



ALPINT

Norges Skiforbund inviterer deltagere fra hele landet til

Nybegynnerkurs (Brukerkurs) og Ledsagerkurs sitski i Oslo Vinterpark 10.-12. januar 2020

Tid	Nybegynnerkurs	10.-12. januar 2020 (oppmøte kl.0930)
	Ledsagerkurs	11.-12. januar 2020 (oppmøte 09.30)
Sted	Oslo Vinterpark, Funkisparken	

Målgruppe Bevegelseshemmede fra hele landet som vil lære å kjøre sitski.
Ledsagere som ønsker å lære å ledsage sitski/ biski/ kartski i bakke og heis.

Nybegynnerkurs: Dette kurset er beregnet for bevegelseshemmede som har forutsetninger for å kunne bli egenkjørt/selvstendig i sitskien.

Ledsagerkurs: Dette kurset er beregnet for ledsagere som skal ledsagerkjøre brukere som ikke selv kan bli egenkjørt. Det anbefales at også brukeren blir med på kurset.

Sikkerhet i heis og bakke vil bli grundig gjennomgått.

Deltageren vil få en innføring i svingteknikk. Det legges opp til praktisk gjennomføring i bakken.

Krav til deltaker:

Stille med egen ledsager i og utenfor bakken, som er trygg på alpinski. De som har eget utstyr (sitski/ biski) tar dette med. Det er mulig å låne sitski (sitski, kartski, o.l. samt tilhørende ski) av Norges Skiforbund - spesifiser dette i påmeldingen (Begrenset antall).
Hjelpåbud!

OBS: vi har ikke vanlig alpinutstyr (til ledsager) eller hjelm tilgjengelig. Det kan lånes hos Oslo Vinterpark.

Bo/overnatting:

Overnatting dekkes av den enkelte utøver/ledsager.

Kursavgift:

Ledsagerkurs: 1500,-

Nybegynnerkurs/Brukerkurs 2000,-

Ledsagere for deltakere i som er på nybegynnerkurs (skal bli egenkjørte) deltar gratis.

Heiskort:

Må dekkes selv. Ledsagere med gyldig ledsager kort kjører gratis.

Transport:

Ordner deltageren selv. Det er mulighet til å komme seg til Tryvann/Oslo Vinterpark med kollektiv transport. Nøyaktig informasjon på Oslo Vinterpark sine sider;

<http://www.oslovinterpark.no/>

Påmeldingslinker

For nybegynnerkurs;

<https://response.questback.com/norgesskiforbund/zkie6bdfw>

For Ledsagerkurs;

<https://response.questback.com/norgesskiforbund/pr3ad7ruku>

Påmeldingsfrist 3.januar 2020

Spørsmål om kurset kan rettes til bredde og rekrutteringsansvarlig ParaAlpint i Norges Skiforbund: Beate C Haugen: mail: beate.haugen@hotmail.com eller tlf 48 10 52 62

TENTATIV KURSPLAN NYBEGYNNERKURS BRUKERE OG LEDSAGERKURS OSLO VINTERPARK, FUNKISPARKEN 10.-12.01.2020**Fredag 10.01. Nybegynnerkurs sitski**

09.30 Oppmøte Oslo Vinterpark, Funkisparken
09.30-10.00 Tilpassing utstyr, gjennomgang heisrutiner, oppvarming
10.00-12.00 Heissikkerhet praksis, svingteknikk
12.00-13.00 Lunsj
13.00-16.00 Praksis i bakken

Lørdag 11.01. Nybegynnerkurs sitski/ ledsagerkurs

09.30 Oppmøte Oslo Vinterpark, Funkisparken
09.30-10.00 Klargjøring utstyr, oppvarming
10.00-12.00 Praksis i bakken
12.00-13.00 Lunsj
13.00-16.00 Praksis i bakken

Søndag 12.01. Nybegynnerkurs sitski/ ledsagerkurs

0930 Oppmøte, klargjøring utstyr, oppvarming
10.00-12.00 Praksis i bakken
12.00-13.00 Lunsj
13.00-15.00 Praksis i bakken

Hjemreise fra kl.15.00

