

**Idrett og friluftsliv for synshemmede
1969 - 2019**

Hodr idrettslag gjennom 50 år



Utgitt av Hodr idrettslag for synshemmede 2019.

©Hodr IL

Materiale fra heftet kan fritt gjengis, forutsatt at kilde oppgis.

Forsidebilde:

Fra Hodrs fjelltur i Tafjordfjellene 2010.

Foto: Tiril Andersen

Design: Marianne Eidsgaard

Dette dokumentet finnes også på Hodrs hjemmeside i PDF-versjon:

www.hodr.no under «Om Hodr/Historie».

Boken er tilgjengelig fra Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek, www.nlb.no som lydbok og i punktskrift.

Vil du bli med i Hodr, se www.hodr.no under «Kontakt oss», og kontakt gjerne et styremedlem.

ISBN 978-82-303-4377-7 (Trykt)

ISBN 978-82-303-4378-4 (PDF)



Bildetekst: Hodrs logo

**Idrett og friluftsliv
for synshemmede
1969 - 2019:**

Hodr Idrettslag gjennom 50 år

**Redaktører:
Jørund Gåsemyr, Jarle Johnsen, Leif Halbo**

Forord

Hodr idrettslag for synshemmede er 50 år i 2019.

Vi ønsket å markere dette med å samle idrettslagets historie.

Høsten 2018 ble det derfor nedsatt en «historiegruppe» av Hodr-medlemmer, hvorav de fleste har vært utøvere og ledsagere som har vært med (nesten) siden starten. De har opplevet og skapt historien selv. Foruten skriftlig bakgrunnsmateriale, er derfor beskrivelsen mye basert på minnene til medlemmene og diskusjoner på gruppens møter.

I tillegg til historien i dette heftet, har historiegruppen også laget en kortere versjon, spesielt for Hodrs hjemmeside, og med lenker til utdypende informasjon. Den finnes her: www.hodr.no.

Historiegruppen har bestått av følgende personer:

Gunleik Bergrud

Jørund Gåsemyr

Arild Hovslien

Jarle Johnsen

Nina Kahrs

Olav Slaattelid

Dagfinn Sæther

Leif Halbo, sekretær.

Styret takker gruppen for arbeidet den har lagt ned i å dokumentere Hodrs historie gjennom 50 år.

Oslo, 15. oktober 2019

Kari Brevik



Hodrs leder i jubileumsåret

Innhold

Innledning	8
1. Bakgrunn og Hodrs begynnelse	10
2. Viktige konkurranser på nordisk «hjemmebane»	16
.	
3. Internasjonal toppidrett	22
4. Organisering og integrering	31
5. Ledsaging, ledsagere og trenere	36
6. Barnegruppe	40
7. Helgesamlinger	44

8. Hodr i Ridderrennet og Ridderlekene	50
9. Fjellturer	56
10. Hodr etter 1990	63
11. Jubileumsfeiring	68
12. Hvor går vi? Hodr inn i framtiden	73
Takk	73

Vedlegg:

V1: Kjell Abrahamsen

V2: Odd Kristiansen

V3: Gunleik Bergrud

V4: Olav Slaattelid

V5: Referanser

Innledning

Hodr idrettslag for synshemmede er 50 år i 2019.

Siden starten i 1969 har klubben vært drevet av og for synshemmede. Hodr har vært en selvstendig idrettsklubb, ikke del av noen annen organisasjon. Hodr har egne vedtekter og egen økonomi. (Men Hodr må tilfredsstille regelverket for klubber tilsluttet Norges idrettsforbund.) Medlemmene bor stort sett i Oslo-området.

Hodrs historie er et bidrag til fortellingen om idrett for funksjonshemmede i Norge siden 1960-tallet.

Laget ble startet ut fra Huseby offentlige skole for blinde, der det var et sterkt idrettsmiljø, mye på grunn av en entusiastisk og dyktig gymnastikklærer. I begynnelsen satset Hodr på konkurranseidrett og hevdet seg sterkt, både nasjonalt og internasjonalt. Det var utøvere som deltok i EM, VM og paralympiske leker gjennom en årrekke og kom hjem med gull, sølv og bronsemedaljer, både sommer og vinter. I perioden 1976 – 2010 vant Hodr-medlemmer 24 gullmedaljer i Handikap-OL/Paralympics, og liknende antall sølv og bronse. De var også grådige i medaljehøsten i VM og EM.

Hodr har hele tiden vært tilsluttet Norges idrettsforbund. Siden 2007 har tilslutningen vært gjennom Norges skiforbund på grunn av en integreringsprosess som har pågått i idrettsforbundet siden 1970-tallet.

Etter at integreringsloven kom i 1975, ble undervisningen på Huseby blindeskole bygget ned. Idrettsmiljøet ble svekket ved at elevene flyttet hjem og fortsatte på sine lokale skoler på hjemstedet. Mange drev idrett i de vanlige, lokale klubbene.

Det ble vanskeligere å rekruttere nye, unge synshemmede med interesse for konkurranseidrett, og gjennomsnittsalderen på medlemmene i Hodr steg.

Dette var ikke spesielt for Hodr. Det gjelder organisasjoner for synshemmede og funksjonshemmede generelt, av mange grunner. Det gjelder også for storsamfunnet: Ungdom og unge voksne er vanskelig å få med i organisasjonsarbeid av alle slag. De unge har mange tilbud, føler mange krav og har en travel hverdag og fritid.

Fokus i Hodr skiftet etter hvert til mosjonsidrett og friluftsliv med samlinger og fjellturer med et lavere fysisk ambisjonsnivå, selv om Hodr fortsatt har utøvere som topper sine klasser i Ridderrennet, det årlige skirennet for funksjonshemmede på Beitostølen.

I jubileumsåret har Hodr et bredt program med ukentlig trening i seks grener, helgesamlinger, fjellturer, dags- og overnattingsturer i Osloområdet. Hodr har også en barnegruppe. For en klubb med bare ca. 80 medlemmer er det imponerende. Hodr har ca. 30 faste, dyktige ledsagere – som medlemmene er helt avhengige av.

Hodr har et stort aktivitetsprogram og et rikt og verdifullt miljø. Men gjennomsnittsalderen stiger stadig, og framtidsutsiktene på lengre sikt er usikre.

Vi har lagt mye arbeid i å få med et rikt bildemateriale i presentasjonen. Mange kilder har bidradd, som det framgår i bildetekstene. Men noen av bildene er ikke av den beste tekniske kvaliteten. De er likevel tatt med, fordi vi synes de bidrar i helheten.

1. Bakgrunn og Hodrs begynnelse

Det var et sterkt idrettsmiljø blant de synshemmede elevene ved Huseby offentlige skole for blinde, allerede før etableringen av Hodr. En entusiastisk og motiverende gymnastikklærer var svært viktig for miljøet og etableringen.

Bakgrunnen

Da Hodr idrettslag for synshemmede ble stiftet 8. mai 1969, var det på ingen måte starten på idrett for synshemmede. Flere av dem som startet Hodr, hadde deltatt i både vinter- og sommeridrett i vanlige idrettsklubber tidligere. På blindeskolene Dalen og Huseby var det både svømmebasseng, gymnastikksal og gode forhold for idrettsaktiviteter utendørs.



Bildetekst: Huseby blindeskole på 1960-tallet. Her var Hodrs «hjem» i nær 50 gode år.



Bildetekst: Gunleik Bergrud, Per Evald Nilsen, Odd Nymoen og Arne Storli i hard trening på Huseby. Foto: Dagningen 8. november 1966.

Da Kjell Abrahamsen i 1953 ble tilsatt som gymnastikklærer på Huseby offentlige skole for blinde – heretter stort sett kalt Huseby - hadde han alltid med noen idrettsøvelser i gymnastikktimene. Etter hvert arrangerte Abrahamsen også idrettsøvelser flere ettermiddager i uka og på lørdager. Mange av elevene på Huseby tok idrettsmerket hvert år.

Dette var en motivasjon for ytterligere trening. En annen motivasjonsfaktor var at Abrahamsen satte i gang en 4-kamp. Den besto av øvelsene 60 meter løp, stille lengde, kulestøt og 100 m svømming. I desember hvert år ble det delt ut premie til dem med de beste resultatene. Den som hadde størst framgang i løpet av året ble også premiert.

Organiseringen av idrett for funksjonshemmede var en viktig grunn til etableringen av Hodr og senere valg. Det beskrives nedenfor. Mer om temaet finner du senere, i kapittel 4.

Idrettsutvalget i Norges Blindeforbund – nordiske mesterskap

I likhet med de andre nordiske landene opprettet Norges Blindeforbund (NBF) et idrettsutvalg. I det første idrettsutvalget satt Hans Aas, Erling Stordahl og Rolf Hofmo. Som de første oppgavene hadde utvalget en idé om å arrangere et nordisk mesterskap i friidrett og svømming og et nordisk skikurs på Beitostølen. Det ble arrangert nordisk mesterskap i friidrett og svømming, første gang i Sverige 1961. Deretter i Norge 1962, Danmark 1963 og Finland 1964. Deretter ble det arrangert annethvert år.

NBFs idrettsutvalg sto også som arrangør av NM i friidrett og svømming for synshemmede, første gang i 1967 på Nadderud stadion i Bærum og i bassenget på Huseby. Den samme arrangøren sto for skikurs i 1962 og 1963 på Beitostølen og Nordisk mesterskap på ski for synshemmede i 1969 samme sted.

Oslo Helsesportlag og SIG

Oslo Helsesportlag var en sportsklubb for personer med alle typer funksjonshemning, organisert under bedriftsidretten. På et svømmestevne i 1960 som Oslo Helsesportlag arrangerte i Torggata bad, deltok seks synshemmede. Det var leder i Statens ungdoms- og idrettskontor, Rolf Hofmo, som kontaktet Kjell Abrahamsen og sa at han ville ha et heat med blinde og svaksynte med på dette stevnet. Dermed plukket Abrahamsen ut seks Huseby-elever, som skulle svømme 100 m bryst. Dette var starten på synshemmedes deltakelse i Oslo Helsesportlag.

Synsskaddes idrettsgruppe (SIG) ble etablert som en undergruppe i Oslo Helsesportlag. Treningen for SIGs medlemmer foregikk på Huseby – og i begynnelsen var de fleste av SIGs medlemmer elever på Huseby. Oslo Helsesportlag arrangerte klubbstevner og klubbmesterskap. Klubben arrangerte, eller deltok i, større stevner som Oslo-lekene, Solnaspälen og årlig stevne i Göteborg. Det var viktig for laget at grupper med ulike funksjonshemning konkurrerte med hverandre i øvelser som svømming og vektløfting.

Mot brudd med Oslo Helsesportlag

På årsmøtet i Oslo Helsesportlag i 1968 ble det rettet en korreks til SIG for «sektarisme». De arrangerte konkurranser mot «vanlige» idrettslag, uten at

dette var blitt godkjent av styret i Oslo Helsesportlag. Flere og flere av SIGs medlemmer mente at en burde gå ut av Oslo Helsesportlag og danne et nytt idrettslag innen Norges idrettsforbund (NIF). SIG ønsket å ha konkurranse med andre synshemmede og med egnede idrettslag. Dette kunne en best oppnå ved å etablere et eget, selvstendig idrettslag for synshemmede. Blant de viktigste pådriverne for å starte et slikt idrettslag var Gunleik Bergrud, Kjell Abrahamsen og Olai Myklebust.

Hodr etableres

Det var høy temperatur på etableringsmøtet: Skulle man starte en ny klubb for konkurranseidrett eller fortsette i Oslo Helsesportlag, med mosjonsidrett? Det var også diskusjon om ledelse. Kjell Abrahamsen spilte en viktig rolle på møtet, og bidro vesentlig til at konklusjonen var at det nye idrettslaget ble dannet. Gunleik Bergrud ble valgt til første formann – og Kjell Abrahamsen ble medlem nr. 1. Olai Myklebust overtok formannsvervet fire år senere.



*Bildetekst: Gymnastikk- og fysioterapi-lærer Kjell Abrahamsen, en verdifull lærer for elevene på Huseby og for Hodr spesielt. Se detaljer i vedlegg 1.
Foto: Kjell-Arne Abrahamsen.*

Navnet

Navnet Hodr kom fra en robåt som Norske Studenters Roklub (NSR) hadde fått, på initiativ fra Bygdø Lions klubb, for å gi synshemmede et tilbud om deltagelse i roing. Fra NSRs årbok for 1968 framgår det at båten var bekostet ved



Bildetekst: Robåten Hod var en «firer innrigger» med cox (styrermann). Norske Studenters Roklub (NSR) var ansvarlig for drift og vedlikehold. Båten befant seg stort sett i NSRs base på Bygdøy ved Dronningen restaurant (i bakgrunnen på bildet). (Referanse: Se vedlegg 5.) Bildet viser Hod med mannskap i 1968. Fredrik Lütken er cox. Hod er fortsatt i virksomhet i Hodrs jubileumsår. Foto: NSR.

et spleiselag mellom Bygdø Lions, Huseby blindeskole og Statens Ungdoms- og idrettskontor. Båten het «Hod», fra norrøn mytologi. Den historieinteresserte Olai Myklebust foreslo for spøk å velge nominativ-formen av navnet, så da ble det Hodr.

Da trenger leseren kanskje en oppfriskning av sine kunnskaper i norrøn mytologi: Odins sønn Balder hadde vonde drømmer om at han ville bli drept. Frigg, Odins kone og Balders mor, fikk alle dyr og planter til å sverge troskap til Balder og love å ikke skade ham. Dermed kunne gudene forlyste seg med å skyte på den tilsynelatende usårlige Balder. Men den beskjedne mistelteinen ble spart for å skulle sverge. Den onde Loke laget en pil av mistelteinen og ga til Balders blinde bror Hod. Styrt av Loke traff så Hod sin bror Balder med et dødelig skudd. Det ligger en opplagt symbolikk i det å gi et idrettslag for synshemmede samme navn som en blind gud. Episoden med bueskyting var jo dessuten en form for tilrettelagt idrettsutøvelse, om enn konsekvensen var tragisk.

