

Fra redaksjonen:

Sesongen er slutt og snøen har for lengst lagt seg på Kongsberg. Innendørs sesongen har begynt i en tennishall hvor termometeret i det siste har vist +6 grader. Når snøen går er det heller ikke noe fast dekke som dukker opp.

Denne skjebnen deler nok med mange utøvere i Norge! En skal være litt sta for å holde på under slike forhold.

Men den gode kroppsfølelsen etter trening og den hyggelige tonen sammen med treningskammerater er "betaling" nok.

Dessuten er målsettingen å hente noen medaljer i 2011.

Betaling av Veteran-Nytt.

Kontingenten for neste års utgave av Veteran-Nytt blir kr 150,-. Bruk vedlagte giro og betal innan 10. januar 2011 til Inger Austbø, Falkeløkka 29, 3617 Kongsberg. Kontonr.: 2291 15 2024 NB! Skriv avsender på pengeoverføringen

Knut Henrik Skramstad

Noen perspektiver på idrett- utvikling og fremgang eller forfall?

Tekst; Kjell Fossen

Omkring 1960 startet den betenkelige forandringen fra et fysisk aktivt liv der bevegelse og utvikling av naturlig styrke var innbakt i de daglige sysler. Bilen, fjernsynet, nye tekniske hjelpemidler i hjem og yrkesliv, gjorde nok livet lettere å leve i de siste tiårene av århundret, men de førte til et fysisk forfall i alle aldersgrupper. På 1970-tallet kunne skrivebordspedagoger og velmenende politikere fortelle oss at det var skadelig med konkurranseidrett i skolen.

Kroppsøvingsfaget mistet prestisje, de sosialt og idrettslig oppbyggende konkurransene mellom skoler i nærmiljøet forsvant, idrettsdagene ble til puslete "aktivitetsdager" som ikke utviklet mestringsevnen og gleden ved å sette seg mål og å nå disse. Timetallet i kroppsøvingsfaget ble skåret ned. De såkalte "sosiale mediers" inntog i skolen, TV og bruk av buss i stedet for ben og sykkel, forsterket elevenes (og de voksnes) stillesittende hverdag. Samtidig ble kostholdet usunnere for mange av den oppvoksende slekt, fristilt som de var fra foreldrenes kontroll gjennom felles måltider.

I våre dager faller store grupper innen den såkalte breddeidretten ut av aktiv idrett allerede i 15-årsalderen. Vi møter dem igjen som middelaldrende mennesker ofte opptatt med å bygge en yrkeskarriere. Men nettopp her starter det virkelig

farlige forfallet. Idrett og fysisk utfoldelse kommer på avstand, kroppen forsømmes. Vi klarer sjelden å fange 30- 40-åringene opp i veteranfriidretten, med mindre der innenfor nærmiljø og idrettslag er personer som kan danne nettverk og idrettslige fellesskap.

På den annen side er det kommet opp en rekke ekstremidretter som stiller store krav til disiplin og trening. Avstanden ned til det store passive flertallet blir stadig større. Vi får en stor gruppe tapere og en mindre gruppe som utvikler svært gode i fysiske ferdigheter. Det oppstår et nytt slags klasseskille uavhengig av tidligere stand og stilling.

Her kan veteranfriidretten komme inn som en vei ut av en dårlig livsstil. Friidrett er en individuell idrett der ingen blir satt på sidelinjen. Vi bestemmer selv mål, tempo og tidsbruk. Vi kan måle oss opp mot egne tidligere prestasjoner eller mot andres. Vi opplever gleden ved å kjenne at kroppen kommer i bedre form gjennom regelmessig trening - at pusten blir bedre, at muskulaturen blir fastere og at de daglige arbeidsoppgavene blir lettere å gjennomføre. Vi kan møte alvorlig sykdom med en styrket beredskap, og vi kommer oss fortere etter slike påkjenninger.

