



OSLO PARAGLIDERKLUBB

NYBEGYNNERKURS



**SVAR PÅ TING DERE
OFTE LURER PÅ**

KAN JEG KOMME LITT SENERE?

Nei, alle deltakerne må være til stede helt fra begynnelsen av, det er veldig viktig både for den som skal kjøre kurset og for din egen sikkerhet. Lærekurven er bratt på intensivkurs!

ER JEG FOR GAMMEL?

Dette kommer veldig an på din fysiske og psykiske form. Men, vi ser ofte at deltakere over 55-60 sliter mer med å gjennomføre og bestå kurset.

ER JEG FOR TUNG?

Dette kommer veldig an på din fysiske form. Veier du mer en 110 kg må du ta en prat med oss før påmelding, da vi også må sjekke om vi har utstyr for din vektklasse.

HVA MED OVERNATTING?

Vi anbefaler alle deltakere å bo på klubbhuset "Vangen" i Hemsedal under kurset, for 100 kr / natt (ikke inkludert i kursavgiften). Alle bookes automatisk inn ved påmelding.

HVA MED MAT?

Du må ha med mat til første dagen. Kurset pleier å bli enige om hvordan de gjør det med mat etter dette. Det vanlige er at elevene spleiser og lager alle måltider i fellesskap og på omgang.

HVA MED ALKOHOL?

Kursene er krevende og krever mye av deg både fysisk og psykisk. Vi holder ofte på til sent på kveld, og alkohol er ingen naturlig kombinasjon på et nybegynnerkurs.

HVOR ER VANGEN?



Vangen ligger langs hovedveien gjennom Hemsedal. Fra Oslo: kjør forbi Hemsedal og skianlegget videre til Tuv. IKKE kjør av til Grøndalen på høyre side, men fortsett 150 m forbi det nedlagte butikklokalet. Neste hus på venstre side, et gammelt hvitt hus, er Vangen (rett over veien fra asylmottaket). Det er plass til en del biler inne på gårdsplassen, men der skal vi også ha plass til klubbens to minibusser. Parker langs veien dersom det er fullt.



NÅR FÅR JEG BØKENE?

Bøker blir normalt sendt ut minst 2 uker før kursstart.

MÅ JEG HA FØRERKORT?

Nei, det er alltid nok av personer med førerkort som kan bytte på å kjøre minibussene våre, som kun krever vanlig førerkort klasse B.

HVA MÅ JEG HA MED MEG?

