



NERO-NYTT

Informasjonsblad for Nedre Romerike Handicapidrettslag

Nr. 1 Mars 2018 22. årgang



INNHold:

Hilsen fra leder	side 2
Vi gratulerer	side 3
Nye medlemmer	side 3
Dagstur til naturskjønne Kosterøyene lørdag 26. mai	side 3
Båttur til København 30. august – 1. september	side 4
Tur til Tallinn tirsdag 2. til fredag 5. oktober 2018	side 5
PreO	side 6
Ridderrennet 2018	side 6



NERO HIL, Postboks 127, 2011 Strømmen



Kjære NERO HIL medlemmer

Jeg lengter etter våren, dere..... Vi hadde en liten forsmak på den i dag. Men vinteren vil liksom ikke slippe taket. Det er jo så mye snø. Skulle ikke forundre meg om det blir en hvit 17. mai i år.

Takk for et godt årsmøte 8. mars!! Årets viktigste møte og høyeste myndighet.

På årsmøtet vedtok vi at vi skulle bruke penger på turer i 2018, så nå er det bestemt 3 turer:

Dagstur til Koster 26. mai, Københavntur med fin middag 30. august og Tallintur 2. oktober. Les om dette her i NERO-nytt, og merk dere påmeldingsfristen.

Det er full aktivitet i alle grupper både barn/ungdommer og voksne. 2 kurs har vi gående også, med mange deltagere. Og det også er bra!

Påsken står for døren og det blir rart og stille for meg uten Eddie. Jeg savner ham noe forferdelig. Det var han jeg delte alt med og vi har jo hatt handicapidretten sammen i snart 40 år. Men jeg må jobbe meg tilbake til livet. Godt jeg har dere kjære NERO-venner. Også har jeg jo katten Oskar, som er så god og kosete. Han forstår nok at Eddie er borte.

I april skal jeg få nytt kne (helprotese) på det beste benet. Det blir sikkert bra, men det kommer til å ta tid. Jeg skal opereres 11. april, og reiser på Bakke Rehabiliteringssenter 16. april. Kommer hjem ca 7. mai om alt går bra. Men det er veldig mye som må være på plass før jeg legges inn på Ullevål.

Sist søndag kom 4 glade damer fra NERO HIL hjem fra Beitostølen. De har deltatt på Ridderuka. De gikk Ridderrennet sist lørdag. Vi er så stolte av dere. Så har vi hatt deltagere på Barnas Ridderuke (januar) og nå Ridderuka. Veldig bra. Vi er jo et Idrettslag.

Nå har alle fått kontingenten fra NERO HIL. Fristen er 10. april. Vi er veldig spente på om det nye systemet vårt fungerer. Tiden vil vise det.

Dere må ha det så bra, og GOD PÅSKE!
Ta vare på dere selv til neste gang vi sees og høres.

Varm hilsen og klem fra

Jorunn



Vi gratulerer:

Alle som har fylt runde år siden forrige utgave av NERO-NYTT i oktober 2017.

Eva Diseth 80 år
Astrid Eeg 80 år

Shaukat Ali 70 år

Kari-Anne Pedersen 60 år
Natasha Nakarada 60 år
Øystein Berthelsen 60 år

Nadia Fakhra 50 år
Roger Bakken 50 år

Rabia Kahn 20 år



Nye medlemmer

Det er mange nye som har begynt å trene med NERO HIL. Alle er hjertelig velkommen i laget. De vil bli nevnt ved navn i neste utgave av NERO NYTT.



Dagstur til naturskjønne Kosterøyene lørdag 26. mai

NERO HIL inviterer alle sine medlemmer til å delta på dagstur til Koster lørdag 26. mai.

Det blir avreise fra Strømmen stasjon – mot kjøpesenteret – kl. 07.30, og det er mulighet for å gå på bussen ved Esso-stasjonen ved Metro på Lørenskog fem minutter senere.