Gjennom treningsgrupper, ulike arrangementer og reiser styrker vi det sosiale fellesskap på tvers av lag, landsdeler og andre land. I den sammenheng er det viktig at vi benytter anledningen på våre reiser til å få med oss de ulike stedenes særpreg, kultur og folkeliv - at vi knytter veteranfriidretten til varige opplevelser og minner. Mange vil synes at en endimensjonal fokusering på idrett blir et for smalt perspektiv, og at man må balansere den fysiske aktiviteten mot noe annet og intellektuelt mer utfordrende. I en slik sammenheng vil veteranutøveren finne friidretten mer meningsfull og lystbetont. Målt riktig blir prestasjonsmotivet satt inn i en utvidet, mer utviklende og ansvarlig ramme. Vi kan ikke vente at prestasjonene skal holde seg upåvirket av aldringsprosessen, som vi alle er underlagt. Gjør de det, kan det være en indikasjon på bruk av ulovlige midler som ansvarlige veteraner må ta bestemt avstand fra. Fair play er et ufravikelig anstendighetskrav i friidretten. På dette feltet har veteranene en viktig forbildefunksjon overfor unge utøvere som ofte faller for fristelsen til å dope seg til fremgang.

Kjell

Veteranantrekk

Salget av veteranantrekk fortsetter. Det er nå påbudt å bruke godkjente drakter i internasjonale mesterskap, individuelt og på stafettlag.

Kappgang

Våre trivelige kappgjengere, som mange år har deltatt sammen med oss i inn og utland, har fra i fjor offisielt blitt en del av friidrettsfamilien. Arthur Lillefosse, som i veteranutvalget representerer kappgjengerne, har sendt oss dette orientering om kappgang.

Definisjon:

1. Kappgang er en bevegelse fremover ved steg slik at gangeren holder tilstrekkelig kontakt med bakken slik at det ikke oppstår støy (for det menneskelige øret) og ingen vinkel på kontakt. Det vi kaller markkontakt.
2. Støttebeinet skal være utstrekket (ikke bøyd i kneleddet) når det berører bakken inntil det er rett i vertikal posisjon. Det vi kaller mang på knestrekke. Dett er de to grunnreglene for kappgang.

Bedømming av kappgangkonkurranser.

Dommerne er oppdelt i fire kategorier. Dommerne er: nasjonal, Kretsdommere, Forbundsdommere og Internasjonale dommere. Det skal være kappgangdommere ved kappgangkonkurranser. En av dommerne skal være overdommer, det er han som gir diskvalifikasjon. For å bli diskvalifisert må en ha diskvalifikasjon fra tre av fem dommere. Dommerne er plassert forskjellige steder på banen eller i løypen uten kontakt med hverandre. Når en dommer gir diskvalifikasjon, blir denne levert til overdommer omgående av en ordonnans. Når overdommer har fått tre diskvalifikasjoner, tar han utøver ut av konkurransen. Overdommer kan være de tre som gir diskvalifikasjon.

Kappgangarrangement.

På bane avvikles kappgang på samme måte som løpsløp. Tidtakere og rundetellere. På landevei skal løypen ikke være lenger en to km og så flat som mulig. Dette for at dommerne skal ha oversikt over løypen hele tiden. I resultatlistene for banestevner brukes meter for distanser før landeveisstevner km. Dette for at de som lager statistikker skal kunne sammenligne mellom bane og landeveis resultater.

Foreløpig terminliste 2011.

Invitasjon til deltakelse er kun klar for et utvalg av stevner. Resten kommer i neste utgave.

29. -30. januar	NM innendørs Stangehallen
16. - 20. mars	EM innendørs, Gent, Belgia
9. – 10. april	NM terrengløp kort distanse + stafett, Modum
7. – 8. mai	NM 7/10-kamp, Trondheim
13. – 15. mai	EM Thionville/Yutera, Halvmaraton, 10 km landeveisløp, 10 km kappgang, 20 km kappgang kvinner, 30 km kappgang menn
28. – 29. mai	NM stafetter, Drammen
30. juni - 3.juli	Nordisk Mesterskap, Villmannstrand, Finland
6. – 17. juli	VM, Sacramento, California USA
13. august	NM kastfemkamp, Jægervatnet IL, Lyngen (Troms)
26. – 28. august	NM bane, Drammen
10. – 20. september	European Masters Games, Lignano, Italia
17. september	VM motbakke, Paluzza, Italia
25. september	NM Maraton, Oslo
2. oktober	NM terrengløp (lang distanse), Trondheim

Kommende nordiske mesterskap

Utendørs nordiske mesterskap skal arrangeres som følger:

2011 Finland
2013 Norge
2015 Danmark
2017 Sverige, o.s.v.

Det betyr at vi må finne en norsk arrangør for utendørsmesterskapet i 2013.

