



**Norges Skiforbund Alpint, Vestfold og Telemark Skikrets, Vestfold og Telemark Idrettskrets, Buskerud Skikrets i samarbeid med Banolife inviterer syns og bevegelsehemmede alpinister til**

## **PARAALPINHELG I i Kongsberg Skisenter 07.-09. februar 2025**

<b>Tid</b>	Nybegynnerkurs	07.-09. februar 2025
	Ledsagerkurs	08.-09. februar 2025
	Breddesamling	07.-09. februar 2025
	Paraalpindag/ åpen dag	08. februar

**Sted** Kongsberg Skisenter

**Målgruppe** Bevegelsehemmede fra hele landet som vil lære å kjøre sitski.  
Ledsagere som ønsker å lære å ledsage sitski/ biski/ kartski i bakke og heis.  
Bevegelses- og synshemmede fra hele landet som ønsker å komme

**Nybegynnerkurs (fre-søn):** Dette kurset er beregnet for bevegelsehemmede som har forutsetninger for å kunne bli egenkjørt/selvstendig i sitskien.

**Ledsagerkurs (lør-søn):** 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.

**Breddesamling (fre-søn)** For viderekommende bevegelsehemmede og synshemmede alpinister som klarer seg selv i bakke/ heis. Teknikktrening og løype.

**Paraalpindag (lørdag), åpen dag** for de som ønsker å prøve kjøre ski (sittende eller stående). Her kan du låne utstyr og få veiledning av våre instruktører.

**Utøvdagsdag lørdag 08. februar.** Banolife kjører sin egen utprøvdagsdag Ønsker du å prøve ut sitski med Banolife så les mer her.

Klikk på ønsket arrangement for mer info og påmelding.

**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.

**Hjelpåbud!**

NB! Vi har ikke vanlig alpinutstyr (til ledsager) eller hjelm tilgjengelig. Det kan leies hos Kongsberg Skisenter.

**Påmeldingfrist 31.januar 2025**

Spørsmål kan rettes til bredde og rekrutteringsansvarlig ParaAlpint

i Norges Skiforbund: Beate C Haugen: mail: [beate.haugen@skiforbundet.no](mailto:beate.haugen@skiforbundet.no) eller tlf 48 10 52 62

PARAALPINHELGEN er sponset av BUFDIR