Vi setter så kursen mot Strömstad, og bussturen vil ta ca 1,5 time. Etter ankomst Strömstad så skal vi ta Kosterbåten over til Sydkoster og Ekenäs. Dersom det er tid før båten går, er det mulighet for en liten pause hvor man kan ta seg noe å drikke e.l. Båtturen tar ca 40 min. Ved ankomst Ekenäs vil det bli lunsj i nydelige omgivelser på Koster Røkeri. Etter lunsj vil det være mulighet for tid på egenhånd, ta Koster Express eller Kostertoget. Etter vi har tatt båten tilbake, er det mulighet for shopping i Strömstad for de som vil. Deretter går turen hjem til avtalt tid.

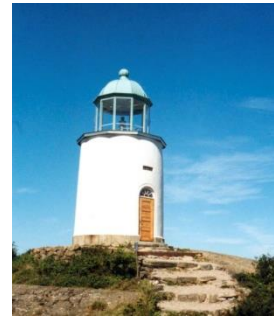


Turen vil koste **kr. 500 pr. person (medlem)**, og inkluderer buss, båt og lunsj på Koster. NERO HIL har da betalt ca. halvparten, siden dette regnes som sommeravslutning for laget. **Påmeldingsfrist er 1. mai**, og prinsippet om «første mann til mølla...» gjelder.

Påmelding til: Odd Wiik tlf. 917 66 411 eller
Gry Berg tlf. 920 39 262 eller 67 90 45 81

Om Koster:

Koster er en svensk øygruppe én mil vest for Strömstad. 4 km² store Nordkoster har rundt 60 fastboende, mens Sydkoster på 8 km² har rundt 240. Rundt disse øyene ligger en rekke mindre, ubebodde holmer og skjær. Øyene er det vestligste sted med fast bosetting i Sverige. Dessuten er øyene populære feriesteder, og antallet beboere øker til det tidobbelte om sommeren. En stor del av turistene kommer fra Norge.



Sykkel er et dominerende framkomstmiddel. Ved alle tre fergestedene på Sydkoster er det sykkelutleie. Golfbiler og segway er andre framkomstmidler til leie. Veiene er i hovedsak gruslagt, med unntak av veiene fra butikken midt på Sydkoster. Fra butikken er det 2 km til Kustersundet i vest og Ekenäs i øst, og 3 km til Kyrkosund i syd.

Odd Wiik - Reiseleder

Båttur til København 30. august – 1. september



Her kommer invitasjon til medlemstur til København med avreise fra Vippetangen med MS Pearl Seaways, torsdag 30. august kl.16.30 og hjemme igjen lørdag 1. september kl. 09.45. Det betyr 5 timer i København fredag 31. august. Dette er én av 3 turer vi NERO HIL arrangerer i 2018

Vi vet ennå ikke hvor stor egenandelen blir, det avhenger av

hvor mange som melder seg på. Turen koster pr. person kr. 2.494.- om man er to i lugaren. Vil man ha enkeltlugar, så koster det kr. 2.713.-

Jeg har bestilt 1 stk. utvendig. handicaplugar og 2 stk. innvendig handicaplugar. Det var det som var ledig. Ellers har jeg bare bestilt utvendige dobbeltlugarer.



I prisen inngår:

- Båtreisen Oslo/København tur-retur
- Shuttlebuss inn til København og tilbake til terminalen. Spesial transport for de som bruker rullestol.
- 2 x frokostbuffé
- 2 x middag (3 retters inkludert 2 glass øl/vin eller mineralvann, på veien til København, og Middagsbuffet inkludert 1 glass øl/vin eller mineralvann, på veien hjem.)

Jeg har bestilt til 25 personer. **Frist for bindende påmelding 1. juni.**

Her gjelder prinsippet om «første mann til mølla....»

Påmelding til: Gry Berg tlf. 67 90 45 81/ 920 39 262 eller
Jorunn tlf. 930 45 677



Jorunn Hynes - Reiseleder

Tur til Tallinn tirsdag 2. til fredag 5. oktober 2018



Kari Stadheim og Elisabeth Gamborg inviterer medlemmene i NERO HIL med til Kalev Spa, som ligger sentralt til ved gamlebyen og shoppingsentre i Tallinn.