Innendørs nordiske mesterskap skal arrangeres som følger:

2012 Danmark ?
2014 Norge
2016 Sverige
2018 Island, o.s.v.

Påmelding til EM innendørs i Gent, Belgia

Det 8. innendørs EM vil bli arrangert i Flanders Sports Arena i Gent, Belgia.

Påmeldingsfristen er 10. januar til veteranutvalget.

Påmelding skal gjøres via internett ved å gå til <http://www.evaci2011.be/en/competition>. Beløpet som skal overføres regnes ut som et resultat av påmeldingen og kommer opp på skjermen. Dette skal betales til veteranutvalgets konto 2291.15.20242.

Veteranutvalget får kopi av påmeldingen fra arrangør. Vi skal godkjenne denne. Ingen godkjenning uten gyldig pengeoverføring. Oppgi derfor navn på pengeoverføringen. Som vanlig sendes pengene til Inger Austbø, Falkeløkka 29, 3617 Kongsberg, Mobil 48093307, E-post: ingerau@online.no.

Klasser og alder

M + W 35 17th March 1971 16th March 1976	M + W 65 17th March 1941 16th March 1946
M + W 40 17th March 1966 16th March 1971	M + W 70 17th March 1936 16th March 1941
M + W 45 17th March 1961 16th March 1966	M + W 75 17th March 1931 16th March 1936
M + W 50 17th March 1956 16th March 1961	M + W 80 17th March 1926 16th March 1931
M + W 55 17th March 1951 16th March 1956	M + W 85 17th March 1921 16th March 1926
M + W 60 17th March 1946 16th March 1951	M + W 90 17th March 1916 16th March 1921
	M + W 95 17th March 1911 16th March 1916

Overnatting:

Det er ønskelig at flest mulig norske bor på samme hotell. Vi har valgt NH SINT-PIETERS Hotel.. Hver enkelt må ta kontakt med hotellet og betale for seg. Bestilling gjøres enklest på nettet via hjemmesiden for arrangøren <http://evaci2011.be/en/hotels/hotel>. Noen har også bestilt plass på Express Holiday Inn.

Reise

Det går mange fly til Brussel eller Amsterdam med togforbindelse derfra. (50 min med tog fra Brussel, men ca 3 timer fra Amsterdam)

Påmelding innendørs NM 2011

KM- Hedmark FK og Oppland FK

Innlagt NM Veteran

lørdag 29. januar og søndag 30. januar

Hedmark Fri-idrettskrets inviterer til KM for Hedmark FIK og Oppland FIK for jenter og gutter 11-19 år og senior, samt NMveteran i Stangehallen lørdag 29. januar kl. 12.00 og søndag 30. januar kl.10.00.

NB! 60 m hekk, høyde uten tilløp og lengde uten tilløp i NMveteran lørdag fra kl. 10.00.

I KM er det doble klasser for 18/19 år, for øvrig hver årsklasse for seg.
Jenter og gutter 9-10 år (født 2001-2002) kan ikke delta i individuelle øvelser i KM.

Klasser NM veteran: 35-39 år, 40-44 år, 45-49 år, 50-54 år, 55-59 år, 60-64 år, 65-69 år, 70-74 år, 75-79 år, 80-84 år, 85-89 år, 90-94 år, 95-99 år, 100 år+ (likt for kvinner og menn)

Øvelser 1. dag:

Jenter 11-12 år:	60 m, høyde, kule
Jenter 13-14 år:	60 m, 600 m, høyde, kule
Jenter 15-19 år, kvinner senior	60 m, 400 m, 1500 m, høyde, tresteg
Kvinner veteran (NM)	60 m hekk, 60 m, 400 m, 1500 m, høyde, tresteg, høyde uten tilløp, lengde uten tilløp
Gutter 11-12 år:	60 m, lengde, kule
Gutter 13-14 år:	60 m, 600 m, lengde, kule, stav
Gutter 15-19 år, menn senior	60 m, 400 m, 1500 m, lengde, stav
Menn veteran (NM)	60 m hekk, 60 m, 400 m, 1500 m, lengde, stav, høyde uten tilløp, lengde uten tilløp

Øvelser 2. dag:

Jenter 11-12 år:	200 m, 600 m, lengde
Jenter 13-14 år:	200 m, 800 m, lengde, stav
Jenter 15-19 år, kvinner senior	200 m, 800 m, lengde, kule, stav
Kvinner veteran (NM)	200 m, 800 m, 3000 m, lengde, kule, stav, 3000 m kappgang
Gutter 11-12 år:	200 m, 600 m, høyde
Gutter 13-14 år:	200 m, 800 m, høyde
Gutter 15-19 år, menn senior	200 m, 800 m, høyde, kule
Jenter og gutter 11/12	4 x 100 m stafett
Jenter og gutter 11/12, 13/14, 15/16 og 17/19år:	4 x 200 m stafett
Menn og kvinner senior:	4 x 200 m stafett
Menn veteran (NM)	200 m, 800 m, 3000 m, høyde, tresteg, kule, 3000 m kappgang

NB! På stafettene kan lagene disponere sine utøvere fritt dvs. starte i andre klasser enn i de individuelle øvelsene, men ingen kan løpe på mer enn ett stafettlag. Jenter og gutter 9-10 år (født 2001-2002) kan løpe på stafettlag for 11-12 år, men ikke delta i individuelle øvelser.

På 60 m løpes forsøk og finaler for 13 år og eldre. På 60 m for 11-12 år samt alle løpsøvelser f.o.m. 200 m er tid avgjørende. 60 m forsøk og finaler avvikles før de øvrige løpsøvelser.

Startkontingent: KM: Kr. 100,- pr. enkeltøvelse og kr. 300,- pr. stafettlag.
Etteranmeldelser mot kr. 50,- i tillegg pr. øvelse.
NM veteran: Kr. 150,- pr. enkeltøvelse.
Bankgiro .1822 05 55 077

Påmelding: Vi oppfordrer alle til å benytte online-påmelding
Påmelding kan også sendes (trenger ikke startkort):
E-post: heid-kr@online.no
Brev: Heidi Kristiansen, Granfaret 13, 2330 Vallset
innen 19. januar.
Ved påmelding på E-post/brev skal fødselsår oppgis.

Opplysninger: Hedmark FIK 930 65 526 (mobil)
Heidi Kristiansen 480 59 287

Premiering: KM-medaljer til de tre beste fra Hedmark FIK og Oppland FIK – ellers ingen
premiering. For 11-12 år er det i tillegg premie til alle deltakerne.

Ytterligere opplysninger blir fortløpende lagt ut på www.hofik.no

Overnatting:

Vårt NM - hotell er **Rica Hotel Hamar** .

Det er reservert plasser på hotellet, men for å være sikker på plass bør
overnatting bestilles så snart som mulig.

Priser:	Enkeltrom m/frokost	kr. 815,- pr. person/døgn
	Dobbeltrom m/frokost	kr. 530,- pr. person/døgn
	3-sengsrom m/frokost	kr. 430,- pr. person/døgn

Bestilling direkte til hotellet.

Referanse ved bestilling: NM Veteran

Telefon: . tlf. 62 35 01 00 Fax: 62 35 02 24

E-post: rica.hotel.hamar@rica.no

Ytterligere opplysninger blir fortløpende lagt ut på www.hofik.no

Påmelding VM 6. – 17. juli, Sacramento USA

Påmeldingsfristen er 20. april til veteranutvalget.

Påmelding skal gjøres via internett. Betalingen skal gjøres til arrangøren av hver enkelt eksemplis
med Visa eller MasterCard. Beløpet og konto fremkommer under påmeldingen på nettet.

* Currently no qualifying rounds are needed in this field event if there is no date shown. Finals will be on ~~Friday~~ ~~Friday~~ in the morning.

