

Weekendkurs i skiseiling

Finse 6 - 7 februar 2010.



Kurset passer for alle som er glade i skiaktiviteter. Skiseiling er en fantastisk natureopplevelse. Å kunne suse av gårde på snødekkede vidder, bare med vinden som drivkraft, gir en helt egen følelse av mestring og opplevelse av tid og rom.

Kurset koster ca kr. 1.300,- og prisen inkluderer leie av sele, skiseil, instruksjon. Dersom dere overnatter med fullpensjon på Hotell Finse 1222 (dobbelrom) fra lørdag til søndag koster dette 1250,- i tillegg kommer lunsj på lørdag ca. 60 kr. Det er alt bestilt rom.

Maksimalt antall kursdeltakere: 12.

De som ankommer fredag må selv ordne overnatting til lørdag.

Spørsmål og påmelding til: stig.fretheim@gmail.com eller mobiltelefon: 48 19 71 50

Program

Lørdag

- 07.58 Avgang Bergen 08.11 Avgang Oslo
- 10.15 Ankomst Finse og innsjekk.
Registrering av deltakere.
Innføring i skiseiling og gjennomgang av utstyr.
Sikkerhetsrutiner, geografi, viktige opplysninger om området.
Utdeling av seil. Utstyrssjekk.
- 12.30 Lunsj Finse 1222. 12.25 Ankomst fra Oslo egen gruppe
kort innføring under lunch
- 13.00 Klargjøring for seiling
Prøving av seil uten ski.
Seiling med instruksjon.
- 17.00 Oppsummering av dagen.
Badstu, øl, med mer....
- 19.00 3-retters middag Finse 1222.

Søndag

- 08.30 Frokost, smøring av nistepakke og fylling av termos.
- 10.00 Skiseiling på egenhånd, med instruksjon hvis behov.
- 15.00 Avslutning av kurs.
- 15.24 Avreise Bergen. 17.30 og 18.18 Retur til Oslo

Utstyr

Kursavgiften er for skiseil og sele. Ved kjøp av skiseil på kurset gis kr 1.000,- i rabatt.

Eget utstyr

Bruk helst Telemarkski med stålkant eller slalomski, gjerne ski med innsving og kraftige støvler (over ankelen). Teleskopstaver er også nyttig (kan legges sammen og puttes i sekken). Ellers nødvendig vinterutstyr for å ferdes i høyfjellet; se [DNT sin vinterutstysliste her](#).

Betaling

Selve kursdelen med leie av utstyr kr. 1.300- har forfall en uke før kurset og betales til kontonummer 6501.06.62278. Resten (hotelloppholdet med mat) betales på egenhånd ved avreise.

Avbestilling

Ved avbestilling mindre en 14 dager før kurs faktureres 50 % av kursavgiften. Uten avbestilling og uten oppmøte, faktureres hele kursavgiften.

Avlysning av arrangement

Arrangøren kan avlyse kurset ved for få deltakere. Eventuelt innbetalt beløp blir tilbakebetalt. Utover dette har deltakerne ikke krav på erstatning.

Værgaranti

Hvis det i løpet av kurs ikke lar seg gjøre å seile (for mye eller for lite vind), får deltakerne fritt låne skiseil en helg etter eget ønske, eller det gis 500,- i rabatt på et nytt kurs.

HMS

I henhold til HMS krav har vi gjort en risiko analyse og for å minimere risikoen for at det skal oppstå skader gjelder følgende krav.

Krav til utstyr for de som skal seile:

1. Personer som skal seile må ha fjellski med kraftige skisko eller slalomski.
2. Vindtette og varme klær votter og lue for å unngå frostskafer.

Krav til vind, føre og temperatur:

1. Det vil bli trent med seil uten ski først for å kunne mestere forholdene start og stopp.
2. Med vind over 12 m/s må vi bruke stormseil og dele på seilene.
3. Deltagerne vil kunne henge bak en instruktør eller at instruktøren henger bak deltagerne.
4. Det er ulike seilstørrelser og dette vil bli tilpasset vindforholdene.



Vi minner også om fjellvettreglene

1. Legg ikke ut på lange turer uten trening.
2. Meld fra hvor du går.
3. Vis respekt for været og værmeldingen.
4. Lytt til erfarne fjellfolk.
5. Vær rustet mot uvær og kulde selv på korte turer. Ta alltid med ryggsekk og det utstyret som fjellet krever.
6. På lengre turer: Ha alltid med spade.
7. Husk kart og kompass
8. Gå ikke alene.
9. Vend i tide. Det er ingen skam å snu.
10. Spar krefter og grav deg ned i snøen om nødvendig.