Treningen de første årene

Hodr hadde treningskvelder på Huseby to ganger ukentlig. Hovedaktivitetene var friidrett, ski langrenn og svømming. Det var også en liten gruppe som drev med vektløfting. Svømmetreningen foregikk i skolens svømmehall. Der ble det også arrangert svømmekonkurranser. Å ta svømmeknappen var en fast aktivitet.

Friidrett

Stille lengdehopp og stille høydehopp var i fokus for friidrettstreningen. Baneløp, lengdehopp, kulestøt og andre kastøvelser ble det lagt godt til rette for da Huseby i 1970 fikk sin egen, lille idrettsbane med løpebane, hoppegrop for lengde og en kulering for kulestøt. Det ble arrangert egne kvelder for å ta idrettsmerket. Den såkalte «Strømnerløypa» inne på skoleområdet ble benyttet til oppvarming og konkurranser. Friidrettstrener i en årrekke fra begynnelsen av 70-tallet og til utpå 80-tallet var Dagfinn Trosdahl, som gjorde en stor innsats for friidretten i laget. Sirkeltreningen i gymsalen på Huseby var en viktig del av hans treningsopplegg. Friidrettstrening ble også lagt til Frognerparken og Lambertseterbanen, og til Ekeberghallen om vinteren.

Ski

Barmarkstrening med tanke på skisesongen foregikk i «Gardeløypa» de første årene. Det var en meget kupert løype som gikk rundt gardeleiren. Etter noen år ble barmarkstreningen lagt til turveien opp fra Holmenkollen til Frogner-seteren og i «Korketrekkeren». Løpetreningen vår og tidlig høst fant også sted i Frognerparken og innover i Sørkedalen. Skitreningen foregikk til å begynne med i lysløypa fra Øvresetertjern men ble flyttet til «Skuggenløypa» på Bogstad, da kommunen etablerte en lysløype der. I mange år gjorde Johan Halstenstad, gymlærer ved Huseby, en fremragende innsats som trener og samtidig ledsager. Han fikk også med seg venner som ledsagere. På det meste var antallet på treningene oppe i 30.

Konkurransesaktiviteten som all denne treningen var rettet mot, er beskrevet i de neste kapitlene, både nasjonale og internasjonale stevner og mesterskap.

For dem som ikke var så interessert i å konkurrere, ble det etablert en trim-gruppe.

2. Viktige konkurranser på nordisk «hjemmebane»

De viktigste konkurransene for Hodr-medlemmene i starten var Ridderrennet og norske og nordiske mesterskap. Litt senere, med mosjonsbølgen, kom også UKI-karusellen.

Nordiske mesterskap

Utviklingen av idretten for synshemmede i Norge begynte, kan man tenke, i feil ende. Det ble først arrangert nordiske mesterskap i friidrett og svømming, før norske mesterskap kom i gang flere år senere. Det første nordiske mesterskapet ble avholdt i 1961 i Stockholm. Det at deltakerne var i samme situasjon, gjorde at de ble godt kjent med konkurrentene. Elever ved Huseby blindeskole utgjorde stammen i laget de første årene, før Hodr-medlemmer ble de dominerende. Det første nordiske mesterskapet i langrenn fant sted i tilknytning til Ridderrennet i 1969. Norge ble flere ganger kåret til beste nasjon. [Lenke til resultater](#) er vist i vedlegg 5.

Ridderrennet

Det første offisielle Ridderrennet fant sted på Beitostølen i 1964. Første vinner ble, nær sagt selvfølgelig, et blivende Hodr-medlem, Gunleik Bergrud. I mange år «tapetserte hodrfolk premielistene». Entusiasten Erling Stordahl fikk med seg bl.a. toppidrettsfolk, politikere og næringslivsfolk som ledsagere for de

Bildetekst: Ridderlekene 1979 på Beitostølen med norske og utenlandske deltakere. Start 100 m brystsvømming for svaksynte. Foto: Arild Hovslien.





Bildetekst: Jarle Johnsen i høydehopp, trolig på Ridderlekene ca. 1979. Foto: Arkiv Beitostølen Helsesportsenter (BHSS).

synshemmede. Rennet har vært arrangert hvert år siden, selv om gjennomføringen har hengt i en tynn tråd på grunn av dårlige vær- og føreforhold. Ridderrennet er likevel fortsatt et mål for mange utøvere. Hittil har tre Hodr-medlemmer kryssset «50-årsstreken» i antall ridderrenn: Gunleik Bergrud, Hansine Hånes og Arild Hovslien.



Bildetekst: Randi Mathisen, dronning Sonja og Erling Stordahl etter vellykket Ridderrenn 1983, der dronningen var ledsager for Randi. Stordahl har æren for at det ble Ridderrenn. Foto: Arkiv BHSS.

UKI-karusellen

Fredrik Lütken, initiativtaker til Krokskogrennet og mangeårig birkebeiner, fikk den idéen at han ville ha med synshemmede, ja nettopp, i Krokskogrennet i 1973. Ledsagere ble bl.a. rekruttert fra idrettslaget Ullensaker/Kisa. Ikke lenge etter fikk Hodr en invitasjon til å være med i idrettslagets løpekarusell i og omkring Jessheim, noe Hodr takket ja til.



Bildetekst: Feiring av Hodrs gode resultater i 1979: Dagfinn Sæther deler ut s tatuetter og diplomer for UKI-karusellen, pokaler i Hodrs klubbmesterskap, samt svømmeknapper til 18 personer. Foto: Arild Hovslien.

UKI-karusellen foregår om våren og høsten samme år og omfatter seks løp, to på bane, to i terreng og to på landevei med distanse fra 1500 m til 20 km. Første år stilte synshemmede i egen klasse, men i det påfølgende året konkurrerte vi i ordinære klasser på lik linje med andre. Du oppnådde statuetten dersom du gjennomførte fire løp under en sesong. Noe som viser hvor viktig dette arrangementet var for laget, er at det i 1983 ble utdelt 35 statuetter til Hodr-medlemmer. Siste gang Hodr var representert i UKI-karusellen, var i 2003.

Norgesmesterskap

Det første NM i friidrett og svømming gikk av stabelen dels på Nadderud og dels på Huseby blindeskole i 1967. Deretter fulgte mesterskap annethvert år - det siste i Skjåk i 1993. Også her dominerte Hodrs medlemmer stort både i antall deltakere og antall medaljer. Det første NM i langrenn foregikk på Bogstad i 1972. I moderne tid er øvelser for paraidrett innlagt i det ordinære NM-programmet på ski.



Bildetekst: Terje Løvaas forrest, Jørund Gåsemyr til venstre og Sverre Fuglerud i NM på Raufoss 1988, trolig på 1500 m. Foto: Bjørg Orvik.

Andre nasjonale stevner

Konkurransetidretten for synshemmede blomstret på 1970- og 80-tallet. Det hadde som konsekvens at helsesportslag rundt om i Norge sto som arrangør av stevner for funksjonshemmede. De som ble hyppigst besøkt av Hodr med friidrett og svømming på programmet, var Sørlandstreffen i Kristiansand, Bergenslekene og stevner i Moss og Hamar. Ridderlekene fikk også god oppslutning de tre årene de eksisterte. I langrenn var Lørenskogrennet og Sundoddrennet de mest populære.

Hodr sto også selv som arrangør, ikke bare for klubbmesterskap i friidrett, svømming og langrenn, men også for stevner med deltakelse fra andre helsesportslag, bl.a. på Frogner stadion, på Idrettshøgskolen og på Lambertseterbanen. Skistevner (langrenn,) ble arrangert i «Skuggenløypa» på Bogstad.

Resultater fra NM og fra disse stevnene tjente som grunnlag for uttak til internasjonale mesterskap.

Da Oslo tandemklubb ble nedlagt, opprettet Hodr en tandemgruppe i 1984. Mange Hodr-medlemmer har vært med i Den store styrkeprøven Trondheim - Oslo og Ridderrittet, som de siste årene er flyttet til Skjeberg.

Mosjonsløp og turmarsjer

Mosjonsidretten kom for fullt til Norge på midten av 1970-tallet, og Hodr-medlemmer kastet seg tidlig på denne «bølgen». I 1985 var f.eks. 15 Hodr-medlemmer med i Sentrumsløpet, 14 med i Osloløpet på Ekeberg og mange i Norgesløpet på Lillestrøm og i Holmenkollen Rundt. Maratondistansen hadde også sine tilhengere. Det kan nevnes at Dagfinn Sæther pr. mai 2019 har fullført 121 maratonkonkurranser i inn- og utland.



*Arild Hovslien i Sentrumsløpet 1986.
Foto: ukjent.*

Etter hvert kom Hodr også med i turmarsjer, bl.a. Løvsprettmarsjen, arrangert av Oslo Blindes helsesportlag, og i turlangrenn som Holmenkollmarsjen og Vidarløpet.



Bildetekst: Kari Heggum i mosjonsløp 1980. Foto: Arild Hovslien.



Bildetekst: Tofiri Kibuuka til venstre, ledsager til høyre, i mosjonsløp. Foto: Arild Hovslien.

3. Internasjonal toppidrett

Internasjonale mesterskap med synshemmede deltakere fra hele verden kom i 1976, med de olympiske vinterlekene i Örnsköldsvik i Sverige og sommerlekene i Toronto i Canada. Hodr-medlemmer gjorde seg gjeldende helt fra starten, og de fortsatte å plukke medaljer i OL/Paralympics: 24 gull ble det, og liknende antall av sølv og bronse, fram til 2010. I VM og EM var Hodr-medlemmer like grådige, helt fram til 2010.

En storhetstid for Norge og Hodr i langrennssporet

Da de olympiske vinterleker for funksjonshemmede ble arrangert på hjemmebane på Geilo i 1980, viste Norge seg ikke bare som en kompetent arrangør, men også som en stormakt i internasjonal handikapidrett. Utøvere fra Hodr leverte et solid bidrag til Norges medaljefangst. Terje Løvaas, Morten Langerød og brødrene Geir Vegard og Hans Anton Ålien tok hver sin



Bildetekst: 1988 vinter-OL i Innsbruck. Sissel Sørensen (Bye) til høyre med ledsager Ingvalill Bartlett, etter gull i 10 km langrenn. Foto: Aftenposten.



Bildetekst: 1984 vinter-OL i Innsbruck. Laget som vant 4 x 10 km stafett: Gorm Borgersen, Olai Myklebust, Hans Anton Ålien, Terje Løvaas. Foto: Brynjulv Aartun, Aftenposten.

individuelle gullmedalje, dvs. alle gullmedaljer i individuelt herrelangrenn for synshemmede. I tillegg tok de til sammen to sølv og to bronse, og utgjorde vinnerlaget på stafetten.

På kvinnesiden tok både Aud Berntsen og Kari Heggum to individuelle sølvmedaljer, samt sølv på stafetten, hvor også Aud Grundvik deltok.

Disse lekene representerte et høydepunkt for Hødr som toppidrettsklubb for synshemmede skiløpere, selv om resultatene i de paralympiske vinterlekene i Örnsköldsvik fire år før og i Innsbruck i 1984 og 1988 ikke lå langt etter. Her fortsatte Terje Løvaas og Hans Anton Ålien å plukke gullmedaljer. Ålien sto bokført med fire gull etter lekene i 1988. Her tok dessuten Sissel Sørensen (senere Bye) en første- og en andreplass.

Lillehammer-OL – et siste høydepunkt

Da lekene igjen ble arrangert på hjemmebane, på Lillehammer i 1994, deltok Terje Løvaas i sitt fjerde vinter-OL, og tok tre individuelle gullmedaljer i tillegg til de tre han hadde fra før. Dessuten var han med på å vinne stafetten på et

blandet såkalt stående lag, dvs. med utøvere med ulike funksjonshemninger. Lekene på Lillehammer markerte avslutningen av Hodrs storhetstid som paralympisk medaljeplukker i langrenn. Glansperioden hadde da vart helt fra de første vinterleker i Örnsköldsvik i 1976, hvor Morten Langerød tok to førsteplasser individuelt, og Jarle Johnsen og Reidun Laengen tok ett gull hver. I tillegg vant det norske herrelaget stafetten, mens damelaget ble nr. 2.

Men også etter Lillehammer i 1994 markerte Hodr seg. Helge Flo tok paralympiske medaljer i Nagano i 1998, i Salt Lake City i 2002, i Torino i 2006 og i Vancouver i 2010, med gullet på 5 km klassisk langrenn i Salt Lake City som høydepunkt.

En imponerende medaljestatistikk

Lekene i Vancouver i 2010 var siste gang det deltok utøvere fra Hodr i paralympiske vinterleker. Åtte forskjellige Hodr-utøvere hadde da til sammen tatt 18 individuelle gullmedaljer, i tillegg til at de utgjorde stammen i herrelaget som vant stafetten for synshemmede i alle de fire lekene fra 1976 til 1988. I tillegg til utøvere som allerede er nevnt, deltok også Terje Roe Hansen, Olai Myklebust og Arild Hovslien på ulike seirende stafettlag.

En glansperiode også for friidrett

I omtrent samme periode som Hodr dominerte i langrennssporet, hadde Hodrs friidrettsutøvere sin glansperiode. Denne perioden varte fra de første olympiske sommerleker med synshemmede deltakere i Toronto i 1976, til Paralympics i



*Bildetekst: 1976 OL i Toronto. Jarle Johnsen hopper lengde til gull.
Foto: Boken om lekene, se vedlegg 5.*

Barcelona i 1992, og Europamesterskapet for synshemmede i Valencia i 1995. Allerede i 1976 tok utøvere fra Hodr tre gullmedaljer: Reidun Laengen tok gull på 100 m og i lengde, mens Jarle Johnsen vant lengde. Denne bedriften gjentok han fire år senere i Arnhem i Nederland, og han tok dermed den eneste førsteplassen for Hodr dette året. Også på Long Island, USA, i 1984 ble det ett gull til Hodr, ved Terje Roe Hansen i spyd. Jan Gunnar Bengtson fulgte imidlertid godt opp med sølv i kule, og Svein Andersen fikk bronse i femkamp.