Det kommer til å koste kr 900 mer for de som ønsker enkeltrom enn de som deler dobbeltrom. Maks pris for enkeltrom blir kr 2.900, og for dobbeltrom maks

kr 2.000 pr person. Eksakt egenandel kommer an på antall deltakere. Her gjelder prinsippet om «første mann til mølla ...». Egenandelen dekker flyreise tur/retur, tre overnattinger med frokost og transfer fra flyplassen i Tallinn til hotellet og retur.

Pga renovering er badeanlegget, gym og saunaer stengt. Men vi planlegger en tur til et spasenter en av dagene vi er der.



Flyet går tidlig tirsdag morgen fra Gardermoen, og vi returnerer midt på dagen fredag fra Tallinn. Vi kommer tilbake til eksakte flytider og mer informasjon når påmeldingsfristen er gått ut.

Påmelding til Kari Stadheim tlf. 908 04 690 eller
Elisabeth Gamborg tlf. 971 77 188

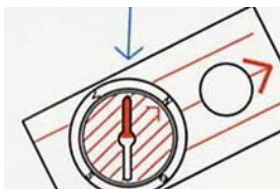
Frist for bindende påmelding 1. juni 2018.

Kari Stadheim og Elisabeth Gamborg - Reiseledere



PreO

Så er sesongen i gang og håpet om å se mange NERO HIL-deltakere i løypa lever godt. Tid og sted for karusellen kommer når det er klart, men tid for ordinære løp er for det meste klart og jeg oppfordrer til påmelding. Foreløpig liste nedenfor.



7. - 8. april, PreO i Sör - Kristianstad, Sverige
11.-13. mai, PreO Väst - Vänersborg, Sverige
23.-24. juni, O-festivalen, Fossum

Odd Wiik - Gruppeleder



Ridderrennet 2018



Berit
Og
Henny

rolig og blid kongepuddel med navnet Emma. Det gikk så fint, og jeg tror den hadde det bra da det vanket litt kos og klapp rett som det var.

På skifronten har vi deltatt i tilsammen 9 skirenn. Noen medaljer har det blitt i år også. Berit fikk sølv på skiskyting,



Kristin

og sølv i et renn på 5 km. Kristin fikk bronse i sitt renn på 5 km på torsdag. Inger Marie, Berit, Henny og Kristin fikk også medalje for gjennomført Ridderrenn på lørdag. Her gikk Henny og Inger Marie 2 mil. Henny tok gull i sin klasse. Fantastisk, vi gratulerer! Berit gikk 1 mil og Kristin 5 km.

Så må vi få med at Andre Berg har vært sammen med oss, men liker seg best i slalåmbakken. Ellers har vi hatt tilbud om yoga, hvor Henny deltok i 4 dager. På tirsdag feira Den Norske Turistforening sitt 150-årsjubileum. De grilla lunsj til oss, og hadde bål hvor vi kunne lage pinnebrød. Det ble en trivelig lunsj i sola rundt bålet ved Helsesportssenteret.

På onsdag var vi på en fin konsert med Trang Fødsel.

På torsdag ble det en liten svipp innom auksjonen til inntekt for Ridderuka.

Ellers har vi kost oss på hytta. Takk til NERO HIL for en kjempefin uke og hyggelig samvær. Legger ved noen bilder som har blitt tatt i løpet av uka.

Kristin Karlstad – Gruppeleder

Fra 11.3 - 18.3 har vi i Ski/gågruppa deltatt på Ridderuka på Beitostølen. Dette er verdens største årlige vintersportsuke for syns- og bevegelseshemmede. Den ble arrangert for 55. gang.

Vi har vært 5 på hytta som NERO HIL leier fra år til år på Knuts hyttegrend. Vi var også så heldige å få litt besøk. Blant annet så har vi hatt Inger Marie sin førerhund på hytta hele uka, en snill, fin,



Berit

rolig og blid kongepuddel med navnet Emma. Det gikk så fint, og jeg tror den hadde det bra da det vanket litt kos og klapp rett som det var.

