



21-22 NOVEMBER 2009

Helgen före första advent!

**En Barn- , Ungdoms- och Rekryteringstävling
för alla funktionshindrade mellan 7 - 20 år**

**Boccia, Bordtennis, 5-kamp, Judo, Luftvapenskytte,
Miniatyr-Curling, Parallellslalom, Ridning, Rullstolsbasket, Rullstolsdans,
Simning samt 60 m Rullstolskörning/Löpning, Prova-på Curling på is**

**Ett samarrangemang med GÖTEBORGS HANDIKAPPIDROTTSFÖRBUND,
GRBK, GHRK, Landvetter JK, MASS, MIS, 3V HIF, FSBU, NHR-Gbg, IKVM**

GÖTEBORG-OPEN

för alla funktionshindrade barn och ungdomar mellan 7 - 20 år

Idrotter: Boccia, Bordtennis, Curling på is (prova-på) 5-kamp, Judo, Luftvapenskytte, Miniatur-Curling, Parallellslalom, Ridning, Rullstolsbasket, Rullstolsdans, Simning samt 60 m Rullstolskörning/Löpning.

Tävlingsarenor: Idrottshallen LUNDBYSTRAND
Valhalla Simhall - Valhallagatan 3, Göteborg
GHRK:s Ridhus - Lunna Gård

Samling: Lördag; Klockan 08.30 LUNDBYSTRAND
Söndag; Klockan 09.15 LUNDBYSTRAND

Avslutning: Söndag klockan ca 14.30

ANMÄLAN: Skall vara GHIF:s kansli tillhanda
SENAST den 12 OKTOBER 2009.

Anmälan sker via nätet på www.ghif.se
Problem med datortillgänglighet ring: 031-432256.

Startavgift: 190 kronor/deltagare
Disco: 190 kronor/person

Boende på Polhemsgymnasiet:
125 kronor per person/dygn
för extra säng tillkommer 100 kronor per person/dygn

BETALNING: Anmälningsavgift faktureras av GHIF i samband med att anmälan inkommer. Betalningsvillkor 10 dagar.
OBS! Gäller även boendet på Polhems-gymnasiet.

UTLANDSBETALNINGAR

Bank: SE-Banken
Swiftcode: ESSESESS
Clearingnummer: 5037
Kontonummer: 11 906 81

Återbud: Vid återbud minst 14 dagar före arrangemanget återbetalas 100% av inbetalda anmälningsavgifter. Vid återbud 13 - 7 dagar före arrangemanget återbetalas 50%. Därefter är vi tvungna att ta full avgift på grund av de kostnader vi har.

GÖTEBORG-OPEN

På följande sidor presenteras de olika idrotterna i Göteborg-Open. Här finns också uppgift om ansvarig klubb samt namn och telefonnummer till den grenansvarige. Du kan kontakta grenansvarige om Du har en fråga gällande just den aktuella idrottsgrenen.

Viktiga saker att tänka på:

- Var noga med ifyllandet av anmälningslistorna. Kolla starttider, så att ingen blir "dubbelbokad".
- Utöver i förekommande fall - klassindelning, sker även åldersindelning; 7 - 12 år respektive 13 - 20 år, i de olika tävlingsgrenarna.
- Gör din/er anmälan i god tid före 12 oktober 2009. OBS! Vid för sen anmälan uttages en förseningsavgift på 50 kronor/aktiv. Efteranmälan accepteras endast i mån av plats!
- Vi är tvungna att maximera antalet deltagare i flera idrotter. Först till kvarn ...
- OBS! Sporthallen får endast beträdas med inne- /gymnastikskor med ljus sula! Skor med mörk/svart sula är förbjudet! Skor med överdrag går bra, s.k "tossor".

Beträffande boendet på Polhemsgymnasiet.
Betaling för boende och Disco faktureras på samma sätt som anmälningsavgiften.

LÖRDAGKVÄLL klockan 19.00 blir det DISCO på Restaurang Åran, i direkt anslutning till gruppboendet och idrottshallen Lundbystrand.

