

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Viken idrettskrets



# Idrettsleir for utviklingshemmede



Hurdal syn- og mestringscenter  
28. juli - 2. august 2020

# Invitasjon

Viken idrettskrets i samarbeid med Norges idrettsforbund og særforbund inviterer for 18. gang utviklingshemmede barn og ungdom med til tilrettelagt idrettsleir med fokus på idrett, aktivitet og mestring.

## TID

Tirsdag 28. juli til søndag 2. august 2020

## STED

Hurdal syn- og mestringssenter

## Leirleder

Jørgen Støttum  
tlf. 91 13 53 71



Mer info

[www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/](http://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/)

# Opplysninger

Idrettskretsen stiller med leirleder og tre aktivitører. Deltakerne må selv ordne ledsagere. Lønn til ledsager kan søkes av dere som eksempel avlastning fra hjemkommunen. Alternativt må dette dekkes av den enkelte. Vi kan være behjelpelige med å gi tips til å skaffe ledsager. Spørsmål vedrørende dette rettes til leirleder.

Ankomst tirsdag 28. juli 2020 mellom kl 16:00-17:00 og avslutning m/grilling og premieutdeling søndag 2. august 2020 kl 17:00. Foreldre er velkommen til å være med på avslutningen søndag kveld. Bespising koster kr 200,- pr. forelder og kr 150,- for barn. Påmelding ved ankomst til leiren.

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.



Mer info

[www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/](http://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/)

## Påmelding

All påmelding skjer elektronisk [her](#). Påmeldingen er bindende. Påmeldingsfrist **15. april 2020**.

## Maks 70 deltakere!

Alle får beskjed innen 1. mai om de får plass på leiren!

## Aktiviteter

Mange spennende aktiviteter som:

- Friskis&Svettis (Enkeljympa)
- Fotball
- Boccia og teppecurling
- Superinnebandy
- Svømming
- Orientering
- 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 8-20 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.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/](http://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/)