetter, bevegelse, litt styrke med mer, mens treningene på vinteren foregår med langrennsski på Birkebeiner Skistadion.

Trenere og organisering

Trenerne er aktive langrennsløpere i Lillehammer Skiklub eller andre skiklubber i området. Det å ha aktive utøvere som trenere, skaper en unik energi og samhold på treningene, noe vi mener har vært avgjørende for å lykkes så godt med gruppen.

Alle trenere er ansatt i [«Assister Meg»](#), som er gruppens grensponsor. Det innebærer at treneroppsett, arbeidsgiveransvar mm foregår via Assister Meg, og ikke via Lillehammer Skiklub.

Vi tilstreber å ha tilstrekkelig med trenerkapasitet på alle treninger, slik at alle utøvere blir sett og ivaretatt på en god måte. Av økonomiske årsaker har vi ikke mulighet til en-til-en oppfølging av alle utøvere på alle treninger, men tilpasser nivået på treningene til deltagerens behov så langt det lar seg gjøre. Det er behov for flere trenere på langrennstreningene på vinteren, enn på barmarkstreningene på sommeren. Av den grunn er trener-tettheten større på vinteren.

Som i øvrige treningsgrupper i Lillehammer Skiklub, er det ofte behov for en ekstra person eller to på trening. Det oppfordres derfor til at ledsagere, assistenter eller evt foreldre involveres som «hjelpere» under økta, etter behov. Ansvarlig trener på økta har ansvar for å delegere og involvere ledsagere og tilstedeværende foreldre etter behov. På økter med ekstra behov for hjelp, vil det bli gitt beskjed på forhånd.

Pris

Alle som er med og trener med para-gruppen, må være medlemmer i Lillehammer Skiklub. Pris for medlemskap avhenger av alder. For barn og unge opp til 16 år koster medlemskap kr 600,- i året. For voksne er prisen kr 800,- i året. Medlemmer i para-gruppen betaler ingen *treningsavgift*.

Sosialt og arrangement

Para-gruppen har hvert år hatt dratt samlet til Ridderrennet på Beitostølen i mars/april. (avlyst i 2020 og 2021 pga corona). Klubben søker om midler til dette, slik at endel av oppholdet kan sponses for utøvere og ledsagere.

For øvrig prøver vi å arrangere noe sosialt rundt avslutning av sesongen (Dette har vi også søkt om midler til hos kommunen eller andre steder).



Foto: Einar Hoff, privat. Paragruppen med nye felleski; gave fra Sport1 Lillehammer

Kontaktpersoner:

Oppmann: Einar Hoff, enar.hoff@eidsiva.no, mob: 959 81 632

AssisterMeg: Brit Pettersen Tofte; brit.pettersen.tofte@assistermeg.no. mob: 907 66 436

Daglig leder Lillehammer Skiklub: Stine Lombnæs, stine@lillehammerskiklub.no,
mob: 99097881