Vi ser fram emot en helg i sportslig och kamratlig anda!

Välkomna hälsar kommittén för GÖTEBORG-OPEN!

LÖRDAG 21 NOVEMBER

B O C C I A

Lördag klockan 09.30 Lundbystrand 2+4

Tävlingsform: Individuellt spel.
Åldersklasser: 7-12 år samt 13-20 år.

Klass 1: 7,5 meters bana.
I denna klass tävlar endast de som spelar med ränna.
Speciell tillämpning av regler, för klass 1, används.
Dessa utsändes med bekräftelsen på er anmälan.

Klass 2: 7,5 meters bana. Övriga handikapp.
OBS! Begränsat antal deltagare i Boccia!

Arrangör: 3V HIF

Grenansvarig: Kjell Jonason, 3V HIF, 031-29 09 45

L U F T V A P E N S K Y T T E

Lördag klockan 09.30 Lundbystrand 1

Tävlingsform: Individuellt.
10 skott med vanlig poängberäkning.
Hjälpmiddel tillåtna, dock ej eget vapen.
Åldersklasser: 7-12 år samt 13-20 år.

Arrangör: 3V HIF

Grenansvarig: Jan Peterson, 3V HIF, telefon 0708-525524.

MINIATYR - CURLING

Lördag klockan 09.30 Lundbystrand 1

Åldersklasser: 7-12 år samt 13-20 år.

Arrangör: MIS

Grenansvarig: Eva Fagerström, MIS, telefon 031-56 37 17

RULLSTOLSBASKET (prova-på)

Lördag klockan 13.00 Lundbystrand 1

Tävlingsform: Arrangören sätter ihop lag utifrån anmälningarna
Matcherna spelas på basketkorgar av standard mått.

OBS! Du behöver ej använda rullstol till vardags för att få delta.
Basketrullstolar finns att lånas på plats.

OBS! Du måste kunna köra manuell rullstol själv.

Arrangör: GRBK

Kontaktperson: Sussan Andersson telefon 0707-626825

60 meter RULLSTOLSKÖRNING / LÖPNING

Lördag klockan 14.30 Lundbystrand 3+5

Tävlingsform: Deltagarna kör / springer 4 och 4 i två lopp,
mot likvärdig tid.
Den som kommer närmast sin egen första tid
blir vinnare.

**OBS! Viktigt att Ni fyller i bästa tid,
(ungefärlig tid - om ni inte vet exakt).**

Åldersklasser: 7-12 år samt 13-20 år.

Klasser: A = Manuell rullstol
B = El-rullstol
C = Stående

Arrangör: GHIF

Grenansvarig: Lennart Rönnblad telefon 0768-217135

SIMNING

Lördag klockan 15.30 Valhalla simhall

Tävlingsform: 25 m valfritt simsätt, som simmas i två lopp.
Den som kommer närmast sin första tid vinner.

Åldersklasser: 7-12 år samt 13-20 år.

Arrangör: Mölndals ASS

Kontaktperson: Ola Lundberg, MASS, telefon: 0707-21 45 21



SÖNDAG 25 NOVEMBER

B O R D T E N N I S

Söndag klockan 09.30 Lundbystrand 3

Tävlingsform: Singel

Åldersklasser: 7-12 år samt 13-20 år.

Klasser: A - sittande

B - stående

Arrangör: 3V HIF

Grenansvarig: Jörgen Andersson, 3V HIF, telefon 0705-65 90 29

J U D O

Söndag kl. 09.30 Lundbystrand 5

Under lördagen, inför tävlingen på söndagen, kommer ett obligatoriskt **träningläger** för deltagarna i judotävlingen att anordnas i Mölndals Judoklubbs lokaler.

Tävlingen på söndagen är **maximerad till 50 deltagare** och vänder sig främst, till dig som redan har provat-på / tränat judo.