Lengre løp blir paradeøvelser

Til tross for disse tre pallplasseringene i tekniske øvelser i 1984, var det fra nå av mellom- og langdistanseløping som skulle bli Hodrs paragren. En opptakt sto Jørund Gåsemyr og Hans Anton Ålien for allerede i 1980, med sølv og bronse på 1500 m. På Long Island i 1984 var fire utøvere fra Hodr på seierspallen i disse øvelsene. Tofiri Kibuuka tok tre sølv, Sverre Fuglerud én sølv og Terje Løvaas og Jørund Gåsemyr hver sin bronse. I Seoul i Sør-Korea i 1988 var det langdistansejungen, Løvaas, Kibuuka og Gåsemyr, som sto for alle Hodrs fem



Bildetekst: Jørund Gåsemyr, midt på bildet, leder her feltet på 5000 m i 1989 EM i Zürich, med ledsager Terje Moen, foran Tofiri Kibuuka med ledsager Odd Nilsen og britiske Robert Matthews med ukjent ledsager. På fjerde plass skimtes Terje Løvaas med ledsager Arne Nestegard. Foto: Drammens Tidende.

pallplasseringer. Gåsemyr tok Hodrs siste paralympiske friidrettsgull. Han vant maraton på 2.45.48, som var ny verdensrekord for blinde. Kibuuka vant maratondistansen under VM i Assen, Nederland, i 1990. Senere samme år forbedret Gåsemyr sin verdensrekord på distansen til 2.44.01 i Drammen. Den ble stående til 1998.

De siste paralympiske medaljene i friidrett tok Kibuuka og Løvaas i 1992. Førstnevnte tok imidlertid også sølv på 5000 m i VM i 1994, og Gåsemyr tok enda to VM-medaljer i maraton; bronse i Berlin i 1994 og sølv i Japan i 1998. Han var også den siste fra Hodr som deltok i friidrett i Paralympics. Det skjedde i Athen i 2004, og han hadde da deltatt sju ganger, hvorav fem i maraton. Fire utøvere fra Hodr hadde da tatt til sammen seks friidrettsgull i paralympiske leker, mens ytterligere to utøvere, Løvaas og Kibuuka, hadde tatt VM-gull.

Referanse til flere Paralympics-, VM- og EM-resultater finnes i vedlegg 5.



Bildetekst: 2004 Paralympics i Athen. Jørund Gåsemyr til venstre, med ledsager Trond Olav Berg, løper maraton. Foto: Jørund Gåsemyr.



Bildetekst: 1986 VM i Göteborg. Gledestrålende Terje Løvaas etter seier på 5000 m. Foto: Olav Slaattelid.



Bildetekst: 1985 EM i Roma. Tre Hodr-utøvere, bak fra venstre: Hans Anton Ålien, Tofiri Kibuuka, Jørund Gåsemyr. Foran: Deres ledsagere Arne-Christian Mohn, Håkon Anmarkrud og Bjørn Resset. Disse vant 8 av 9 mulige medaljer på 800, 1500 og 5000 m. Foto: Olav Slaattelid.

Europamesterskap

Utøvere fra Hodr hevdet seg godt også i europeiske mesterskap, som ble arrangert første gang i Polen i 1977, så i Vest-Tyskland i 1981, og deretter annethvert år.

Et høydepunkt her var Europamesterskapet i friidrett for synshemmede i Roma i 1985. Trioen Tofiri Kibuuka, Jørund Gåsemyr og Hans Anton Ålien tok her åtte av ni mulige medaljer på 800 m, 1500 m og 5 000 m. Dessuten tok Svein Andersen sølv i spyd. Ti år senere tok Hodr sin siste store internasjonale medaljefangst i friidrett under EM i Valencia. Her vant Løvaas 1500 m, Kibuuka vant 10 000 m og ble nr. 2 på 5000 m, og Gåsemyr ble nr. 2 på 10 000 m.

Svømming

Brødrene Ålien utnyttet kondisjonsgrunnlaget sitt, ikke bare i langrenn og friidrett, men også i svømming. Geir Vegard tok sølv i Toronto i 1976, og Hans Anton tok bronse i 1984. Men den sterkeste konkurransesvømmeren i laget fra 70-tallet til utpå 80-tallet i svaksyntklassen, var Jan Fossen. Han oppnådde flere nordiske medaljer, og tok sølv på 100 m fri i EM i Polen i 1977. I OL i 1984 havnet han «rett utenfor pallen» i to øvelser.

Støtteapparatet

Et godt støtteapparat er en forutsetning for gode idrettsprestasjoner. Hodr har ytt viktige bidrag også på dette området. Nina Kahrs var leder under en rekke internasjonale mesterskap fra 1976 til 1990. Under EM i Polen i 1977 og vinterlekene i Innsbruck i 1984 var hun hovedleder. Marvin Tennum, som i en periode hadde styreverv i Hodr, var hovedleder under sommerlekene i 1988 og 1992. Før det var han lenge grenleder i friidrett innen Handicapidrettsforbundet.



Bildetekst: 1986 VM i Göteborg. «Støtteapparatet»: Helena Nitfors, massør og hjelper, Marvin Tennum, leder for den norske troppen. Foto: Olav Slaattelid.

Han ble etterfulgt i dette vervet av Olav Slaattelid, som bl.a. var leder for friidrettstroppen i Paralympics i 1988 og 1992, så vel som i VM i 1990. Han ledsaget også internasjonalt ved flere anledninger, og var dessuten en viktig treningsledsager for flere av utøverne. Dagfinn Sæther var fysioterapeut for den norske Paralympics-troppen i Seoul i 1988.

Rammebetingelser

De fleste av Hodrs toppidrettsutøvere var fulltidsengasjert med enten arbeid eller studier gjennom hele sin karriere, og treningen la beslag på en stor del av fritiden. Det kunne også være krevende å skaffe nok ledsagere til det daglige treningsarbeidet, en jobb som utøverne stort sett måtte ta seg av selv.

Gjennom integreringsprosessen som pågikk fra begynnelsen av 80-tallet fikk utøverne imidlertid etter hvert tilgang til en del av ressursene til Olympiatoppen, som medisinsk hjelp og fysioterapi på Toppidrettssenteret. Flere utøvere ble også tildelt stipend fra Olympiatoppen. Når man representerte Norge i internasjonale mesterskap, var alle utgifter dekket. Transporten til Arnhem i 1980 ble riktignok utført ved hjelp av forswarets Hercules transportfly og var ganske ukomfortabel. Men likebehandlingen med andre norske representasjonsutøvere kom seg etter hvert, og utstyrs kofferten til Paralympics-mesterskap inneholdt mye av det samme som OL-utøverne fikk utdelt.

Øvelsesutvalg og konkurranseregler

I begynnelsen ble det tatt mye hensyn til at øvelsesutvalget skulle være tilpasset blinde utøvere. Lengdehopp ble utført uten tilløp. Nasjonalt ble det trent for og konkurrert også i høyde uten tilløp, med sats på begge bein. I forkant av de første sommerlekene i Toronto var kanskje studiet av regelboka litt mangelfullt. Der viste det seg nemlig at høydekonkurransen ble gjennomført med tilløp, og sats på begge bein var ikke tillatt. Dette gjorde at vinneren av stille lengde, Jarle Johnsen, var sjanseløs. Etter hvert ble alle sprangøvelsene i friidrett utført med tilløp.

Sprintøvelsen var til å begynne med 60 m, og ble gjennomført ved at utøverne løp én av gangen. En leder/trener sto ved mål og ropte, slik at utøveren kunne orientere seg etter lyden. Senere ble distansen forlenget til 100 m, og det sto en veiviser også halvveis på strekningen. Publikum måtte under dette instrueres til å være helt stille, slik at utøverne ikke ble forstyrret. Dette systemet ble til slutt forlatt, og sprint ble gjennomført med ledsager, i likhet med lengre løp.

Av lengre distanser var 400 m og 1500 m på programmet i 1980. Sistnevnte øvelse ble gjennomført med tid avgjørende i tre heat. Først i 1984 ble det arrangert forsøksheat med etterfølgende finale. Det året var også 5000 m med i øvelsesutvalget. I VM i Gøteborg i 1986 kom maraton på programmet for

synshemmede, og året etter stilte for første gang utøvere fra Hodr på denne distansen, i EM i Moskva, hvor det ble gull til Tofiri Kibuuka og sølv til Jørund Gåsemyr.

Husebymiljøets betydning

Hvordan kunne et lite idrettslag som Hodr oppnå slike imponerende internasjonale resultater? Lagets nære tilknytning til Huseby må ha hatt en svært stor betydning. En viktig rekrutteringsbase for fremtidige toppidrettsutøvere til laget var de mange elevene som var innom denne institusjonen i ulike deler av utdanningsløpet, særlig på 1970-tallet og tidlig på 1980-tallet.

Elever i både grunnskole, videregående opplæring og voksenopplæring/rehabilitering som kom til Huseby for å få sin skolegang der, eller bo på internatet for å få utdanning annetsteds, møtte i Hodr et aktivt miljø med dedikerte og dyktige trenere og ledsagere, og ivrige og motiverte trenings- og konkurranskamerater. Dette ga, for mange, støtet til en satsing på idrett. Innsatsen kunne fortsette i andre idrettslag, ofte lenge etter Huseby-oppholdet. En utdanningspolitikk basert på integreringstankegang gjorde at det etter hvert kom færre og færre elever til Huseby, og denne viktige rekrutteringskilden tørket gradvis inn, se kapittel 4.

4. Organisering og integrering

Hodrs 50-årige historie faller innenfor en periode med en rivende utvikling av organisasjonsforhold for paraidretten, både nasjonalt og internasjonalt. Nasjonalt kan vi skille mellom en mobiliseringsfase fra 1958 og framover, og en integreringsfase som for alvor skjøt fart fra 1996. I internasjonal paraidrett skjedde viktig utvikling av organisasjoner. En parallell integreringsprosess innen skolevesenet påvirket Huseby sterkt, med store konsekvenser for Hodr.

Mobiliseringsfasen i Norge

Statens Ungdoms- og Idrettskontor (STUI) tok i 1958 initiativ til en landsomfattende organisering av idrett for funksjonshemmede. Lagene som ble dannet, fikk gjerne navnet helsesportslag, se også kapittel 1. Disse lagene sluttet seg til å begynne med til Norges Bedriftsidrettsforbund, som i 1959 opprettet et utvalg for helsesport. Også Hodr var ved starten i 1969 med i Bedriftsidrettsforbundet, og derigjennom knyttet til Oslo Idrettskrets.

Handicapidrettsforbundet blir stiftet

Lagene som drev idrett for funksjonshemmede, var ikke tilfreds med å være under Norges bedriftsidrettsforbund, og i 1971 ble Norges Handicapidrettsforbund (NHIF) dannet. Også Hodr ble da en del av Handicapidrettsforbundet.

Idrett organisert av blindeorganisasjonene

Disse organisasjonsleddene hørte i siste instans under Norges idrettsforbund (NIF). På siden av dem ble det også organisert konkurranseidrett for synshemmede på nasjonalt og nordisk nivå gjennom de nordiske blindeorganisasjonene, se kapittel 1. Det ble arrangert nasjonale og nordiske mesterskap i friidrett, svømming og langrenn. Blindeorganisasjonene utarbeidet felles konkurranse-regler for disse grenene. Det startet allerede i 1961 med nordisk mesterskap i friidrett og svømming i Stockholm. Dette er beskrevet mer detaljert i kapittel 1

og 2. Da det første norske mesterskapet på ski ble arrangert på Bogstad i 1972, var imidlertid det nylig opprettede NHIF medarrangør.

Answaret samles hos NHIF

På slutten av 1970-tallet var det fortsatt et idrettsutvalg i Norges Blindeforbund (NBF) som organiserte idrett for synshemmede. Men NIF tok initiativ til at NHIF skulle ta seg av konkurranseidretten, og i 1979 ble NBFs idrettsutvalg nedlagt. NBF fortsatte med ansvar for mosjonsidrett for synshemmede. Hodr-medlemmer var hele tiden godt representert i idretts- og helsesportsutvalget i NBF og fikk flere viktige tillitsverv i NHIF på 80- og begynnelsen av 90-tallet.

Integreringsprosessen

Under det første ordinære tinget i NHIF i 1972 ble det startet en debatt om integrering av handikapidretten i den ordinære idretten og med det mål at NHIF skulle oppløse seg selv. I 1996 fattet NIFs ting vedtak om at NIF/NOK (Norges olympiske komite) skulle overta ansvaret for all idrett for funksjonshemmede. Året etter ble NHIF erstattet av en ny organisasjon, Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund (NFI), som skulle samle alle grupper funksjonshemmede under ett tak og lette gjennomføringen av vedtaket.

Integreringsprosessen kulminerte med at NFI ble nedlagt i 2007, og særforbundene sammen med NIFs lokale idrettskretser overtok ansvaret. Integreringsprosessen var dermed fullført, i hvert fall formelt. I praksis varierte det nok en god del hvor godt hensynet til paraidretten ble ivaretatt av de ulike organisasjonsledd i NIF; dvs. idrettskretser, særforbund, særkretser og lag.

Som en forberedelse til den nye organisasjonsstrukturen gikk NFI våren 2005 ut med informasjon til alle klubber om å melde seg inn i et særforbund, om de ville fortsette å være medlem av NIF. Hodr valgte Norges Skiforbund. Dette var et naturlig valg, siden Hodr da fortsatt hadde en aktiv utøver i langrenn på internasjonalt nivå, og mange deltagere i Ridderrennet.