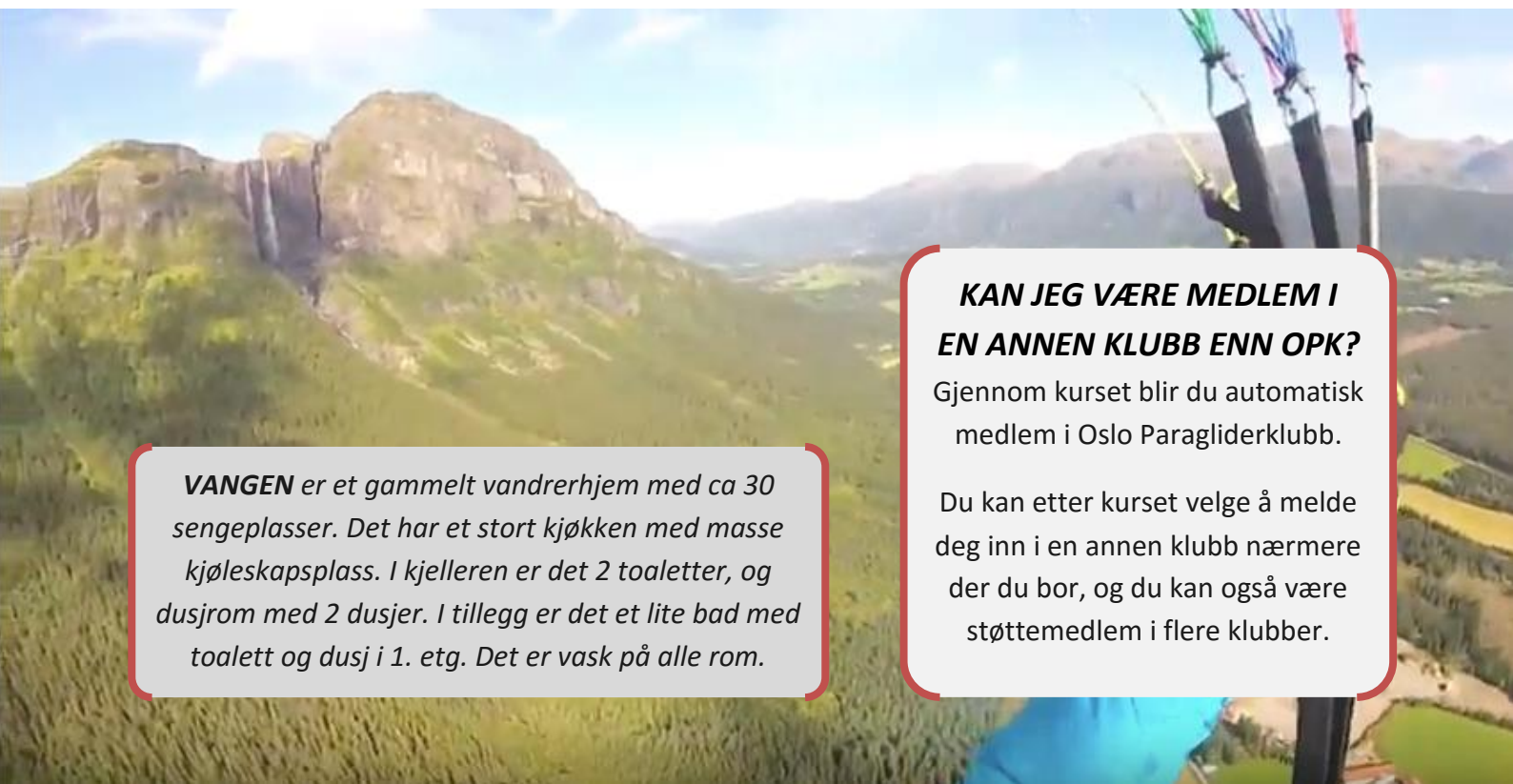
Du **MÅ** ha hansker og gode sko med ankelstøtte. På Vangen må du ta med sovepose / dyne, laken, pute og håndklær.

Ta med klær til all slags vær: Noe varmt, noe vind- og vanntett, og noe for varme dager. Lag på lag er lurt, og ikke glem solkrem!

SKAL JEG KJØPE EGET UTSTYR?

Vi anbefaler på det sterkeste at du IKKE kjøper utstyr selv, bortsett fra evt helhjelm godkjent for luftsport iht EN966.

Du får hjelp og tips til hva du kan kjøpe under kurset, slik at du får utstyr tilpasset ditt ferdighetsnivå og ikke minst din størrelse og vektklasse.



VANGEN er et gammelt vandrerhjem med ca 30 sengeplasser. Det har et stort kjøkken med masse kjøleskaps plass. I kjelleren er det 2 toaletter, og dusjrom med 2 dusjer. I tillegg er det et lite bad med toalett og dusj i 1. etg. Det er vask på alle rom.

KAN JEG VÆRE MEDLEM I EN ANNEN KLUBB ENN OPK?

Gjennom kurset blir du automatisk medlem i Oslo Paragliderklubb.

Du kan etter kurset velge å melde deg inn i en annen klubb nærmere der du bor, og du kan også være støtte-medlem i flere klubber.



KAN JEG TA MED HUND?

Vangen har to rom hvor det er lov å ha hund, men den kan ikke være i fellesområdene eller i bussen av hensyn til allergikere. Siden kurset har lange dager, vil det bli lite tid til å ta deg av hunden. Derfor fraråder vi sterkt å ta med hund under kurs.



HVOR INTENSIVT ER KURSET?

Alt fra tidlig morgen til sen kveld med teori, mye fysisk trening og kanskje en del kjøring til flysteder med passende forhold.

Pass godt på blodsukkeret ditt!