



*Skikurs for voksne på **alle** nivåer*



Vi vil gjøre mørketiden lys!

Små grupper
Skikurs nær deg
Dyktige instruktører
Bedre skiteknikk - mer skiglede!

Vi vil gjøre mørketiden lys

//

Velkommen til skikurs

Merk forskjellen



Langrenn er vår nasjonalsport. Nordmenn er født med ski på bena, og etter denne nådeløse fødselen, går noen mye, andre mindre på ski. Likevel har vi alle et forhold til skigåing. Interessen stiger.

Selv elsker jeg å gå på ski. Jeg er i ett med elementet så snart jeg spenner på meg skiene og hører det knitrer under meg når skiene kommer i bevegelse. Når jeg går, da svarer snøen tilbake for hvert fraspark. Jeg blir sjenert og keitete på et dansegulv. Men på ski...! På snøen danser jeg fritt og uhemmet. Det er som en rus ☺

Det er denne fryden over å finne flyten - kjenne at underlaget svarer - som vi i Learn2ski ønsker å videreformidle. Jeg vet at det øker skigleden for alle. Så gleder vi oss fordi vi vet at det er både givende og moro å lede små skiinteresserte grupper!

I januar 2009 etablerte jeg Learn2ski. Et enkeltmannsforetak med kun én, dog ivrig, instruktør. Det var så moro at jeg ville bare holde

flere og flere kurs. Det gode ord spredte om seg, og det ble etterhvert så mange kurs at selv ikke mine tre skikurs hver kveld holdt unna. I dag er vi mer enn 100 instruktører, som alle deler samme lidenskap: å spre skiteknikk og skiglede!

Vi har mange forskjellige skikurs i klassisk teknikk, slik at du kan finne et kurs som passer ditt nivå. Har du lyst til å lære å skøyte, så har vi også ulike kurs å tilby.

Det er vinteren som er Learn2skis aller mest hektiske tid, men vi holder ulike langrennsrelaterte kurs hele året. Rulleskikurs, barmarksamlinger, samlinger på fjellet og turer til skitunnelen i Torsby er blant aktivitetene.

Vi håper du finner et kurs som passer deg.

Det er en glede å kunne presentere Learn2skis ulike tilbud.

*Siri Halle
Leder av Learn2ski*



Innhold

Skikurs	<i>Side:</i>
Et tilbakeblikk	6
<i>Klassisk langrenn</i>	8
Skikurs klassisk Nybegynnere	12
Skikurs klassisk Litt øvet	13
Skikurs klassisk Viderekommende	14
Skikurs klassisk Høyere nivå	15
Skikurs klassisk for Elite	16
Skikurs klassisk for De over 60	17
<i>Skøyting</i>	21
Skikurs skøyting Nybegynnere	22
Skikurs skøyting Litt øvet	23
Skikurs skøyting Viderekommende	24
Andre aktiviteter	26
Turer	28
Sommeraktiviteter	29
Praktisk	30
Instruktørene	30
Bedrift	32
Egen gruppe	32
Her finner du oss	36
Gavekort	40
Påmelding	42
Kontakt	42

Et tilbakeblikk



Learn2ski har de siste sesongene hatt en gledelig sterk økning i antall deltagere. Vi har likevel, tross stor pågang, holdt fast på å ha små grupper, slik at alle får grundig teknikk-gjennomgang.

De fleste har gått klassiskkurset for litt øvet og for viderekommende, men det har vært arrangert skikurs for alle nivå i klassisk, samt skøytekurs.



Før vinteren kommer til lavlandet reiser vi til fjells i november og desember. Vi har holdt teknikk-helgesamlinger på Beitostølen og Geilo. Bildet øverst til høyre er fra Geilo.

Learn2ski arrangerte også barmarks-trening for private og for bedrifter.



"Anette er en inspirator av de store!! Løper ved siden av damer som trenger balansestøtte og heier og instruerer, virkelig flott!! Ikke noe primadonnanykker der, nei!". Oddrun Botnen Eie, deltager på Anette Bøes kurs.

"Jeg synes kurset utelukkende fortjener ros, og jeg synes det er viktig å formidle at instruktøren i tillegg til å være imponerende god faglig, også tar vare på alle, og har en veldig oppmuntrende og fin holdning til deltagerne". Phillip Sannum, deltager på Siri Halles kurs.

"Er kjempefornøyd – synd det er over!" Mvh Catherine Jørgensen, deltager på Caroline Tangens kurs.