Lokal organisering og økonomi

Det kan vel ses på som en oppfølging av uavhengighetsønsket som lå bak dannelsen av Hodr i 1969, når laget under integreringsprosessen valgte å fortsette som et selvstendig idrettslag for synshemmede istedenfor å gå inn

som en gruppe i et vanlig idrettslag. Hodr er nå medlem av Oslo Idrettskrets, som i dag har en konsulent for paraidrett.

Medlemsskapet i Oslo Idrettskrets gir Hodr store økonomiske fordeler. Kretsen forvalter en ordning med kommunale bidrag fra Oslo kommune til bl.a. idrett for funksjonshemmede. Kretsen yter også et administrasjonsbidrag. Oslo Idrettskrets tildeler dessuten lokale aktivitetsmidler (LAM), som skal brukes til idrett for barn og ungdom.

Internasjonal organisering

Internasjonalt ble det i 1964 dannet en sportsorganisasjon for funksjonshemmede, International Sports Organization for the Disabled (ISOD). Den sto ansvarlig for det første vinter-OL for funksjonshemmede i 1976 i Örnsköldsvik i Sverige, se kapittel 3. Samme år deltok synshemmede for første gang i sommer-OL for funksjonshemmede i Toronto i regi av ISOD og International Stoke Mandeville Games Federation (ISMGF). Året etter ble det arrangert et EM i friidrett og svømming i Poznan i Polen. I 1981 ble International Blind Sports Federation (IBSA) dannet, og fra da av ble EM i friidrett og svømming for synshemmede arrangert av IBSA.

Etableringen av internasjonal konkurranseidrett ble en viktig motivasjonsfaktor til mer og bedre trening for de mest aktive av Hodr-medlemmene. Resultatet ble en rekke topp-plasseringer, særlig fram til midten av 90-tallet, som beskrevet i forrige kapittel.

Paralympics og OL-ringene

De olympiske lekene for funksjonshemmede ble etter hvert tatt mer på alvor også av den internasjonale olympiske komité (IOC). I Seoul i 1988 ble for første gang OL for funksjonshemmede arrangert på samme sted som OL for den ordinære idretten. For første gang ble også lekene kalt Paralympics. Men lekene fikk ikke bruke de olympiske ringer som symbol. På Lillehammer i 1994 ble det brukt fem dråper med fargene fra de olympiske ringene. Men IOC ville ha et Paralympics-symbol som skilte seg enda mer fra OL-ringene, og symbolet ble endret etter Lillehammer til tre dråper i grønt, blått og rødt.

I Norge ble, i integreringens ånd, de olympiske og paralympiske komiteene slått sammen og inkorporert i NIF, med offisiell betegnelse Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. Norge er imidlertid alene om å

HERB DRÅPER FRA IOC's BORD



Bildetekst: Tegneren Herb i Arbeiderbladet harselerer over IOC-sjef Samaranch, som kryster ut en dråpe for å få logo til Paralympics. Tre er nok, så den ikke skal likne på IOC's fem olympiske ringer.

ha dannet en slik integrert organisasjon, og den internasjonale paralympiske komite (IPC) har fortsatt som egen organisasjon på siden av IOC.

Huseby, Hodr og integrering

I Norge gjennomgikk også skolevesenet en integreringsprosess fra 70-tallet og framover, med store konsekvenser for Hodr.

Integreringsloven ble vedtatt i 1975. Der heter det at funksjonshemmede elever skal få tilbud om skolegang på sin lokale skole. Dette medførte at elevtallet på ungdomsskolen på Huseby stadig gikk ned. Siste ungdomsskoleelev gikk ut fra Huseby i 1987. Etter 1994 var det også slutt på yrkesopplæring ved senteret. Deretter ble det bare tilbud om kortvarige kurs.

Elevene ved skolen var til å begynne med stammen i Hodrs medlemsmasse, og tidligere elever har lenge utgjort en stor andel av medlemmene. Men muligheten for å rekruttere nye medlemmer blant elever på Huseby er redusert etter at integreringen skjøt fart, og Hodr har hatt store problemer med å rekruttere ungdom og unge voksne. Hodr hadde likevel tilgang til fasiliteter som gymsal og svømmehall og var et møtested for løpe- og skitrening og for trim- og svømmegruppa. Etter at Statped sørøst flyttet inn i lokalene på Huseby i 2017, gjorde ledelsen det klart at Hodr ikke lenger kunne nyte godt av gymsal og svømmebasseng. Gymsalen ble omgjort til møte- og konferansesal, og bassenget ble tømt. Hodrs nesten 50-årige nære tilknytning til Huseby var dermed over.

5. Ledsaging, ledsagere og trenere

Synshemmede er avhengige av ledsagere i mange aktiviteter. Men også ledsagerne har mye igjen for «jobben». Rekruttering av ledsagere har vært vanskelig i perioder. Trenere er også viktige.

Tillit og samspill er forutsetning for god ledsaging

Enten de driver eliteidrett eller skal på skogstur, er de fleste synshemmede avhengige av ledsagere. Men: Det er ikke vanskelig å være ledsager. Synshemmede forventer et menneske – ikke et supermenneske.

Tillit er viktig. Det oppnås når ledsager er rolig og ikke blir stresset. Men hun/han må gi klare meldinger og vise autoritet når det trengs. Med erfaring blir de to kjent med hverandre, og det blir et godt samspill.

Kommunikasjon

Synshemmet og ledsager må si fra og bli samsnakket om forventninger og hva som passer best for begge: Skal det være mye samtale eller begrenset til informasjon om hva som skal skje, hindringer, etc. Når ledsageren beskriver landskap og utsikt på fjelltur, vil det gi en rikere opplevelse for den synshemmede.

Krav til ledsager

For synshemmede som driver løping, skiløping og tandem sykling, eller som går på fjelltur, er god ledsaging en absolutt forutsetning. Disse aktivitetene har vært satsingsområder for Hodr. Ledsageren må selv beherske den aktiviteten som utføres. For synshemmede idrettsutøvere med ambisjoner er det viktig at ledsager er dyktig i idretten. I konkurransesammenheng må ledsageren være minst på samme nivå som den han/hun skal ledsage. En slik aktivt deltagende ledsager er ikke påkrevet ved trening i hall, spinning, vektløfting, svømming med mer.



Bildetekst: Tiril Andersen, Hodrs dyktige fjellturleder, administrator og ledsager, med flokken på fjelltur i Rondane/Dovrefjell 2018. Foto: Simen Rudiløkken.

Ledsagere får mye igjen

Ledsagerne må også ha utbytte og glede av oppgaven. De må få trening/mosjon selv og trives i miljøet. De får fine opplevelser og ser nye områder på fjellturer og blir kjent med nye mennesker. Mange får impulser til mestring i sitt eget liv, når de ser hvordan blinde og svaksynte klarer seg godt med sitt handikap. Og de føler de utfører en nyttig oppgave. Men én som gjør det bare av «veldedighet», vil ikke trives lenge som ledsager.

Rekruttering: Ikke alltid lett

Helt fra starten har det i perioder vært vanskelig å rekruttere mange nok og gode nok ledsagere i Hodr. Særlig gjelder dette for den ukentlige Hodr-treningen og tilleggstrening i hverdagen for enkelte.

Ulike rekrutteringstiltak har vært forsøkt uten særlig hell, fra annonse i Aftenposten til oppslag i Gardeleiren. Direkte kontakt med venner, kolleger og bekjente har antagelig vært det mest effektive.

Ved konkurranser og mesterskap i inn- og utland har ledsaging som regel ikke vært noe problem. Også ved Hodrs årlige samlinger sommer og vinter har det som regel vært tilstrekkelig antall ledsagere, selv om de raskeste skiløperne ikke alltid har fått optimal ledsaging, og enkelte svaksynte ikke har fått egen ledsager i det hele tatt.

Et godt ledsagerkorps

I lange perioder har Hodr likevel hatt mange stabile og gode ledsagere, som har fulgt opp de ukentlige treningene i løping, langrenn og sykling. Flere av disse ledsagerne har avsluttet sin egen karriere. De har som regel hatt lett for å lære seg ledsagerteknikk og har utført «jobben» på en meget god måte.

Men man må ikke selv ha vært aktiv utøver for å gjøre en nyttig jobb som ledsager. Hodr har aktive synshemmede på ulike nivåer med ulike mål og ambisjoner.

Norges idrettsforbund har laget et kompendium om ledsaging av synshemmede, og på YouTube finnes en video om avansert ski-ledsaging, se vedlegg 5 for referanser.

Trenere har flere oppgaver

Det har stort sett vært lettere å rekruttere trenere og instruktører enn ledsagere. (De fleste instruktører har fått betalt i de senere år og er derfor i en litt annen situasjon.) Hodr har hatt mange kompetente trenere/instruktører over lang tid. De fleste er hentet utenfra, men noen er rekruttert internt og er/var medlem av laget.

Treneren må i tillegg til instruksjon og veiledning av den enkelte også bidra med opplæring av nye ledsagere og tilrettelegging av treningsøktene. Dette kan omfatte transport til treningssted, smøring av ski, fordeling av ledsager til hver enkelt synshemmet, mm. Treneren har også et ansvar for å bidra til et godt miljø der alle blir sett og inkludert.



Bildetekst: Ledsager og trener Olav Slaattelid leder løpegruppa i ukentlig trening i «Korketrekkeren». Han har også vært leder for Hodrs lag av utøvere og ledsagere i internasjonale mesterskap. I 2019 ble Olav utnevnt til æresmedlem av Hodr for sin innsats i over 40 år. Foto: Leif Halbo.

6. Barnegruppe

Etter en frisk oppstart i 1978 har det vært store variasjoner i aktivitetsnivået til Hodrs barnegruppe. Årtusensskiftet innledet en tiårig dvaleperiode, men barnegruppa gjenoppsto og er i full vigør i jubileumsåret.

Barnegruppa før årtusensskiftet

På initiativ fra styret i Hodr ble barnegruppa opprettet i 1978. Det ble først arrangert et møte med barn og foreldre for å høre om interessen var til stede. Til å begynne med hadde Kjell Abrahamsen hovedansvaret for opplegget, men med gode medhjelpere i Kari Heggum og Dagfinn Sæther. Treningen foregikk på Huseby. Det var aktiviteter i gymsal, svømmehall og på idrettsbanen. Barna var også på ski i «Skuggen-løypa» og deltok i Naborunden på ski. Det fine var at også søsken og venner kunne være med, og på det meste var det 15 barn på trening. Foreldre holdt seg som oftest i bakgrunnen, men trådte til ved behov.

Allerede året etter oppstart var barn fra gruppa med på nordisk barne- og ungdomsstevne i København. Det gjentok seg også i 1981 i Ronneby i Sverige og to år senere i Sarpsborg. I 1982 var det også deltakere fra Norge på stevne i England. Ledere for troppene var iblant voksne synshemmede idrettsutøvere. Deltakere har gitt uttrykk for at disse var gode rollemodeller for dem.



Bildetekst: Fra Nordisk barnestevne i friidrett og svømming for syns- og bevegelseshemmede i København 1979. Sissel Sørensen bar plakaten for den norske gruppen. Ledere for de synshemmede barna var Kari Heggum og Dagfinn Sæther. Foto: Kari Heggum.

Lavt aktivitetsnivå, forsøk på nyrekruttering

Barnegruppa fortsatte utover 1980- og 90-tallet, men lå i en periode midt på 80-tallet nede, og høsten 1986 hadde styret til hensikt å blåse nytt liv i den. Det var vanskelig å få direkte kontakt med synshemmede barn, men integrerte elever kunne få informasjon om Hodr via reiselærerne. Oppmann for barnegruppa, Laila Brustad, sendte 100 invitasjonsbrev til Assistanse, foreldreforeningen for synshemmede barn, om oppstartmøte, men bare en jente meldte sin interesse.

I 1989 var barnegruppa likevel i gang igjen. Men et problem var nå at aldersspredningen var for stor. Dessuten var en ikke tilfreds med oppslutningen. Ulike rekrutteringstiltak ble forsøkt. Hodr inviterte seg selv i Juniorklubben i Blindeforbundet, og hadde innslag på UltraMix lydavis. Nytt brev ble sendt til Assistanse, og foreningens kurs på Haraldvangen fikk besøk. I tillegg ble det tatt kontakt med dem som møtte sjelden.

Treningen på 90-tallet

Det var morsomt at tidligere deltakere, Sissel Sørensen Bye og Morten Tollefsen, ble trenere for gruppa inntil midten av 1990-tallet. Da overtok Grethe Halvorsen. Hun var trener inntil år 2000. Aktivitetene var som før henlagt til gymsalen og bassenget på Huseby. Grethe var på denne tiden også gymlærer på Huseby. Institusjonen kjøpte inn utstyr med henblikk på motorisk trening, og dette utstyret kom også barnegruppa til gode. Det ble også kjøpt badeleker etc. til bassenget. Barnegruppa var nå skrumpet inn til 5 – 10 deltakere. Også nå var søsken og venner med. Styret vedtok så å legge ned barnegruppa midlertidig da man bl.a. ikke fant ny trener.

Etter årtusenskiftet

I tiden etter nedleggelsen var det et ønske om å få aktiviteten i gang igjen. Styret tok derfor imot tilbudet med åpne armer, da Hodr i 2007 ble kontaktet av foreldreforeningen Assistanse, med invitasjon til samarbeid. Hodr skulle stå for treningstilbudet, mens Assistanse skulle ta seg av rekrutteringen. Men rekrutteringsarbeidet mislyktes, og initiativet rant ut i sanden.

Høsten 2010 klarte styret omsider å få startet opp med månedlige treninger på Huseby. Treningen foregikk i gymsalen, etter hvert også til dels i bassenget. En høst ble det også gjennomført et klatrekurs. Hanna Sargenius og Sissel Sørensen Bye var trenere. Oppslutningen om treningen varierte imidlertid en god del, og

var sjelden veldig stor. Da Huseby ble stengt for oppussing vårsemesteret 2016, ble situasjonen forverret. Samtidig sluttet dessuten en av trenerne.

