



## OSLO PARAALPIN

### Nybegynnerkurs (Brukerkurs) og Ledsagerkurs sitski i Oslo Vinterpark

**Tid** 8.-10.februar 2019 (oppmøte kl.0930)

**Sted** Oslo Vinterpark, Funkisparken

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

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 tar dette med. Det er mulig å låne sitski (sitski, kartski, o.l. samt tilhørende ski) hos Oslo ParaAlpin - spesifiser dette i påmeldingen.

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. Trenger du hjelp med å finne et sted å overnatte har vi mulighet via Scandic. Oppgi dette ved påmelding (egen avkrysning i påmelding)

**Kursavgift (både nybegynner og ledsagerkurs): kr. 850,-**

- **Ledsagere for deltakere i nybegynner 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/>

#### **[Påmeldingslink](#)**

**Påmeldingsfrist 27.januar 2019**

Spørsmål om kurset kan rettes til Oslo Skikrets, Elisabeth Uhlig-Nordølum: [elisabeth.uhlig@skiforbundet.no](mailto:elisabeth.uhlig@skiforbundet.no)

Spørsmål om faglig innhold kan rettes til kursholder [beate.haugen@hotmail.com](mailto:beate.haugen@hotmail.com)

## **TENTATIV KURSPLAN NYBEGYNNERKURS BRUKERE OG LEDSAGERKURS OSLO VINTERPARK, FUNKISPARKEN 08.-09. FEBRUAR 2019**

### **Fredag 08.02.**

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 09.02.**

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 10.02.**

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