Parallellt, med denna, kommer även en inbjudan att skickas till berörda judoklubbar för såväl träningslägret som tävlingen.

Om tid finns, ges tillfälle för alla deltagare i Göteborg Open att prova på judo efter tävlingen under söndagen. Vem som helst kan prova på, det krävs inga förkunskaper.

OBS! Du som vill pröva-på måste ha långbyxor, långärmad tröja utan dragkedjor och du kan inte ha skor eller smycken på dig. Bra är om du även har kortklippta naglar.

Grenansvarig: Per Svensson, Landvetter JK, klass U

E-post: t031552670@msn.com

Grenansvarig: Martin Pernheim, klass S telefon 0706-240433

RULLSTOLSDANS – tävling i bugg/swing

Söndag klockan 11.30 Lundbystrand 1

KOMBI - En partner måste vara gående, men likväl som man dansar tjej och kille kan man dansa med partner av samma kön.

DUO - Två sittande partners, i övrigt som ovan.

Arrangör: NHR Göteborg

Grenansvarig: Jan Antonsson, telefon: 0705-400906

Curling på is (prova på)

Söndag klockan 10.30 Lundbystrands curlinghall.

Curling på is för funktionshindrade spelas från manuell rullstol. För att bäst få iväg stenen används en s.k. ”stick”. Rullstol och ”stick” finns att låna i Lundbystrand.

Grenansvarig: Johan Bergek, telefon: 0705-814638.

El-hockey (prova på)

Lördag 09.30-13.30 Lundbystrand 5

Grenansvarig: Ann-Louise Peterson telefon 0709-229829

Det finns 4st el-hockeystolar som man kan få prova på Lundbystrand.

5 - K A M P

Söndag klockan 09.30 Lundbystrand 2+4

Tävlingsform: **5-kamp.**
Även med separat klass för "överåriga", d.v.s för Er som varit med tidigare men nu fallit för åldersgränsen. Rännor och liknande hjälpmedel är tillåtna. Vid bollgrenarna används tennisbollar och bocciaklot.

Följande grenar ingår i 5-kamp:

Hörnboll: Här skall man kasta, eller rulla, sammanlagt 5 bollar i ett hörn. När samtliga bollar är kastade räknar man ihop poängen. Hörnet är poängsatt 5- , 3- och 1-poäng.
Maximalt 25 poäng.

Fackboll: Fem bollar skall rullas eller kastas in i olika fack, som är poängsatta efter svårighetsgrad 5- , 3- och 1 poäng.
Maximalt 25 poäng.

Jerkerspelet: Fem bollar kastas, eller rullas, in i olika fack mellan två parallella gymnastikbänkar. När samtliga bollar är kastade räknar man ihop poängen.
Maximalt: 25 poäng.

Blindgång: Här gäller det att med bindel för ögonen ta sig fram till olika avståndsbestämda streck från 1-25 poäng.
Max: 25 poäng.

Prickboll: Poänglagd cirkel.
Maximalt 25 poäng.

OBS! Vid varje bollgren har man rätt till en provboll (ett kast).

Arrangör: **3V HIF**

Kontaktperson: **Mikael Lundstedt, 3V HIF, telefon 0705-726668**

RIDNING

Söndag klockan 11.00 GHRK:s Ridhus, Lunnagård

Tävlingsform: Caprilli form

Åldersklasser: 7-12 år samt 13-20 år.

Allmänt: **Hjälp finns vid hästarna.**
Max antal deltagare 12 st.

På grund av assistansbehovet är vi tacksamma för gående och hjälpsamma ledare.

VIKTIGT! Vid anmälan, uppge:

- **Vikt - Längd - Ålder**
- **Om Du ridit förut**
- **Om Du använder rullstol**

OBS! Samling: Klockan 10.00 vid entrén, Lundbystrand, för vidare transport till Lunna Gård.

Arrangör: GHRK

Grenansvarig: Lolo 0707-641444 & Anna Näsström 0708-213521

PARALLELSLALOM

Söndag klockan 12.45 Lundbystrand 1

Tävlingsform: Deltagarna kör 3 och 3.