Lokalproblemet ble løst ved at man til slutt fikk en avtale med Skådalen skole for døvblindfødte. Treningene på Skådalen hadde imidlertid svært lav oppslutning, og det virket som dette tilbudet ikke fenget. Styret følte derfor høsten 2016 at barnegruppa var i en prekær situasjon.

Ny giv i barnegruppa

Senhøstes 2016 opprettet styret et samarbeid med Jan Helge Svendsen og Maria Morbech, to instruktører som hadde lang erfaring med å lede aktiviteter for synshemmede barn. De startet opp med en samling på Blindeforbundets kurs- og mestringssenter i Hurdal i begynnelsen av desember 2016. Oppmuntret av god oppslutning og gode tilbakemeldinger, og av instruktørenes store engasjement og entusiasme, bestemte styret å invitere til to helgesamlinger i Hurdal i 2017.

På bakgrunn av tilbakemeldinger fra familiene ble det også bestemt å erstatte de månedlige samlingene på Skådalen med klatretrening på Klatreverket på Torshov. Dette opplegget er videreført også i 2018 og 2019. På Hurdalsamlingene har det deltatt åtte-ni familier, noen av dem med flere synshemmede barn, men også med seende søsken. Aktivitetstilbudet har bestått av bl.a. høydebane, klatring, nettklatring, goalball og basseng. På samlinger i mars/april har det



Bildetekst: Hu og hei hvor det går, syv barn og en voksen i vill fart på et polstret «akebrett», Hurdalsenteret i april 2018. Foto: Runar Heggen.

vært spesielt fokus på vinteraktiviteter som skigåing, sparkkjøring og aking. Samlingene er kostnadskreven, og i 2019 ble den ene Hurdalsamlingen erstattet med et enklere og rimeligere opplegg, fremdeles med aktiviteter på Hurdalsenteret, men med overnatting under enklere forhold.



Bildetekst: Sveler smaker godt i en pust mellom slagene. Samling på Hurdalsenteret desember 2018. Foto: Runar Heggen.



Bildetekst: Hvem sier at blinde barn ikke kan klatre? Fra barnesamling på Hurdalsenteret i mars 2019. Foto: Runar Heggen.

7. Helgesamlinger

Hodr begynte allerede på 70-tallet å arrangere barmarksamlinger på Husebyvangen i Hurdal og skisamlinger på Beitostølen. Slike helgesamlinger har stått sentralt i hele lagets historie. I de senere årene har Blindeforbundets syn- og mestringscenter i Hurdal vært åsted for samlinger både sommers- og vinterstid.

Barmarksamlinger

Barmarksamlingene på Husebyvangen inneholdt intervalltrening for ski i bakke med og uten staver samt en obligatorisk langtur. Noen ganger ble barmarksamlingen i stedet lagt til Kobberhaughytta i Nordmarka eller til Blindeforbundets syn- og mestringscenter i Hurdal. Imidlertid oppsto det ved århundreskiftet et ønske om heller å arrangere en ekstra skisamling, i tillegg til samlingen på Beitostølen, og laget sluttet derfor med de tradisjonelle barmarksamlingene.

Skisamlinger på Beitostølen

Skisamlingene på Beitostølen i begynnelsen av desember var starten på skisesongen. Det var alltid gode løyper på Helsesportsenteret, så sant snøforholdene ikke var for dårlige. Da ble det isteden buss inn til Jotunheimvegen, eller World Cup-løypene på skistadion ble tatt i bruk. Innkvartering var på Hegge leiligheter eller Knuts hyttegrenn, hvor hver hytte ordnet seg selv med frokost og lunsj.

Lørdag kveld ble det felles julemiddag på et av stedets spisesteder. Andre økt lørdag ble det arrangert idealtidrenn, med premieutdeling under middagen. Det var også tradisjon under middagen lørdag kveld å dele ut svømmeknappen til de av lagets medlemmer som hadde svømt 200 meter. Det var Dagfinn Sæther som sto for begge disse innslagene.

Den store oppslutningen om skisamlingene i mange år viste at de var vellykkede. Lagets største samling på Beitostølen hadde 92 deltagere.

Men desembersamlingene fikk etter hvert synkende oppslutning, enten det skyldes tidspunktet rett oppunder jul, ønske om høyere komfort eller den lange



Bildetekst: Husebyvengen ved Hurdalsjøen. Her hadde Hodr barmakstrening, som forberedelse til skisesongen. Foto: Arild Hovslien.

reiseavstanden til Beitostølen. Derfor ble dette tradisjonsrike arrangementet lagt ned etter 2005. Men da hadde laget allerede i flere år supplert Beitostølsamlingen med en skisamling på Blindeforbundets senter i Hurdal, som regel i slutten av januar, og fra 2001 er tradisjonen med årvisse skisamlinger videreført i Hurdal.

Skisamlinger i Hurdal

Også ved skisamlingene på Hurdalsenteret har det vært snømangel. Hurdal er imidlertid et skikkelig «snøhøl», så dette er blitt løst med bil- og busstransport til høyereliggende områder i kommunen. Normalt har treningen foregått på skogsbilvei ca. 800 m opp fra senteret. Her kan man enten ta til høyre mot Kinnakrysset og videre derfra eller til venstre mot Hermods plass ved Minneåsvegen. Terrenget er småkupert eller med lange, slake bakker, som passer godt for synshemmede. De ivrigste «sluker mil» i to økter lørdag og en søndag, mens de mer nøkterne greier seg med en skitur hver dag. Målet for noen er Vingerdalstua, hvor det er servering søndager. Primus motor en årrekke, både som leder for samlingene og som ledsager, har vært Olav Slaattelid, som har gjort en utmerket jobb. Det har vært ledsagere fra Romerike Folkehøgskole, blant ansatte ved Huseby (nå Statped), ledsagere fra fjellturgruppa eller familie og bekjente. Antallet som har vært med, har ligget på rundt 30, medregnet ledsagerne.

Måltidene er høydepunkt med et rikt tilbud av mat. Kveldene nyttes til en hyggelig prat, sang etter Hodrs sanghefter med habile pianister fra egne rekker og quiz med varierte spørsmål. Skisamlingene er et populært tiltak og vil trolig bestå så lenge det er snø i Hurdal.



Bildetekst: Blindeforbundets syn- og mestringsenter ved Hurdalsjøen. Det har vært et flott samlingssted for Hodrs helgesamlinger siden like etter år 2000. Bildet viser atriet kalt «Sansehagen». Foto: Norges Blindeforbund.

Sommersamlinger i Hurdal

Sommeraktivitetshelgen på Hurdalsenteret ble arrangert første gang i 2008. Initiativtaker var, som så mange ganger før, Odd Kristiansen. Programmet har gjennom de ti årene som har gått, omfattet en rekke aktiviteter. Det vil føre for langt å ramse opp alle. Til å begynne med var mye lagt til Hurdalsjøen som



Bildetekst: Odd Kristiansen, initiativtaker til aktivitetshelger og mye annet i Hodr. Han var Hodrs første æresmedlem, se vedlegg 2. Her ser vi ham med førerhunden sin. Foto: Berit Kristiansen.

roing, padling i kano og på padlebrettet SUP, og tubekjøring bak motorbåt. Med bakgrunn i Odd Kristiansens erfaring med vannski, sto denne sporten også på programmet i to år, og flere fikk prøvd seg før aktiviteten ble tatt av plakaten på grunn av høye kostnader og manglende interesse. Ellers var det mulighet for løpetrening, turgåing og tandemsykling, populære aktiviteter i alle år. Et morsomt innslag i starten var bruskassestabling. Friskusene nøt også deilige dukkerter i Hurdalsjøen.



Bildetekst: Lars Bjørndal er god i bruskasseklattring, aktivitetshelgen 2012. Men det var Lars sin kone, Stine Morbech, som hadde rekorden med 21 kasser før hun datt ned! Foto: Arild Hovslien.

Så fikk aktivitetslederen Jan Helge Svendsen satt i gang byggingen av en høydebane i trærne og en «zip-line». Hodrs medlemmer lot seg ikke be to ganger da de sto ferdig, så disse opplevelsene ble svært populære. Hodr var så heldig å få Jan Helge til å stå for programmet de neste årene, og den siste tiden har han lært opp og fått med seg Maria Morbech.



*Bildetekst: Høydebanen på Hurdalsenteret. Nå har han forlatt den trygge plattformen og balanserer på en vinglete vaier, høyt over bakken, til neste "mål".
Foto: ukjent.*

Etter at Hurdalsenteret ble utvidet med gymsal og svømmehall, har det tilkommet flere nye utfordringer. Her kan nevnes klatring i klatrevegg både innen- og utendørs. Dessuten har deltakerne fått prøvd seg på «segway». Utendørs er det også satt opp flere treningsapparater, så deltakerne har ikke sluppet unna styrketrening.

Sommeraktivitetshelgen har i gjennomsnitt telt ca. 25 synshemmede og ledsagere. Da Odd ga seg, overtok Stein Morbech, i tospann med Arild Hellebø, ansvaret for gjennomføringen fra styrets side. Det siste året gikk oppgaven over til det nye skuddet på hodrstammen, Leif Halbo.



Bildetekst: I zip-line over Hurdalsjøen. Det kiler i magen! Aktivitetshelg på Hurdalsenteret 2018. Foto: Leif Halbo.



Bildetekst: Kosetur i kano på Hurdalsjøen, aktivitetshelgen 2018. Foto: Leif Halbo.

8. Hodr i Ridderuka

Helt fra starten har Ridderrennet hatt stor betydning for Hodr, og rennet har fortsatt god deltagelse fra laget. Utøvere fra Hodr har i alle år gjort seg gjeldende øverst på resultatlistene.

Ridderrennet og Ridderuka

Erling Stordahl startet Ridderrennet på Beitostølen i 1964. Som landskjent underholdningsartist med kontakter i innflytelsesrike kretser, skaffet Stordahl mye publisitet og støtte til rennet fra kjente personer i samfunnet. Ridderrennet har vært arrangert hvert år siden starten, selv om gjennomføringen har hengt i en tynn tråd enkelte år på grunn av dårlige vær- og føreforhold.



*Bildetekst: Ridderrennet 1974: Kong Olav starter Arild Hovslien.
Foto: Arild Hovslien.*

Etter fire år ble programmet utvidet, og Ridderuka oppsto. Arrangementet var i starten forbeholdt synshemmede, men raskt kom også andre kategorier handikap med. Etter hvert kom det også mange utenlandske deltakere.

Hodr med fra sin etablering

Helt fra starten deltok elever ved Huseby blindeskole. Beste tid uansett klasse i det første rennet hadde den senere Hodr-formannen Gunleik Bergrud med sin gymnastikklærer Kjell Abrahamsen som ledsager. (For Gunleiks opplevelse av rennet, se referanse i vedlegg 5.) I 1970 kunne Hodrs medlemmer for første gang melde seg på direkte gjennom klubben sin, og ikke via Synsskaddes idrettsgruppe i Oslo Helsesportlag.

Ridderukas innhold

Etter få år ble distansene i Ridderrennet standardisert til 10 km for herrer og 5 km for kvinner. I noen få år ble det også arrangert 50 km løp. De fleste av deltakerne på 50 km var Hodr-medlemmer. Den første 50 km-en ble vunnet av Ivar Mork, som var Hodr-medlem i noen år.

De siste årene har hoveddistansen i Ridderrennet vært 20 km, men de kortere distansene blir også godkjent som fullført Ridderrenn.

Skiskyting, som først var en øvelse forbeholdt blinde herrer, var i 1970 blitt en øvelse for alle klasser synshemmede. Man bruker et lydgevær med hodetelefoner. Når tonen er lysest, sikter du i blinken.

Ridderuka har også storlalom for syns- og andre funksjonshemmede, pigging for deltakere på kjelke og andre disipliner. Men det er langrenn som har vært i sentrum for Hodr.

Ledsagere

Erling Stordahls idé var at alle synshemmede skulle gå uten ledsagere. Det ble forlatt (unntatt i de tilfeller der ledsageren ikke klarte å holde følge med deltakeren!). Det var viktig for Erling Stordahl å ha eliteløpere, tidligere elite-løpere, kjente politikere og andre kjendiser som ledsagere. Både dronning Sonja og kronprins Håkon Magnus har vært ledsager for utøvere fra Hodr. Likeledes flere statsråder. For de fleste deltakerne var det en opplevelse å ha en eliteløper som ledsager. Det var ikke like stor stas med en statsråd som ble



Bildetekst: Ridderrennet 1993. Feiring av det 30. Ridderrenn i finstasen. Dronning Sonja med tre Hodr-damer som hun har ledsaget i forskjellige ridderrenn: Fra venstre Aud Berntsen, dronningen, Anne Marthe Westgård og Randi Mathisen Foto: Arkiv Beitostølen helsesportsenter (BHSS).

hengende mer og mer etter, få kilometer fra starten. Flere Hodr-medlemmer har hatt med egen ledsager.

Etter hvert som deltakerantallet på Ridderuka økte, ble bl.a. studenter ved Norges Idrettshøgskole, gardister og elever ved ulike idrettslinjer brukt som ledsagere.

Hodr markerer seg

Utøvere fra Hodr tok gjerne for seg av de øverste plassene på resultatlistene – riktignok i konkurranse med svenske og finske deltakere. Konkurranse inspirerte til mer trening. Mer trening ga bedre resultater.

Tre av Hodrs medlemmer: Gunleik Bergrud, Hansine Hånes og Arild Hovslien, har per mai 2019 gått henholdsvis 55, 52 og 50 ridderrenn. De tidligere



Bildetekst: Ridderrennet 2013. Gunleik Bergrud i god driv der han går sitt 50-ende Ridderrenn av 50 mulige. Foto: Jan Arne Dammen/ boken «Ridderrennet» (se referanse i vedlegg 5).