FEMALE	ROUND	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W90
100M	Q	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul						
	S	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul			
	F	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul
200M	Q	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul						
	S	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul			
	F	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul
400M	Q	13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul								
	S	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul				
	F	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul
800M	Q												
	S	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul						
	F	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul
1500M	S		13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul						
	F	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul
5000M	TimedF	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul
10,000M	TimedF	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul
100M H	S	15-Jul											
	F	16-Jul											
80M H	S		15-Jul	15-Jul	15-Jul								
	F		16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul
400M H	S	9-Jul	9-Jul	9-Jul									
	F	11-Jul	11-Jul	11-Jul									
300M H	S				9-Jul	9-Jul							
	F				11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul					
200M H	S							9-Jul					
	F							11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul
2000M SC	TimedF	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul
5000MRW	TimedF	7-Jul	7-Jul	7-Jul	7-Jul	7-Jul	7-Jul	7-Jul	7-Jul	7-Jul	7-Jul	7-Jul	7-Jul
10KM RW	F	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul
20KM RW	F	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul
4x100	TimedF	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul
4x400	TimedF	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul
High Jump	F	15-Jul	15-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul
Pole Vault	F	9-Jul	9-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul
Long Jump	Q*												
	F	12-Jul	12-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul
Triple Jump	F	16-Jul	16-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul	15-Jul
Hammer	Q*												
	F	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul
Shot Put	Q*				13-Jul	13-Jul							
	F	13-Jul	13-Jul	13-Jul	15-Jul	15-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul
Weight	F	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul	13-Jul
Javelin	Q*												
	F	9-Jul	9-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	11-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul	12-Jul
Discus	Q*		8-Jul	8-Jul	8-Jul	8-Jul	11-Jul						
	F	8-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	9-Jul	12-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul	11-Jul
Heptathlon	F	6-7-Jul	6-7-Jul	6-7-Jul	6-7-Jul	6-7-Jul	6-7-Jul	6-7-Jul	6-7-Jul	6-7-Jul	6-7-Jul	6-7-Jul	6-7-Jul
Throwing	F	15-Jul	15-Jul	15-Jul	16-Jul	16-Jul	15-Jul	15-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul	16-Jul
8KM XC	F	6-Jul	6-Jul	6-Jul	6-Jul	6-Jul	6-Jul	6-Jul	6-Jul	6-Jul	6-Jul	6-Jul	6-Jul
Marathon	F	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul	17-Jul

* Currently no qualifying rounds are needed in this field event if there is no date shown. Finals will be on ~~Friday~~ ~~Friday~~ in the morning if flights are necessary see updates on www.wma2011.org

TUR TIL WORLD MASTERS ATHLETIC S CHAMPIONSHIP I SACRAMENTO, CALIFORNIA 4. TIL 18. JULI 2011.

Jeg inviterer alle veteranutøvere til å bli med på fellestur til VM i Sacramento i perioden 4. til 18. juli 2011. Det er noen år siden jeg hadde gleden av å ha ansvar for en veterangruppe til et mesterskap, og jeg ser frem til å treffe dere alle igjen.

Sammen med NFIF's Kalle Glomsaker, har jeg nylig vært på inspeksjonstur til Sacramento for å finne de beste bosteder, samt sjekke ut de idrettslige forhold i Californias hovedstad.

Vårt besøk har endt med følgende opplegg:

Reiseplan:

04. juli kl. 1125-1350. Oslo – Newark flyplass, New York med Continental flight CO 039.

04. juli kl. 1620-1937. Newark – San Francisco med Continental flight CO 702.

04. juli kl. 2030-2230. Egen turistbuss San Francisco Lufthavn – bosted.

18. juli kl. 0430-0630. Egen turistbuss bosted – San Francisco Lufthavn.

18. juli kl. 0850-1725. San Francisco – Newark, New York med Continental flight CO 104.

18. juli kl. 2000-0935*. Newark – Oslo med Continental flight CO 038.

* ankommer Oslo 19. juli. Disponerer 35 seter på flyene

Bosteder:

Hotel Holiday Inn (4*).

Holiday Inn er hovedhotellet for VM. Her arrangeres alle offisielle møter i forbindelse med arrangementet.

Hotellet ligger sentralt i byen, nær gamlebyen, med kort gangavstand til buss/bane til stadionanleggene. Det finnes også et lite svømmebasseng med solstoler. Restaurant og bar, samt et treningsrom er også tilgjengelig.

Rommene er fine, har TV, tilgang til internett, kaffekoker, skrivepult, bord og 3 stoler. Bad med badekar/dusj, hårføner og strykebrett. Gjester har også tilgang til vaskemaskiner / tørketromler for vask av svett idrettstøy. Koster noen få USD.

Buffetfrokost er inkludert. Disponerer 15 rom.

Embassy Suites.(5*)

Embassy Suites ligger ved elva, ca. 5 min. gange fra Holiday Inn. Rommene er meget bra, og har kjøleskap, kaffe-trakter og mikrobølgeovn. Badene er romslige og godt utstyrt.

