



Norges Skiforbund Alpint, i samarbeid med skikretsene i Vestfold, Telemark og Buskerud, Vestfold og Telemark Idrettskrets inviterer til

Nybegynnerkurs (Brukerkurs) og Ledsagerkurs sitski i Kongsberg Skisenter 07.-09. februar 2025

Tid	Nybegynnerkurs sitski	07.-09. februar
	Ledsagerkurs	08.-09. februar
Sted	Kongsberg Skisenter	

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) 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 Kongsberg Skisenter.

Kursavgift/ egenandel

Ledsagerkurs: 2000,- Dekker overnatting fre-søn, middag lørdag og heiskort lør/søn

Nybegynnerkurs/Brukerkurs 2500,- Dekker overnatting tors-søn, middag fre/lør og heiskort fre-søn.

Ledsagere/ foreldre/ søsken/ familie: kr 1500 kr stk inkl overnatting/ middag/ heiskort.

Forutsetter at man deler dobbelrom/ familierom med deltager (inntil 5 pers).

Heiskort:

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

Overnatting:

Vi bor på Quality Hotel Grand Kongsberg.

Overnatting og middag er inkludert i egenandel/ kursavgift

Prisene forutsetter at man deler rom.

Man kan reservere enkeltrom mot et tillegg på 1500,-

Transport:

Ordner deltageren selv. Det er mulighet til å komme seg til Kongsberg Skisenter med kollektiv transport.

Påmelding:

Påmelding Nybegynnerkurs sitski:

<https://forms.office.com/e/xxPyjvARj3>

Påmelding Ledsagerkurs:

<https://forms.office.com/e/ypPQazRP5U>

Påmeldingsfrist 31. januar

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 KONGSBERG
SKISENTER 07.-09. FEBRUAR****Fredag 07.02 Nybegynnerkurs sitski**

09.30 Oppmøte Kongsberg Skisenter

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 08.02. Nybegynnerkurs sitski/ ledsagerkurs

09.30 Oppmøte Kongsberg Skisenter

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 09.02. 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