Bildetekst: Ridderrennet 2019. Arild Hovslien etter fullføringen av hans 50-ende ridderrenn, ledsaget av Oddvar Brå, en av landets beste langrennsløpere. Oddvar Brå til venstre. Eirik Gandrud til høyre var ledsager under resten av Ridderuka. Foto: Arild Hovslien.



Bildetekst: Ridderrennet 2019. De fleste av Hodrs deltakere, samt noen av ledsagerne. Fotograf: ukjent.

Hodr-medlemmene Kåre Dahl og Ivar Mork har også gjennomført 50 ridderrenn eller mer.

Kongepokaler

I forbindelse med Ridderrennets 10-årsmarkering ble den første kongepokalen satt opp i klassen blinde herrer. Den tilfalt en finsk løper. Ved 15-årsjubileet i 1978 overrakte kong Olav pokalen til Ivar Mork.

Erling Stordahls ærespris

Prisvinneren skal ha oppnådd særlig gode resultater innenfor ett eller flere av områdene idrett, kultur og/eller kunst. Den deles ut under avslutningen av Ridderuka. Flere nåværende og forhenværende Hodr-medlemmer er blitt tildelt prisen: Terje Løvaas (1998), Olai Myklebust (2005), Gunleik Bergrud (2011) og Ulf Nilsen (2016).

Ridderuka har sin egen hjemmeside med detaljerte resultater for hvert år, se referanse i vedlegg 5.

Hodr-vinnere av Erling Stordahls ærespris



Bildetekst: Terje Løvaas, som vant prisen i 1998. Foto: Jan Greve/boken «Ridderrennet».



Bildetekst: Olai Myklebust, som fikk prisen i 2005. Olai her med sin ledsager i Ridderrennet. Foto: Arkiv BHSS.

9. Fjellturer

I jubileumsåret 2019 er det 10 år siden Hodr plukket opp stafettpinnen fra Norges Blindeforbund og startet som fjellturarrangør.

Forhistorien - Førte år med fjellturer for synshemmede 1966 - 2006.

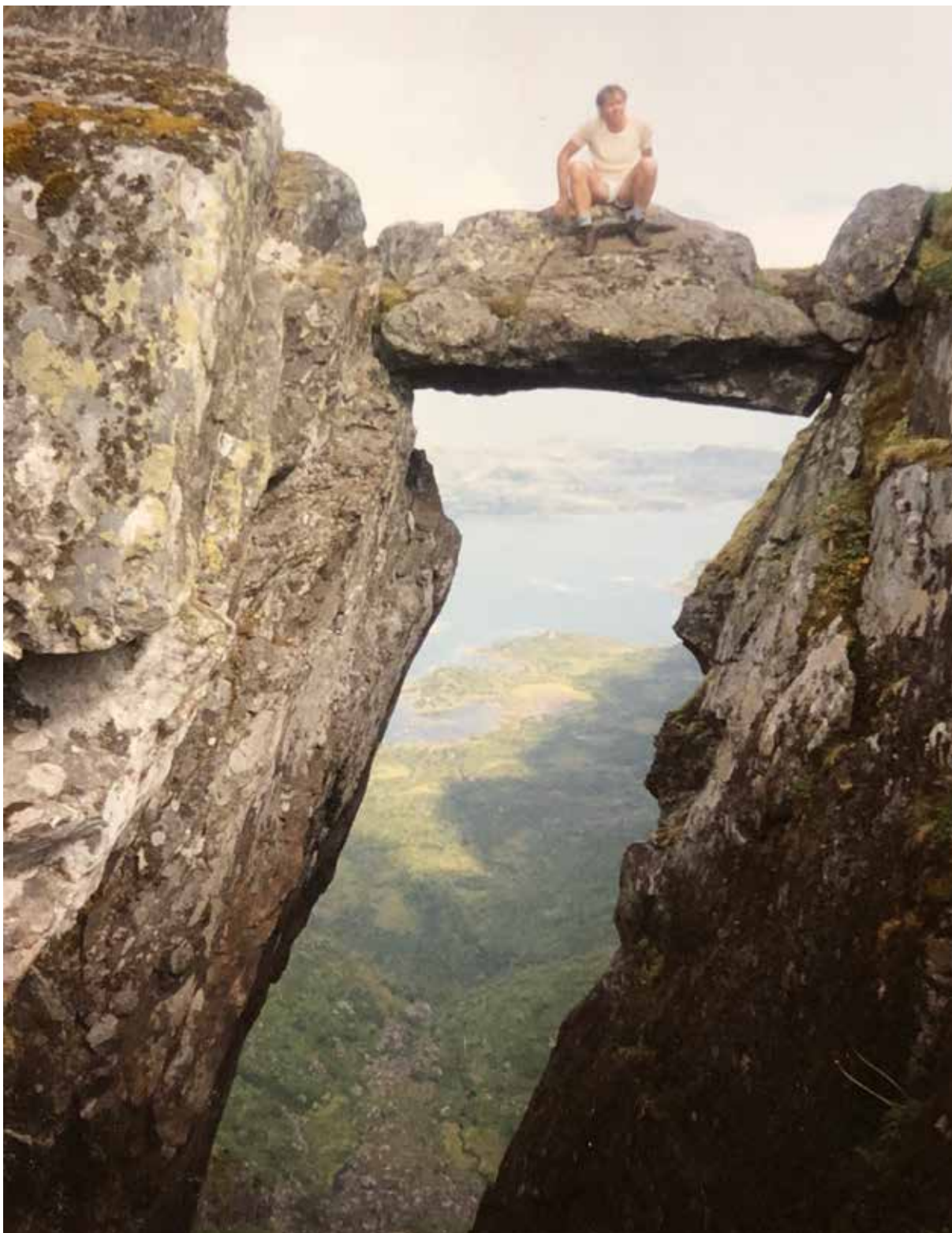
Den første organiserte fjellturen for synshemmede fant sted i 1966, etter initiativ fra Kåre Dahl, som var medlem av Hodr i en årrekke. Den første turen gikk på Hardangervidda og ble gjennomført i samarbeid med Den Norske Turistforening (DNT), med tungtvannssabotør Claus Helberg som kontaktperson. I årene som fulgte ble det gjennomført årlige turer, med Norges Blindeforbund (NBF) som arrangør fra begynnelsen av 1970-tallet. Mange av deltakerne var Hodrmedlemmer.

Det var NBFs Ungdoms- og idrettssekretær Åse Brit Hoven, senere Kjeldstad, som for øvrig ble valgt til Hodrs første kvinnelige formann i 1975, som administrerte turene i starten. Senere tok John Kroken seg av denne oppgaven i en årrekke. Nevnes må også Aasmund Lyhus, som deltok i planleggingen, og som i mange år var turleder for en ofte ganske krevende tur som gikk under navn av veteranturen. Fra 1999 ble disse turene for det meste ledet av Tiril Andersen. Tiril debuterte som ledsager allerede i 1984.

Hodr overtar ansvaret - Ti nye år med fjellturer i regi av Hodr

Blindeforbundet sluttet etter hvert å finansiere organiseringen av fjellturene, og sto som arrangør for siste gang i 2006. Det var flere Hodrmedlemmer som savnet dette tilbudet, og styret slo derfor til da Tiril Andersen signaliserte at hun kunne tenke seg å gjenoppta oppgaven som turleder. Hun tok også turlederutdannelsen til DNT i 2008, så det var en erfaren og dyktig turledelse som sto i spissen for denne aktiviteten.

Den første turen gikk i 2009 i Rondane, fra Straumbu via Bjørnhollia til Haverdalsefer. Fra og med året etter ble det også arrangert en tur med fast opphold som utgangspunkt for dagsturer, første gang på Grimsdalshytta, i tillegg til en



Bildetekst: En fjelltur i regi av Blindeforbundet ca. 1990 gikk i Lofoten nær Svolvær. Godt med en «hvil» for Arild Hovslien på «Djevelporten»!
Foto: Kari Heggum.



Bildetekst: Hytte-til-hytte-tur (HTH) 2011. Mellom Kjeldebu og Liset, Hardangervidda Vest. Foto: Tiril Andersen.



Bildetekst: HTH 2016. Slitsomt å gå med tung sekk opp den bratte breen i enden av Geiteryggvatnet. Foto: Tiril Andersen.

hytte-til-hytte-tur, som i 2010 gikk i Tafjordfjellene. Siden har basen for fast opphold bl.a. vært Solheimstulen (Uvdal), Laurgårdseter og Smuksjøseter (nær Rondane), Vangsjøseter (Øystre Slidre), Nytun (Valdres), Ranten (Nesbyen). Hytte-til-hytte-turene har gått på Hardangervidda, i Skarvheimen, Aurlandsdalen, Sunndalsfjellene, Trollheimen, Dovre, Femundsmarka, Jotunheimen og Sylane.

Den tiende hytte-til-hytte-turen, i 2018, ble lagt til Rondane og Dovre, med avslutning på Hjerkin fjellstue. Der var også turen med fast opphold lagt dette året. Det ble felles feiring av 10-årsjubileet med markering av Tiril Andersens verdifulle innsats for fjellturene.

Forarbeid og ledelse

I 2011 opprettet Hodr en egen fjellturgruppe med en oppmann som bl.a. har deltatt i planleggingen av turene sammen med Tiril Andersen, representanter for styret og etter hvert Eli Chang, som har vært turleder for fast opphold-turene en rekke ganger.



*Bildetekst: HTH 2018. Rast i ly for vinden ved en stein jaktbu, Ljosåbue.
Foto: Tiril Andersen.*



**Bildetekst: FB 2018. Kryssing av den frådende elven på en smal vinglete trebro.
Foto: Bent Vangli.**



**Bildetekst: HTH 2018. Deilig med et varmt bad etter den slitsomme turen:
Badestamp på tunet! Foto: Knut Woll.**

Ved siden av å lede hytte-til-hytte-turene, har Tiril Andersen stått for bestilling av overnatting og transport, registrering av påmeldinger og utsending av informasjon til deltakerne på begge de årlige turene. Noen ganger har hun også foretatt en rekognoseringstur på forhånd for å forsikre seg om at den planlagte ruten var egnet. Dette har noen ganger ført til endringer i ruten.

Deltakere og ledsagere

Det har deltatt mellom fem og ni synshemmede på hytte-til-hytte-turene og en del flere på turene med fast opphold. Ledsaging på hytte-til-hytte-turene er anstrengende, så det har vært behov for flere ledsagere enn deltakere. Enkelte ganger har det vært krevende å skaffe nok ledsagere. Men det er etter hvert blitt en fast stamme dyktige ledsagere, så det har ordnet seg. Ledsagernes deltakeravgift på turene har vært vesentlig redusert på grunn av bidrag fra ulike støttespillere.



Bildetekst: FB 2019. Koselig matpause i fint vær. (Fotografen bader i det kalde vannet mens han tar bilder.) Foto: Bent Vangli.

Mer om fjellturene

Turbeskrivelser, bilder og annen informasjon finnes på Hodrs hjemmeside under «Album».



Bildetekst: HTH-gjengen 2019. Foto: Tirild Andersen.

10. Hodr etter 1990: Trim, mosjon og friluftsliv i fokus

Hodr har de siste 20–30 årene gått mer og mer over til å bli en mosjonsklubb. Det har vært viktig å skape nye aktivitetstilbud som kunne appellere til flest mulig, og dermed også bidra til å holde medlemstallet oppe. Lagets utvikling er også blitt påvirket av utfordringer skapt av ytre forhold.

Konkurransesaktiviteten trappes ned

Selv om Hodr fortsatt hadde eliteutøvere som hevdet seg internasjonalt både på 90-tallet og første tiår av 2000-tallet, var dette med ett unntak utøvere som hadde startet sin karriere tidligere, og Hodrs aktivitetstilbud spilte ikke noen viktig rolle i treningsarbeidet deres. Konkurransesidrett, som var så viktig ved etableringen av Hodr i 1969, fikk gradvis mindre betydning for laget. Hodr sto riktignok fortsatt som arrangør av et årlig nasjonalt friidrettsstevne fram til begynnelsen av 2000-tallet. Men etter hvert var det færre og færre medlemmer som stilte opp som deltakere.

Ellers begrenset konkurransesaktiviteten seg til deltagelse i mosjonsløp som Sentrumsløpet og UKI-karusellen om sommeren, mens Ridderrennet stadig har vært viktig vinterstid. Det har vært god motivasjon for deltakerne på skitreningen i Sørkedalen og barmarkstreningen i Korketrekkeren.

Nye aktiviteter på 90-tallet

Hodr fokuserte nå på å skape et trim- og mosjonstilbud som kunne få folk til å holde seg i form, og selvfølgelig tiltrekke nye medlemmer. I tillegg til den tradisjonelle sirkeltreningen, ble det i 1992 satt i gang aerobics-trening i gymsalen på Huseby. Dette ble godt mottatt, og deltagerantallet var høyt. Året etter ble det opprettet et tillitsvern som turoppmann. Oppgaven var å arrangere turer i Oslomarka vår og høst.



Bildetekst: Hodr har hatt skitrening helt siden starten, som en sentral aktivitet. Nå foregår den hver tirsdag i Sørkedalen fra kl. 17. På den tiden er det mørkt i januar, men med hodelykt for dem som kan se, går det greit. Foto: Leif Halbo.

Nye utfordringer og aktiviteter etter årtusenskiftet

Tidlig på 2000-tallet arbeidet idrettspolitikerne for full integrering av idretten for funksjonshemmede inn i den vanlige idretten. Det gjaldt også på klubbnivå, som beskrevet i kapittel 4. Denne utviklingen måtte Hodr ta stilling til. Styret valgte å fortsette som en selvstendig klubb med idrett og mosjon for synshemmede som formål. Man var redd for å miste styring på økonomi og tilrettelegging av trening for synshemmede hvis laget sluttet seg til en ordinær idrettsklubb.

