

Norges Skiforbund Alpint i samarbeid med Ready Alpin inviterer til:

Nybegynnerkurs sitski og Ledsagerkurs sitski i Skimore Oslo 06.-08. februar

Tid	Nybegynnerkurs sitski	06.-08. februar
	Ledsagerkurs	07.-08. februar
Sted	Skimore Oslo	

Målgruppe Bevegelseshemmede fra hele landet som vil lære å kjøre sitski.
Ledsagere som ønsker å lære å ledsage sitski/ biski 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) med Norges Skiforbund-spesifiser dette i påmeldingen (Begrenset antall).

Hjelmpåbud!

OBS: Vi har ikke vanlig alpinutstyr (til ledsager) eller hjelm tilgjengelig. Det kan leies hos Vassfjellet Vinterpark.

Kursavgift/ egenandel kr 1500,-

Dekker deltageravgift og heiskort.

Dekkes av egenandel. Ledsagere med gyldig ledsager kort kjører gratis.

Påmelding:

Påmelding Nybegynnerkurs sitski:

[Påmelding til Nybegynnerkurs Sitski Skimore Oslo 06.-08. februar 2025 – Fyll ut skjema](#)

Påmelding Ledsagerkurs:

[Påmelding til Ledsagerkurs Sitski Skimore Oslo 07.-08. februar – Fyll ut skjema](#)

Påmeldingsfrist 1. februar 2026

Spørsmål om kurset kan rettes til bredde og rekrutteringsansvarlig ParaAlpint i Norges Skiforbund: Beate C Haugen: mail: beate.haugen@skiforbundet.no eller tlf 48 10 52 62

TENTATIV KURSPLAN NYBEGYNNERKURS BRUKERE OG LEDSAGERKURS SKIMORE OSLO

Fredag 06.02 Nybegynnerkurs sitski

09.30 Oppmøte Skimore Oslo
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 07.02. Nybegynnerkurs sitski/ ledsagerkurs

09.30 Oppmøte Skimore Oslo
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 08.02. Nybegynnerkurs sitski/ ledsagerkurs

09.30 Oppmøte, klargjøring utstyr, oppvarming
10.00-12.00 Praksis i bakken
12.00-13.00 Lunsj
13.00-15.00 Praksis bakken
Hjemreise fra kl.15.00