Dette hotellet vil tilfredsstillende alle de krav den mest kresne gjest har. Frokostbuffeten er meget bra, og har et stort utvalg av det som trengs til en god "norsk" frokost. Det er også restaurant og bar på hotellet, innendørs svømmebasseng, boblebad og fitnessenter.

Dette hotellet tilbyr "fri bar" for sine gjester hver dag mellom kl. 17 og 19.

Disponerer 10 rom.

Universitet:

Enkle og greie rom for den som ikke ønsker noe annet enn et sted å sove, samt nærhet til hovedstadion.

Universitetet ligger ca. 15 km fra byen. Frokost er inkludert i prisen. Muligheter til også å få halv- eller hjelpensjon.

Ingen får reservert rom her før medio desember 2010, heller ikke turoperatører.

Til orientering kan opplyses at NFIF's Kalle Glomsaker reiser på de samme avganger som vår gruppe. Han vil bo på Hotel Holiday Inn.

PRISER pr. person i dobbeltrom:

Universitetet NOK 18.400,

Hotel Holiday Inn (4*) NOK 18.250,

Embassy Suites (5*) NOK 18.750.

Tillegg enkeltrum Hotel Holiday Inn NOK 8.100,

Tillegg enkeltrum Embassy Suites NOK 8.600,

I prisen inngår:

- Flyreise Oslo – San Francisco tur/retur på økonomiklasse.
- Buss San Francisco – Sacramento tur/retur
- 14 netter på valgt bosted.
- Transport bosted – arena t/r med buss eller bane.
- Frokostbuffet.
- Skatter og avgifter på fly og bosteder (p.t NOK 3.375)
- Reiseleder.

Forbehold om endringer i pris som skyldes endring av skatter og avgifter, samt kursendringer i forhold til dagens kurs mellom NOK og USD.

Det må tegne seg minimum 10 deltakere for at turen gjennomføres. De 10 først påmeldte får en liten overraskelse ved avreise til USA.

De som ønsker å forlenge oppholdet i USA, er velkommen til å ta kontakt slik at jeg kan hjelpe også med dette.

Visum. Norske borgere trenger ikke visum, men de må ha en autorisert ESTA (Electronic System for Travel Authorization). Denne hentes på nettet, koster 14 USD (som regel) innvilget for 2 år. Skjemaet er på norsk, og det tar deg få minutter å svare på de spørsmål som stilles. Kopi av tillatelse må sendes meg før avreis

Påmelding sendes snarest via mail til alffriestad@hotmail.com eller pr. post til Alf Friestad, Kjøita 26, 4630 Kristiansand. Depositum NOK 3.000 pr person betales ved påmelding.

Kristiansand 15. november 2010.

Alf Friestad

Holstebro RejseCenter fellesreise til verdensmesterskapene i veteranfriidrett som arrangeres i Sacramento, California

Innlegget er forkortet, men finnes i sin helhet på www.veteranfriidrett.no

I samarbeid med Norges Friidrettsforbunds Veteranutvalg tilbyr Holstebro RejseCenter fellesreise til verdensmesterskapene i veteranfriidrett som arrangeres i Sacramento, California

Avreise fra Norge 4. juli 2011 og hjemkomst den 19. juli 2011

Mulighet for tilleggsferie i det sydlige California

Mulighet for forlengelse i San Francisco

Mulighet for skreddersydd ferie i forlengelse av mesterskapene

Gartnerivej 11, 7500 Holstebro - Danmark

Hjemmeside: www.holstebrorejsecenter.dk

Tlf. + 45 96 10 10 52 - mail: jja@holrc.dk. udgave 7/10

Arrangørerne setter alle seil til for at det skal bli de beste mesterskapene, noensinne. Plasseringen i California gir de beste muligheter for å kombinere det sportslige med store turistmessige opplevelser. Vi følger naturligvis arrangørens innsats og arrangerer som vanlig en felles skandinavisk gruppereise til Sacramento. Etter mesterskapene er det mange muligheter for å oppleve mer av California – og resten av USA, på egenhånd. Holstebro RejseCenter skreddersyr gjerne deres helt spesielle reise. Utover basisreisen tilbys en forlengelse i San Francisco og en felles bussreise i det sydlige California, etter avslutningen av verdensmesterskapene. Begge vil være med skandinavisk reiseleder - se separat ark..