Det nye årtusenet startet med at Huseby gjennomgikk en lengre oppussingsperiode. Dette var en stor utfordring for Hodr, men alternative lokaler for svømme- og friidrettstrening på forsvarets anlegg på Kolsås ble redningen.

En annen utfordring var at medlemstallet hadde begynt å synke på slutten av 90-tallet. Et bidrag til å motvirke denne trenden var opprettelsen av en spinninggruppe i begynnelsen av år 2000. Hodr investerte i en sykkelpark som



Bildetekst: Spinning ble startet ca. år 2000, og nå er det to partier hver onsdag. Foto: Leif Halbo.

fikk tilhold i lokaler hos NBF i Sporveisgata 10. Her ble det også etter hvert innredet et rom med en tredemølle og styrketreningsutstyr i tillegg til spinningrom. Medlemstallet stabiliserte seg nå på vel 80 i noen år. Men fra 2006 begynte antall medlemmer igjen å synke, og nådde et bunnivå på 55 ved utgangen av 2008.

Fjellturer og barnegruppe

I 2009 begynte Hodr å arrangere fjellturer, og året etter ble barnegruppa gjenopprettet. Disse aktivitetene er omtalt i kapitlene 9 og 6. Opprettelsen av fjellturgruppe og barnegruppe bidro til at medlemstallet igjen kom opp i vel 70; omtrent samme nivå som de første årene etter at Hodr ble stiftet.

Tilgangen til Huseby stenges

Bortsett fra et kort intermesso på Linderud bad, hadde svømmegruppa trening i bassenget på Huseby. Da Huseby igjen ble en byggeplass i 2015, ble svømmegruppa lagt på is. Etter den nye oppussingsrunden ble bassenget, som nevnt, ikke fylt med vann, og svømmegruppa ble nedlagt.

Heller ikke gymnastikksalen var tilgjengelig etter oppussingen av Huseby. Den ble innredet til møterom for Statped. Trimgruppa, som etter hvert erstattet den tidligere aerobics-gruppa, fikk tilhold i lokalene til Huseby fysioterapi i Luftfartsveien 18 på Hovseter. Den siste resten av forhold til Huseby er det

nå ski- og løpegruppa som står for. Denne gruppa bruker fortsatt Huseby som møteplass før treningsøktene.

Barnegruppa led også under bortfallet av Huseby som treningssted, men fikk en ny giv da det fra 2017 isteden ble satset på klatretreninger på Klatreverket på Torshov og to årlige samlinger på NBFs senter i Hurdal, som beskrevet i kapittel 6.

Helgesamlingene

Helgesamlinger har vært sentrale i Hodrs aktivitetsprogram helt fra 1970-tallet. Foruten trening og mosjon både innendørs og utendørs er samlingene viktige sosialt. De gir mulighet for å vedlikeholde vennskap med gamle kjente og bli kjent med nye mennesker som har felles interesser med en selv. Samlingene er omtalt i kapittel 7.

Viktige endringer skjedde på 2000-tallet. Barmarksamlingene på høsten ble nedlagt. I stedet ble skisamlingene på Beitostølen i desember supplert med samlinger i Hurdal i januar. De tradisjonsrike samlingene på Beitostølen ble så nedlagt i 2006, men Hurdalsamlingene er blitt en populær erstatning. I Hurdal har Hodr dessuten siden 2008 arrangert en sommeraktivitetshelg i august-september.



Bildetekst: Denne gjengen skal til Løvlia på helgetur i februar 2018. En hyggelig kveld, god mat og myke senger venter. Foto: Olav Slaattelid.

Markaturer

De siste årene er aktiviteten med markaturer trappet opp. Hodr har arrangert høsttur til Kikutstua i Nordmarka og to skiturer til Løvlia på Krokskogen, alle med overnatting. Dessuten har det som tidligere vært dagsturer i Oslo og omegn.

Ny trimgruppe og flere medlemmer i jubileumsåret

I januar 2019 overtok Hodr ansvaret fra Oslo fylkeslag av NBF for en gruppe som trener i fylkeslagets lokale i Sporveisgata 10. Her legges det vekt på styrketrening og pilates. Medlemstallet, som er oppgitt å være 79 i årsmeldingen for 2018, har steget til nærmere 90 i løpet av jubileumsåret som følge av denne tilveksten i Hodrs treningstilbud.

I jubileumsåret består dermed det ukentlige treningsprogrammet av følgende aktiviteter: Ski (langrenn) om vinteren og løping om sommeren, sirkeltrening, spinning og pilates/styrke. Dessuten har barnegruppa klatring en gang pr. måned.



Bildetekst: Den nye gruppa «pilates/styrke» har varierte øvelser med enkle hjelpemidler: en strikk eller to. Foto Leif Halbo.

11. Feiring av 50-årsjubileet

Hodrs 50-års jubileum ble grundig feiret, både av de voksne medlemmene og av barnegruppa.

10. mai 2019 var det duket for Hodrs 50-årsfeiring på Engebret Café i Oslo sentrum. Feiringen var godt planlagt av festkomiteen: Kari Brevik, Gunhild Støren, Arild Hovslien og Inger-Marie Aas.

68 festkledde og forventningsfulle gjester lyttet til styreleder Kari, som ønsket velkommen på vegne av styret. Hun la vekt på det store aktivitetsprogrammet i Hodr, og hun trakk fram ledsagere, instruktører og andre som gjør en viktig jobb i klubben. Hun nevnte også Hodrs samarbeidspartnere Oslo fylkeslag av Norges Blindforbund med flere.



Bildetekst: Hodrs styre i jubileumsåret. Fra venstre: Leif Halbo, varamedlem; Kari Brevik, styreleder; Arild Hovslien, medlem; Jørund Gåsemyr, nestleder; Inger-Marie Aas, varamedlem; Britt Anne Arild, medlem; Lars Bjørndal, sekretær. Foto: Bent Vangli.

Kveldens toastmaster var Lars Bjørndal, som selv kalte seg kjøgemeister. Han styrte kveldens program med fast hånd, humor og gode poenger. Kveldens meny var kongekrabbe til forrett, kalvestek til hovedrett og «sjokoladesymfoni» til dessert. Maten var utmerket, og stemningen steg stadig mot nye høyder.

Sang må til i Hodr-lag, og prikken over i-en var Yngvild Cordtsens jubileums-sang, med akkompagnement på piano av husband Stein Morbech.

Nå var turen kommet til Gunleik Bergrud, én av initiativtakerne til etablering av Hodr og klubbens første leder. Han fortalte hvordan klubben fikk sitt navn etter den blinde guden Hod eller Hodr. Det var nemlig navnet på en robåt, som klubben fikk til disposisjon, og som medlemmene hadde mye glede av.

Olai Myklebust, formann etter Gunleik, fortsatte med mer mimring fra starten for 50 år siden.

Dagfinn Sæther utfordret gjestene med en krevende quiz om Hodrs heroiske historie, og gjestene fikk et fint bilde av utviklingen gjennom 50 år.

Jarle Johnsen fortalte humoristisk om anstrengelsene til Erling Stordahl for å lære blinde å spille rugby. Alle kom visstnok fra det med livet i behold.

Høydepunktet på festen var utnevning av to æresmedlemmer. Tittelen henger høyt i Hodr: Fra tidligere er det bare ett æresmedlem: den avdøde Odd Kristiansen. Nå ble Gunleik Bergrud utnevnt for sitt initiativ ved å starte Hodr, være første leder og ved senere innsats. Olav Slaattelid ble hedret som høyt aktet ledsager, trener og administrator gjennom mer enn 40 år. (Du kan se flere detaljer om deres innsats i vedlegg 3 og 4 til Hodrs historie.)

Middagen ble avsluttet med en spirituell takk-for-maten-tale ved Thor Bye. Både festkomiteen og vertskapet på Engebret fikk takk for flott fest og god mat.

Så var det mingling og mer sang. Ved Gershwins Summertime fra Porgy and Bess fikk vi en vakker solosang av Nina Tveter, til akkompagnement av Stein på piano og Arild Hovslien på munnspill.

Og til slutt var det kaffe og marsipankake.



Bildetekst: Kari Brevik, Hodrs leder, med Gunleik Bergrud og Olav Slaattelid. De nye æresmedlemmene har fått T-skjorter med Hodr-logo og kaffekopper med «Æresmedlem 2019» på. Foto: Bent Vangli.



Bildetekst: Til kaffen ble det servert en enorm marsipankake med Hodr-logo, «Hodr 50 år» og marsipanblomster på. Nydelig! Foto: Bent Vangli.

Barnegruppas jubileumsfeiring

Hodrs 17 synshemmede barn i barnegruppa, alder 6 – 12 år, med foreldre og søsken, feiret på sin måte.

De hadde noen herlige timer i solskinn, om formiddagen 26. mai, i klatreparken «Høyt og lavt» ved Tryvannskleiva. Der kunne de velge blant 13 høydebaner av varierende vanskelighetsgrad, med skrekkblandet fryd i skummel balansering og «zip-line-flukt» høyt over bakken.

Etterpå vanket det pølser på grill og hyggelig prat med venner og likesinnede. Alle koste seg.



Bildetekst: Barnegruppas «fest»: Klatring høyt og lavt på Tryvann klatrepark. Foto: Runar Heggen.



Bildetekst: Og så vanket det pølser til barn og voksne. Foto: Runar Heggen.

Hodrs 50-årssang på Engebret restaurant

Av Yngvild Cordtsen

Melodi: Lillebrors vise

Sitter du inne, er tung og stur,
hvis du er lur, tar du en tur
sammen med Hodr i guds natur,
for da blir du fri fra ditt bur!
Da kan du klatre og løpe fritt,
så gleden tar bolig i sjelslivet ditt.
Hodr er vårt idrettslag, det beste vi
har sett!
50-årsdagen feirer vi med fest på
Engebret.

Gjennomsnittsalder'n i klubben er
temmelig svær - hundre er nær.
Men de som kommer til klatrevegg,
de har ikke grått hår og skjegg.
De entrer laget så lett på fot
og gir gamle ørner litt nytt
pågangsmot.
Hodr er vårt idrettslag, det beste vi
har sett!
50-årsdagen feirer vi med fest på
Engebret.

Spinning og trimming for full musikk.
Formen du fikk gir deg et kick,
samme med løping i skog og li
- for ikke å snakke om ski!
Hvis du tar med deg pilates òg,
ja, da har du jammen fått trening som
få!
Hodr er vårt idrettslag, det beste vi
har sett!
50-årsdagen feirer vi med fest på
Engebret.

Segway og zip-line og sykkelferd,
sveving blant trær, plukking av bær,
hinderløp, padling - ja, bare velg,
for nå er du på hurdalshelg.
Innsatsen lønnes med deilig mat
og hjernen den trimmes med quiz
intrikat.
Hodr er vårt idrettslag, det beste vi
har sett!
50-årsdagen feirer vi med fest på
Engebret.

Du bryr deg ikke om våte klær,
myggenes hær, iskalde tær,
for du har fjellet så hjertens kjær!
Du kan slettes ikke la vær'
å legge ut på din vandretur,
for fjellheimen lokker som hulder
med lur.
Hodr er vårt idrettslag, det beste vi
har sett!
50-årsdagen feirer vi med fest på
Engebret.

Mange slags folk skal ha tusen takk,
uten et slakk, for alt de rakk:
Ledsagergjengen, så kvikt beredt,
med tandem og middag på brett,
trenerne jekker oss opp no'n hakk
og styret, det ligger så langt i fra
brakk!
Hodr er vårt idrettslag, det beste vi
har sett!
50-årsdagen feirer vi med fest på
Engebret.

12. Hvor går vi? Hodr inn i framtiden

Hodr har et stort og variert program for en så liten klubb. Dagens Hodr-medlemmer deltar jevnt i trening, i samlinger på Hurdalsenteret, på fjellturene og markaturer. Barnegruppa har stabilt fremmøte. Hodr har høy kvalitet på trenere og ledsagere. Vi trives med mosjon og friluftsliv. Så sent som i 2019 har Hodr utvidet sitt mosjonstilbud med en ny pilates-/styrkegruppe.

Mosjonsaktivitetene bør kunne fortsette å gi muligheter for rekruttering av nye medlemmer blant mennesker som får synsproblemer i godt voksen alder.

Noen mørke skyer ses imidlertid. Gjennomsnittsalderen til medlemmene går opp fra år til år, og miljøet preges av det. Det er et aldersgap mellom vår barnegruppe og de godt voksne i laget. Mange organisasjoner har de samme utfordringene, men vi tror at Hodr har mye å tilby. Vår ambisjon for fremtiden må være å etablere tilbud som kan rekruttere ungdom og unge voksne.

Takk

Mange har bidradd med fotografier, informasjon, korreksjoner og kommentarer. Blant dem er følgende: Arild Hovslien, Kari Heggum, Berit Kristiansen, Kjell-Arne Abrahamsen, Olav Slaattelid, Jørund Gåsemyr, Inge Morisbak, Heidi Nordli, Bent Vangli, Tiril Andersen, Sissel Sørensen Bye, Ingalill Bartlett, Nina Kahrs, Norske Studenters Roklub ved Marianne Lundh og Jacob Nordan.

Tillatelse til å benytte bilder/figurer/dokumenter er gitt av følgende: Akilles/Fagbokforlaget (kapittel 2 og 8), Drammens Tidende (kapittel 3), Herbjørn Skogstad (Herb), tidligere Arbeiderbladet (kapittel 4), Norges idrettsforbund (kapittel 6), Arkiv Beitostølen helsesportsenter (BHSS) (kapittel 8).

Spesiell takk til:

Thomas Henden, som har gjort innskanning og bildebearbeiding og forbedret mange bilder fra utgangspunkt som var langt fra det beste,

Tuva Halbo, som har lest grundig korrektur,

Marianne Eidsgaard, som har laget design/layout for boken.