Seedning sker till första åket, därefter kör man mot likvärdig tid. (Banan har inga upphöjda hinder.) Den som kommer närmast sin första tid vinner.

OBS! Ange anmälningstid (ungefärlig om ni inte vet exakt).

Tillfälle till att prova banan kommer att ges.

Klass: A - manuell rullstol
B - El-rullstol

Arrangör: GHIF

Grenansvarig: Lennart Rönnblad telefon 0768-217135

OBS!

Nytt för i år är att all anmälan sker via formulär på internet. Vi kommer därför ha svårt att ta emot efteranmälningar. För anmälan efter den 12:e oktober debiteras en kostnad på 50kr/person.

Anmälningssformulär hittar du på www.ghif.se

Anmälan kan ske under hela perioden 1:e sep-12:e okt. Om du vill anmäla fler under perioden är det bara att gå in och öka på truppen.

När du anmält dig eller din trupp på nätet får du en kopia på den e-mailadress du angivet. Det är den anmälan som kommer stå till grund för fakturan vi sedan sänder er.

Om du har problem med tillgång till dator eller internet hör av dig till oss enligt nedan.

Ni har här fått en kortfattad presentation av

Göteborg-Open 2009

**Göteborgs Handikappidrottsförbunds kansli
telefon: 031-43 22 56/031-43 18 93 eller fax: 031-43 18 94.**

Det går också bra att skriva till:

**Göteborgs Handikappidrottsförbund
415 82 GÖTEBORG**

E-mail: dick@ghif.se

Välkommen med Er anmälan till årets Göteborg-Open!

BOENDE under GÖTEBORG-OPEN

Boende, "HÅRDFÖRLÄGGNING", erbjuds på Polhemsgymnasiet med toalett- och duschmöjligheter.

Vi kan även rekommendera duscharna i idrottshallen Lundbystrand i anslutning till tävlingarna.

I restaurang "Äran" som ligger utanför, men i direkt anslutning till Polhemsgymnasiet, serveras frukost! Det är också här vi arrangerar Discot på lördagkvällen.

Fördelarna med detta val, förutom gemenskapen att ha alla samlade, är att Ni har allt inom gångavstånd; boende – matsal – sporthall! Sporthallen ligger på 10-15 minuters gångavstånd!

Du som väljer att bo på Polhemsgymnasiet skall tänka på att ha med dig: Liggunderlag, Sovsäck och Kudde.
Boendet innebär att Du bor på golvet.

För att ingen skall missa gemenskapen i boendet på Polhems-gymnasiet kan vi erbjuda dig som har behov: säng (typ: "tältsäng").

Antalet sängar är dock begränsat och enbart till för Er med särskilda behov.

Ett krav från brandmyndigheten gör att vi är tvungna att förlägga samtliga rullstolsburna på våning 1.

**Kostnad: 125:-/person och dygn (inkluderar frukostbuffé)
100:-/person och dygn tillkommer för säng**

OBS! Förläggningen på Polhemsgymnasiet, kan komma att utgå vid ett för lågt antal boende.

Boendet på Polhemsgymnasiet bokar Du direkt av Göteborgs Handikappidrottsförbund, med hjälp av anmälningsblankett på nätet.

T I D S S C H E M A (Preliminärt, vissa ändringar kan ske)

Lördag 21 november

Klockan:

| | | |
|---------------|-------------------------------|-------------------|
| 08.30 - | Samling | Lundbystrand 3+5 |
| 09.00 – 09.30 | Inmarsch och öppningscermoni | Lundbystrand 1 |
| 09.30 – 14.00 | Boccia | Lundbystrand 2+4 |
| 14.00 | Prisutdelning | Lundbystrand 1 |
| 09.30 – 11.30 | Luftvapenskytte | Lundbystrand 1 |
| 12.00 | Prisutdelning | Lundbystrand 1 |
| 09.30 – 11.30 | Miniatyr-Curling | Lundbystrand 1 |
| 12.00 | Prisutdelning | Lundbystrand 1 |
| 09.30 – 13.30 | EI-Hockey | Lundbystrand 5 |
| 13.30 | Prisutdelning | Lundbystrand 5 |
| 13.00 – 14.00 | Rullstolsbasket | Lundbystrand 1 |
| 14.15 | Prisutdelning | Lundbystrand 1 |
| 14.30 – 16.30 | 60 m Rullstolskörning/Löpning | Lundbystrand 3+5 |
| 16.30 | Prisutdelning | Lundbystrand 3 |
| 15.30 – 17.00 | Simning | Valhalla simhall |
| 16.50 | Prisutdelning | Valhalla simahall |
| 19.00 – 22.30 | D I S C O | Restaurang Äran |

Söndag 22 november

| | | |
|---------------|--------------------------|-------------------------|
| 09.15 | Samling | Lundbystrand |
| 09.30 – 11.30 | Bordtennis | Lundbystrand 3 |
| 11.30 | Prisutdelning | Lundbystrand 3 |
| 09.30 – 11.30 | 5 - kamp | Lundbystrand 2+4 |
| 12.30 | Prisutdelning | Lundbystrand 1 |
| 09.30 – 13.30 | Judo | Lundbystrand 5 |
| 13.30 | Prisutdelning | Lundbystrand 5 |
| 10.30 – 11.20 | Curling på is (prova-på) | Lundbystrands curl.hall |
| 11.30 – 12.30 | Rullstolsdans | Lundbystrand 1 |
| 12.30 | Prisutdelning | Lundbystrand 1 |
| 11.00 – 13.00 | Ridning | Lunna gård |
| 13.00 | Prisutdelning | Lunna gård |
| 12.45 – 14.30 | Parallellslalom | Lundbystrand 1 |
| 14.30 | Prisutdelning | Lundbystrand 1 |

Till sist . . .

- Om den aktive skall delta i flera grenar, kontrollera så att dessa grenar inte går samtidigt.

- **Vi MÅSTE få ANMÄLNINGSTIDER för 60 m löpning/rullstol samt parallellslalom.**
Detta för att vi skall kunna dela in i så jämna heat som möjligt.
- För samtliga som bor på Polhemsgymnasiet måste vi ha **fullständigt personnummer** (10 siffror). Detta är ett krav från brandmyndigheten!

- Betalning faktureras efter den 12:e oktober och baseras på den anmälan ni gjort via nätet. Betalningsvillkor 10dagar.
- **OBS! Sporthallen får endast beträdas med rena inne-/ gymnastikskor med ljus sula! Skor med mörk/svart sula är förbjudet!**
Skor med överdrag går också bra, s.k "tossor".
- **Ledare** vi ber Er att se till att Era aktiva finns på plats vid tiden för respektive idrottsgren - så att vi kan hålla angivna klockslag.
- Ta med Ert allra bästa humör och öva in många glada hejarramsor!

VÄLKOMNA!

GÖTEBORG - OPEN DISCO!!!

**Lördag 21 november klockan 19.00
Restaurang Äran**



Taco - Buffé

TACOKRYDDAD KÖTTFÄRS

•

VETETORTILLAS, mjuka

•

NACHOCHIPS

•

AVOCADODIP

•

TOMATSALSA, het och mild

•

ISBERGSSALLAD

•

**TOMATER, GURKA
PAPRIKA, MAJS**

•

RIVEN OST

•

LÖK, CHILINÖTTER

•

LÄSK, VATTEN, LÄTTÖL

*** * ***

DESSERT

•

KAFFE / TE

Pris: 190:-/person

VÄLKOMNA!

HEJARKLACKSTÄVLING !!!

Var med och heja fram Era idrottskamrater!

Vi vill att det skall höras att det är
Göteborg-Open!!!

Gör hejarramsor för laget och Era kamrater!

Bästa hejarklacken belönas!

