

NORGES
IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets



Idrettsleir for utviklingshemmede

Hurdal syn- og mestringssenter
5. - 10. august 2022



Invitasjon

Viken idrettskrets i samarbeid med Norges idrettsforbund og særforbund inviterer for **20. gang** utviklingshemmede barn og ungdom med til tilrettelagt idrettsleir med fokus på idrett, aktivitet og mestring.

TID

Fredag 5. august til onsdag 10. august 2022

STED

Hurdal syn- og mestringssenter

Leirleder

Jørgen Støttum
tlf. 91 13 53 71



Opplysninger

Idrettskretsen stiller med leirleder og tre aktivitører. Deltakerne må selv ordne ledsagere. Vi kan være behjelpelige med å gi tips til å skaffe ledsager. Spørsmål vedrørende dette rettes til leirleder.

Ankomst fredag 5. august 2022 mellom kl 12:00-13:00 og avslutning m/grilling og premieutdeling onsdag 10. august 2022 kl 17:00.

Hurdal syn- og mestringscenter ligger ved Hurdalsjøen. Senteret har hotellstandard og har fine treningsfasiliteter som gymsal, klatrevegg og svømmebasseng. Vi skal bo på to- og tremannsrom. Senteret er universelt utformet, og har tilgang på enkle hjelpemidler. Det er ikke personløfter eller senger som kan heves og senkes her.

Transport ordnes av hver enkelt. Annet dere ønsker å informere om gjøres til leirleder pr. telefon eller ved ankomst.



Påmelding

All påmelding skjer elektronisk [her](#).
Påmeldingen er bindende.

Påmeldingsfrist **25. april 2022.**

Maks 70 deltakere!

Det kan bli færre plasser dersom koronasituasjonen krever dette.
Nye deltakere prioriteres!

Alle får beskjed innen 2. mai om de får plass på leiren!

Aktiviteter

Mange spennende aktiviteter som:

- Friskis&Svettis (Enkeljympa)
- Superinnebandy
- Boccia og teppecurling
- Basket
- Vannski
- Tubekjøring og vannsport
- Klatrepark i trærne
- Klatring i klatrevegg
- Zipline
- Friluftsliv

Med forbehold på endringer av aktiviteter.

Målgruppe

Utviklingshemmede barn og ungdom i Viken i alderen 8 - ca 20 år.

Pris

Kr 3.500,- for deltakere

Kr 3.000,- for ledsager
(Gjelder ledsagers kost og losji.
Dersom det er behov for to ledsagere
koster den andre ledsagerens kost og
losji kr 4.500,-)



Mer info
www.vikenidretten.no