Vedlegg 1.

Kjell Abrahamsen: Uvurderlig for Hodr, pionér i idrett for funksjonshemmede og fysioterapi



*Bildetekst: Kjell Abrahamsen med Kongens fortjenestemedalje.
Foto: Kjell Arne Abrahamsen.*

Kjell Abrahamsen (1923 – 2018) ble ansatt i 1953 som gymnastikklærer ved Huseby blindeskole. Han etablerte snart Huseby fysikalske institutt i lokaler på skolen. Han skjønte at noe måtte gjøres for å bedre fysikken til elevene, og satte i gang konkurranser i friidrett og svømming.

Abrahamsen var selvskreven som medlem av Norges Blindeforbunds idretts- og helsesportsutvalg og satt i utvalget til langt ut i 1970-årene, flere ganger som formann. Han var leder for den norske troppen i de nordiske mesterskapene flere ganger.

Etter at Ridderrennet kom i gang i 1964, var han ledsager for synshemmede i mange renn.

Han ga sin fulle tilslutning til at synshemmede brøt ut av Oslo Helsesportlag da Hodr ble stiftet i 1969, og han var en uvurderlig støtte under og etter etableringen.

Da Hodrs barnegruppe ble opprettet i 1978, ble Abrahamsen en av de tre som sto for opplegget de første årene.

Han kom også med i styret i Norges Handicapidrettsforbund da det ble startet i 1971.

Fra 1953 til han ble pensjonist i 1993 var Abrahamsen støttelærer for synshemmede studenter ved Oslo ortopediske institutt (fra 1967 Statens fysioterapi-skole). Han ansatte også synshemmede fysioterapeuter ved sitt eget institutt.

For sin livslange innsats innen idretten for synshemmede og innen fysioterapien ble han tildelt Kongens fortjenestemedalje og NBFs gullnål.

Abrahamsens lune humor, menneskekunnskap, organisasjonstalent og faglige innsikt bidro sterkt til utviklingen av idrett for synshemmede. Hodr, Huseby blindeskole og norsk idrett.

Vedlegg 2.

Odd Kristiansen: Entusiast, initiativtaker og inspirator



Bildetekst: Odd Kristiansen hadde mange interesser, bl.a. i Ridderrennet. Her som deltaker. Foto: Arkiv Beitostølen helsesportsenter.

Odd Kristiansen (1933-2014), ble utnevnt til lagets første æresmedlem under 40-årsfeiringen i 2009. Som leder i Hodr i åtte år bidro han sterkt til utviklingen av laget. Han hadde alltid en god idé og kom opp med en løsning på alle problemer. Odd introduserte løpevest i bassenget på Huseby – en form for løping i vann. Da Hodr kjøpte sin første tredemølle sammen med Huseby, gikk det ikke lang tid før han fikk tilpasset og montert en bøyلة over løpeflaten. Blinde kunne nå løpe fritt på båndet inne i en bøyلة uten ledsager.

Da Hodr midlertidig mistet treningsmulighetene på Huseby rundt år 2000, var Odd en pådriver for å få tatt inn spinning som treningstilbud i laget. Hodr fikk disponere lokaler i Sporveisgata 10, og han engasjerte spinninginstruktør Tone-Helen Bjørk. Odd var også den som hadde idéen til sommeraktivitetshelgen på Hurdalsenteret og fikk etablert den fra 2008.

Odd tok på slutten av 1970-tallet kontakt med vannskiklubben i Enebakk og deltok tidlig i vannskikonkurranser. Han kontaktet Norges Blindforbund og fikk vannski på programmet på sommerleirer for ungdom i mange år. Personlig skaffet han seg tidlig tandemsykel, som ble brukt i mange år i Ridderrittet og under Den store styrkeprøven, 56 mil fra Trondheim til Oslo.

I flere år oppnådde han årsstatuetten i UKI-karusellen på Jessheim og deltok mange år i Ridderrennet. Han møtte fast opp til tirsdags- og torsdagstreningene og var en ivrig deltaker på skisamlingene på Beitostølen og i Hurdal.

Med sitt lune vesen og gode humør ble han en inspirator for nye deltakere og ledsagere. Han snakket alltid varmt om Hodr i de fora han representerte laget i.

Vedlegg 3.

Gunleik Bergrud: Første formann, dyktig administrator og leder.



Bildetekst: Gunleik Bergrud, første formann, æresmedlem i Hodr i 2019.

Gunleik Bergrud ble født i Hjartdal i Telemark i 1942. Barndomsårene er beskrevet i boken hans «Ser'n kleint». Han har fortalt om ungdomsårene og oppholdet på Huseby offentlige skole for blinde i boken «Strandhogg» (se vedlegg 5 for begge).

I barndomsårene var han bl.a. opptatt av å gå på ski, så han ble en dyktig langrennsløper, noe som fikk som resultat at han oppnådde beste tid uansett klasse de to første ridderrennene i 1964 og 1965. Han er også den som har fullført flest ridderrenn: 55 per sommeren 2019. Gunleik var med i nordisk mesterskap i friidrett og svømming i Oslo i 1962 og i det første nordiske mesterskapet i langrenn på Beitostølen i 1969.

Da Hodr ble opprettet i 1969, ble han lagets første formann, et verv han innehadde i fire år. Administrativt har han også bidradd som medlem av NBFs

Idretts- og helsesportsutvalg. Gunleik var også en av lederne under nordisk mesterskap på hjemmebane i 1968 og 1976. Hans innsats for Hodr ble verdsatt ved utnevnelsen til æresmedlem av klubben under 50-årsmarkeringen i mai 2019.

Gunleik ble i 1966 uteksaminert fra Musikkonservatoriet som musikkpedagog. I 1967 tok han også organisteksamen, og samme år ble han ansatt som musikk-lærer ved Huseby blindeskole. Han nedla et stort arbeid med å overføre noter til punktskrift.

I 1985 tok han eksamen i spesialpedagogikk og seks år senere i synspedagogikk.

Gunleik pensjonerte seg i 2010. Året etter ble han tildelt Erling Stordahls ærespris, som gis til en syns- eller bevegelseshemmet som har gjort seg bemerket innen idrett, musikk eller kunst.

Vedlegg 4.

Olav Slaattelid: Høyt verdsatt ledsager, trener og administrator



Bildetekst: Olav Slaattelid, æresmedlem i Hodr i 2019.

Olav Slaattelid ble født i 1948. Han er en virkelig oslogutt, oppvokst på Vinderen, Tøyen og Røa, dit han flyttet med familien som sjuåring. Han gikk på Huseby barneskole, hvor faren for øvrig var lærer. Slik lå det til rette for hans tilknytning til Huseby blindeskole og Hodr etter hvert.

Olav tok artium på Oslo Sprogskole, hvor også Hodr-medlemmet Jan Gunnar Bengtson gikk. De ble kamerater. Olav ble sosionom og jobbet ved Aker sykehus fra 1977 til han gikk av med pensjon i 2015. Fra sykehuset har han fått med seg flere kolleger som ledsagere for Hodr.

Olavs kontakt med Hodr skjedde gjennom Jan Gunnar Bengtson. Jan trente kulestøt på Bislett idrettsplass. Olav var hjelpemann, hentet kula og målte lengden på støtene.

Olav ble så god til å løpe at han stilte som treningsledsager i friidrett og på ski i Hodr. I tillegg til å være med på Hodr-treningene fungerte han i en årrekke som ledsager for Tofiri Kibuuka andre dager i uken. Tofiri drev intervalltrening på Bislett og på Toppidrettssenteret. Tofiri er fysioterapeut, og Olav lærte mye om trening og restitusjon av ham. Olav har ledsaget mange Hodr-utøvere i en rekke friidrettsstevner og i Ridderrennet.

Olav var internasjonalt mest engasjert i friidretten, men første gang utenlands stilte han som ledsager på ski for Hodr-medlemmet Aud Berntsen under Nordisk mesterskap i Torsby i 1981. Resten av 80-tallet og begynnelsen av 90-tallet var han først ledsager for synshemmede, senere leder for friidretts-troppen for alle funksjonshemmede, under internasjonale stevner. Olav var pilot på tandemsykel i NM for Morten Tollefsen og Arild Hellebø. Han var pilot for Dagfinn Sæther i EM i sykling i Paris i 1982. Olav har gjennomført sju maratonløp, de fleste på mindre enn tre timer, og han var ledsager for Dagfinn Sæther under København maraton.

Administrativt var Olav i flere år grenleder for friidrett i Norges Handicap-idrettsforbund.

Olav tok NIFs C-kurs for trenere og har i mange år vært oppmann og trener for ski- og løpegruppa i Hodr. Dessuten har han vært en dyktig leder for mange skisamlinger på Beitostølen og Hurdalsenteret.

En fandenivoldsk innstilling til det meste preget Olav tidlig i idrettskarrieren, noe han brakte med seg videre til glede for mange Hodr-medlemmer. Hodr har vært og er heldig som har en slik ressursperson i laget. Som idrettskamerat, eminent ledsager, gledesspreder og ikke minst medmenneske, har han betydd svært mye for klubben. Hva skulle Hodr ha gjort uten ham! Ikke rart at han under Hodrs 50-årsmarkering i mai 2019 ble valgt til æresmedlem i laget.

Vedlegg 5. Referanser

Kapittel 1:

Norske Studenters Roklub (NSR) Årbok 1968, s. 76.

Gunleik Bergrud:

- «Ser'n kleint? – barndomsminner fra 1940- og 50-tallet» (Lydbok Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek (NLB), ISBN nr. 978-82-16-21449-7).

- «Strandhogg på Huseby offentlige skole for blinde» (Lydbok, NLB, ISBN nr. 978-82-16-22258-4).

Jens Dietrichsson: «Tilbakeblikk. Blinde og svaksynte forteller. Veien videre» (Statped 2014, ISBN nr. 978-82-303-2667-1).

Kapittel 2:

Resultater i Ridderrennet: Se www.ridderrennet.no

Resultater gamle nordiske og norske mesterskap for synshemmede:

Se www.hodr.no/om/historie/resultatlistar/

Kapittel 3:

Boken om OL i Toronto 1976: «1976 Olymiad for the Physically Disabled. (1977)»

Resultater paralympiske leker: www.paralympic.org.

Paralympics, VM- og EM-resultater i kronologisk rekkefølge kan finnes her:

<http://www.hodr.no/om/historie/resultatlistar/>

Kapittel 4:

Litteratur:

1. «Idrett for bevegelseshemmede og synshemmede. En historisk oversikt.», Oslo nov. 1972. B kurs Handicapidrett.

2. Helga Aadland: «Integrering av funksjonshemmede i norsk idrett; Ei historisk undersøkning av idrett for funksjonshemmede fram til danninga av Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund i 1997.» (Norges idrettshøgskole, hovedfagsoppgave, 2000).

3. Gunnar Mathisen: «Norges Handicapidrettsforbund gjennom 25 år: Fra Helsesport til Handikapidrett» (Norge Handikapidrettsforbund, Moss/Oslo, August 1969, ISBN 82-991222-4-4).

4. Marit Sørensen og Nina Kahrs: «Er idrett for alle? Erfaring med integrering av personer med funksjonsnedsettelse i norsk idrett», Dag Vidar Hanstad m. fl. (red.): «Norsk Idrett; Indre spenning og ytre press» (s. 334). (Akkilles, Oslo 2011. ISBN 978-82-7286-228-1).

Web-adresser:

1. International Paralympic Committee (IPC) www.paralympic.org
2. International Blind Sport Federation (IBSA) www.ibsasport.com

Kapittel 5:

NIFs kompendium om ledsaging av synshemmede kan finnes på Hodrs hjemmeside: <http://hodr.no/om/historie/NIF-ledsaging-av-synshemmede2010.pdf>

Se video om ledsaging i langrenn:

<https://www.youtube.com/watch?v=d-nxFHYsxN0>

Grunnleggende teknikk basert på ledsagergrep i armen: NBF/Youtube.

YouTube: «Sansespill» (DNT): https://www.youtube.com/watch?v=0eYF9bJui-lE&list=PLraL6oY_nUQajwmuEvRvhSo2l6wMXVPLG&index=7&t=0s

Kapittel 8:

Resultater i Ridderrennet: Se www.ridderrennet.no

Tor Harald Skogheim og Inge Morisbak: «Ridderrennet» (Akkilles/Fagbokforlaget 2013, ISBN nr 978-82-7286-239-7).

Gunleik Bergrud: «Mitt første ridderrenn», se boken «Ridderrennet». s 282.



Idrett og friluftsliv for synshemmede 1969 - 2019

Hodr Idrettslag 50 år

Boken forteller historien til Hodr idrettslag for synshemmede fra det ble startet ved Huseby blindeskole til jubileumsåret.

Klubben ble dannet i et fruktbart idrettsmiljø der synshemmede elever bodde på internat mens de gikk på yrkesskole eller realskole /ungdomsskole. En ivrig og motiverende gymnastikklærer oppmuntret elevene til trening i fritiden. De konkurrerte både med seende og andre funksjonshemmede. De var ambisiøse og hevdet seg blant norske og nordiske miljøer. Det varte ikke lenge før de også deltok – og vant – i handicap-OL/Paralympics, Europa- og verdensmesterskap.

Men da integreringloven kom, flyttet elevene til sine hjemsteder og fortsatte skolegang og videre utdanning der. Miljøet på Huseby forsvant, og nyrekruttering til Hodr ble redusert.

Gjennomsnittsalder på medlemmene steg, og klubbens fokus skiftet fra konkurranse til mosjon og friluftsliv. Nå har Hodr et stort ukentlig treningsprogram. I tillegg er det fjellturer, helgesamlinger og turer i Oslo-marka med et verdifullt sosialt miljø.

ISBN 978-82-303-4377-7 (Trykt)

ISBN 978-82-303-4378-4 (PDF)