Holstebro RejseCenter har ikke ansvar for transportsystemet og afvikling av konkurransene – dette varetages af arrangementskomiteen.

Sacramento er hovedstad i California og ligger ca 150 km nordøst for San Fransisco.

Byens nyere historie startet i 1839, hvor en pioner ved navn Johan Sutter bosatte seg der hvor de to store elver, Sacramento og American, møttes. 10 år senere fant man gull ca. 65 km øst for hans boplass, og det gav starten til en blomstrende by. I dag er det ca 500.000 innbyggere i selve byen, men med byens forstader nærmer man seg 2 millioner. Det er mange aktivitetsmuligheter i selve byen. Spesielt kan nevnes Den gamle bydel, som er er veldig hyggelig.

De to store elver gir byen en god atmosfære og det er gode muligheter for seilturer – enten som en rolig og avslappende seiltur eller på en River Rafting for de mer modige. Innen for rimelig avstand fra byen (opplagt til dagsturer) finner man bl.a. Vinområdet Napa Valley, Gamle gullgraverbyer og Lake Tahoe.

Reisebestilling

Er du interessert i å være med, ber vi deg om å utfylle vedlagte formular og sende det til Holstebro RejseCenter, Gartnerivej 11, DK- 7500 Holstebro – eller pr. mail til jja@holrc.dk. Vi vil sette pris på å få tilbakemelding så fort som mulig, med henblikk på, at vi kan få justert antallet av reserverte flyseter fra de forskjellige flyplasser og antallet av senger på de to innkvarteringssteder.

Med turen til USA vil vi prøve å få flere muligheter for innenrikstilslutning – og har derfor så fort som mulig, behov for å vite hvor deltakerne gjerne vil reise fra. Utgangspunktet vil være avreise fra Oslo, Stockholm og København – men skriv gjerne hvilken innenriksflyplass du evt. foretrekker, slik at vi kan forsøke å imøtekomme ditt ønske. Og igjen; jo før desto bedre.

Priser for afreise fra Oslo, Stockholm eller København:

Pr. person i dobbeltrom på Best Western hotel DKR. 17.300,- inkl. frokost. (ca. NOK 18.300,-)

Pr. person i dobbeltrom på Universitet DKR. 18.850,- uten måltider. (ca. NOK 19.950,-)

Tillæg enkeltrom: Best Western kr. 5000 (ca. NOK 5300) Universitetet kr. 6500 (ca. NOK 6900)

Det vil være mulig å betale via vår hjemmeside med kredittkort – eller betale fakturaen i egen bank.

Forsikring

Reiseforsikring er nødvendig når man reiser til USA, da det kan bli ekstremt dyrt – med selv et harmløst uhell. Deltakere fra Norge og Sverige kan ta kontakt til Europeiske Reiseforsikring eller eget forsikringsselskap i deres eget land.

Avbestillingsforsikring koster 6% av reisens pris og dekker ved akutt legedokumentert sykdom.

Denne skal kjøpes senest ved betaling af 1. rate.

VIGTIGT omkring indrejse til USA

USA har skærpet indrejseformaliteterne således alleskal registreres senest 72 timer inden indrejse – det såkaldte ESTA. På vores hjemmeside www.holstebrorejsecenter.dk er der under "links" angivet, hvordan du skal gøre (på dansk). Bemærk – det kontrolnummer, der opgives – skal medbringes på rejsen og opgives på forlangende. Alle pas skal have stregkode.

Der bliver opkrævet et samlet gebyr på 14 USD pr. ESTA ansøgning – 4 USD ved afgivelse af selve ansøgningen og yderligere 10 USD når ansøgningener blevet godkendt. Betaling sker direkte på www.pay.gov og der kan betales med: Visa, MasterCard, American Express og Discover. Kvitteing for betaling vil fremgå af ansøgningen.

Holstebro RejseCenter videregiver følgende informationer: Navn fra pas, fødselsdato og køn.

Kopi af pas (billedsiden) skal indsendes til Holstebro RejseCenter ved bestilling.

Spørsmål

Stort eller smått – så kontakt Jørgen Jakobsen på Tlf.; +45 96101056 eller på mail jja@holrc.dk

