



**FRILUFTSFRÄMJANDET**  
Utbildningsteam Väst



Friluftsförbundet och Svenska skidlärares förbundet i samverkan.

# INBJUDAN TILL PUCKEL OCH OFFPISTKURS 14-18 APRIL 2010

## ALLMÄNT

Fyra dagars skidåkning i Skandinavians bästa skidort, där du tillsammans med andra får uppleva skidglädje utöver det vanliga! Vi åker i nivåanpassade grupper, där vi varierar puckel och off-pist i en underbar miljö. Du behöver inte kunna åka puckel eller off-pist innan, men du bör behärska kortare svängar med parallella skidor, lägsta ålder 18 år. Eftersom det är nivåanpassade grupper, så får alla, oavsett tidigare erfarenheter ut mycket av kursen.

## INNEHÅLL

- Teknik/metodik i puckelpist.
- Utjämnning / avlastning, olika tekniker för att bemästra puckelpisten.
- Teknik/metodik Offpist.
- Frihetsupplevelse i "Offen".
- Säkerhetsaspekter i samband med Offpist, trancieversök på mer än en sändare.
- Lavinkunskap, läsa terräng, gräva lavinrutchblock och titta på snöprofil.

## ANMÄLAN

Senast den 12e mars till distriktskansliet.

Anmälningsavgift: 500 kr inkluderat i priset (återbetalas ej vid återbud)

Medlemskap i Friluftsförbundet är obligatoriskt.

## ISIA / IVSI

I samverkan med SSLF så är kursen även fortbildande. Önskas registrering av fortbildning tillkommer en administrativ avgift på 200kr till SSLF.

## PLATS OCH TID

Hemsedal, 14 - 18 april 2010. Fossheim Hotell och SkiHemsedal.

Kursstart onsdag kväll kl 21.00 på Fossheim.

Avslutning söndag ca kl 14.00.

Boende finns från onsdag kväll (för de som bor på Fossheim).

## RESA

Samåkning i privata bilar, alternativt reguljär bussförbindelse. Reguljära förbindelser finns t.ex.

Swebuss till Oslo, därifrån ordinarie buss till Hemsedal (mer info hos turistbyrån).

Ange vid anmälan om du kan köra med egen bil, eller behöver åka med.

Kostnaden för resan görs upp med resp. bilförare.

## BOENDE

Vi bor i flerbäddsrum på Hotell Fossheim eller i Hytta på Fossheims Hyttetpark se nedan.

## PRIS

Inkluderar boende med frukost, lunchpaket och middag samt liftkort och guidning.

Litteratur gällande säkerhet och laviner finns att köpa.

Medlemspris: 4.300 :- (Tillägg för boende i A-rum 400kr)

Hytta: 2.950:- /pers. (6-pers. hytta 2-rum, kök i storstugan och toalett med dusch

OBS! Hytteboende inkluderar endast boende och kurs. Frukost & Middag får man ordna själv.

Snikvariant: 1.200 :- (Eget boende och eget liftkort, endast kursavgift)

## FRÅGOR

För ytterligare information kontakta distriktskansliet tel: 0522 - 123 59

eller kursansvarig Anna Johansson 073-180 11 34.



Friluftsförbundet Bohuslän-Dals distrikt  
Skansgatan 3  
451 50 Uddevalla  
Tel: 0522/123 59 Fax: 0522/307 51  
E-post: bohuslan-dals-df@friluftsfremjandet.se  
Bankgiro: 5730-4131

Hemsida:  
[www.friluftsfremjandet.se/bohuslan-dal](http://www.friluftsfremjandet.se/bohuslan-dal)