



Norges Skiforbund Alpint inviterer til:

ParaAlpinTrener1 kurs Vassfjellet 14.-15. januar 2026

Kurset er et praktisk rettet kurs på 16 timer, som gir en grunnleggende og enkel innføring i skiaktivitet for funksjonshemmede. Gjennom konkrete og praktiske eksempler viser kurset hvordan man kan tilrettelegge for utvikling og lystbetont aktivitet.

Arrangør: Norges Skiforbund Alpint

Kursholder: Beate C. Haugen (mob. 48105262, beate.haugen@skiforbundet.no)

Sted: Vassfjellet, nærmere info om oppmøtested sendes ut før oppstart

Dato: 14.-15. januar

Målgruppe: Kurset inngår i Trenerløypa og er rettet mot alpintrainere, utøvere, lærere, behandlingssentre, NAV og andre som ønsker å aktivisere funksjonshemmede på ski

Tid: 16 timer

Mål: Etter gjennomført kurs skal en trener kunne legge til rette og lede skiaktivitet for funksjonshemmede. Der utvikling og behov står sentralt, slik at man skaper skiglede, trygghet, utfordring og mestring. Et av målene for kurset er å gi deltagerne en introduksjon i bruk av sitski.

Kompetansekrav: Forkunnskaper: Ingen

Krav til at deltager har gode skiferdigheter. Og har kjennskap til bruk av heis, og bruk av alpint skiutstyr.

Rammeplan

Kurset består av fire moduler av 4 timer hver samt 2 timers e-lærings modul.

Modul 1	Ledsager	4 t praksis
Modul 2	Generell skiteknikk	4 t praksis
Modul 3	Utstyr/sikkerhet/Integrering	2 t praksis, 2 t teori
Modul 4	Trenerrollen (T1 Alpin kurs)	2 t e-læring
Modul 5	Trenerrollen	2 t praksis

10 timer trenerpraksis med alpinaktivitet for målgruppen, i etterkant av kurs, kreves for å få godkjent kurs. Praksis kan bekreftes fra klubb, krets, forbund, og institusjoner som arbeider med målgruppen. Kurslærer/ NSF kan være behjelpelig med å formidle praksismuligheter.

Kurs gjennomføring:

Trenerrollen – 2 t. foregår på e-læring og må bekreftes gjennomført ved ankomst (Info om dette vil bli sendt ut etter påmelding)

Etter kursgjennomføring skal 10 timer trenerpraksis innenfor kursinnhold bekreftes før godkjenning av kurs.

Foreløpig kursplan

Onsdag: kl. 09-18: Praksis Vassfjellet Vinterpark 6t + 2 timer teori

Torsdag : kl. 09-16:Praksis i Vassfjellet Vinterpark 6t

Det er mulig å gjennomføre 10 timer praksisperiode under helgens kurshelg i Vassfjellet (fredag-søndag)

Kursavgift er på 1.500,-

Påmelding: Påmeldingsfrist er 4. januar 2026

[Påmelding til ParaAlpinTrener1 kurs Vassfjellet 14.-15. januar 2026 – Fyll ut skjema](#)

Spørsmål ang. påmelding henvendes:

Beate Cathrin Haugen, Bredde og rekrutteringsansvarlig ParaAlpint
mobil: 48 10 52 62. E-mail: beate.haugen@skiforbundet.no