"Dette kurset var strålende bra for meg. Jeg føler jeg har fått en helt annen flyt på gåingen min BARE ved hjelp av disse få timene her, går raskere med mindre krefter. Jeg gleder meg til hver eneste skitur jeg tar + har konkrete oppgaver å jobbe med...dette er KJEKT!!!!" Siv Karin Felde, deltager på Sten Anders' kurs.

"Hilde GP var utrolig inspirerende. Flink til å følge en og en og gi oppgaver tilpasset den enkelte". Kjersti Nord, deltager på Hilde GPs kurs.

"Jeg vil takke for et alle tiders skikurs. Kurset generelt, og instruktøren spesielt var fantastisk. Jeg likte svært godt opplegget med få deltagere og individuell oppfølging. Her fikk en ikke gjemt seg i mengden, men måtte stå fram å vise hva en (ikke) kan. Instruktøren, Eirik Kurland Olsen, hadde masse kunnskap, var veldig entusiastisk og engasjerende samtidig som han var sterk og klar. Han forklarte og viste teknikk på en flott måte. Det var rett og slett gøy!" Steinar Glesne, deltager på Eirik Kurland Olsens kurs.

fargeforklaringer

NYBEGYNNER



LITT ØVET



VIDEREKOMMENDE



HØYERE NIVÅ





Klassisk langrenn



Langrenn har svært lange tradisjoner i Norge, helt tilbake til forhistorisk tid. Det var fremkomst-middelet for jakt og fiske på vinteren, og var en effektiv måte å komme seg fort frem på.

I nyere tid er langrenn blitt en populær form for trening, rekreasjon, lek og konkurranse. Det har igjen blitt tradisjon.

Nordmenn er født med ski på bena. Da snakker vi om langrennsski, og vi snakker om klassisk langrennski.

Mange barn lærer tidlig å gå på ski. Senere blir ofte ungdomsår viet til andre aktiviteter, til man ofte vender tilbake til skisporet som voksen.

Når man som voksen finner frem skiene igjen, finner man også tilbake grunnteknikken og ikke minst gleden ved å gå på ski. Det er likevel slik at man har mer eller mindre å gå på teknisk, og teknikken gir seg utslag i flyten og gleden. Her vil vi hjelpe deg til å finne enda bedre flyt.

Vi har seks ulike kurs i klassisk, slik at du skal kunne finne det kurset som passer best for deg.

Vi er grupper på kun 4 til 7 personer. Det er få nok til at alle får individuell oppfølging i alle teknikkene vi gjennomgår i klassisk langrenn.

Velkommen med på skikurs i klassisk!



Klassisk • nybegynnere

4-7 deltagere i gruppen

Hvem passer kurset for?

Er du helt nybegynner, eller du kun har gått 1-10 ganger på ski før, da passer dette kurset for deg.

Program:

1. dag

Introduksjon til klassisk langrenn.

Vi jobber med å være komfortable med ski under bena.

Vi prøver å gli på skiene.

Du vil konsentrere deg om diagonalgang-stilen først og vi viser deg hvordan.

2. dag

I dag kjenner du deg litt tryggere. Vi prøver å gli i slakt terreng.

Vi jobber videre med diagonalgang, så vil du prøve staking.

3. dag

Siste kursdag skal vi prøve oss nedover på ski og lære ploging.

Det kommer til å gå bra ☺

Hva skal jeg ha med?

Godt med tøy.

Har du skiutstyr? Ta det med. Ski, skistøvler og staver. Sjekk at støvlene passer til bindingene.

Har du ikke utstyr, ta kontakt, så ser vi hva vi får til.

Helgekurs

Dette kurset arrangeres også som helgekurs. Konsentrert på to dager á to timer.

Klassisk • litt øvet

4-7 deltagere i gruppen

Hvem passer kurset for?

Dette kurset er for deg som allerede har lært å gå på ski, men ikke har gått så ofte og som synes det er vanskelig å få glien på skiene.

Program:

1. kveld

Introduksjon, samt dagens smøretips.

I dag jobber vi med staketeknikken. Hvordan stake på en rasjonell måte.

Vi introduserer diagonalgangteknikkens grunnprinsipp.

2. kveld

Litt repetisjon av staketeknikken.

Vi terper på diagonalgangen denne kvelden.

3. kveld

Dobbeltak med fraspark.

På slutten blir det utfor-trening. Lære å bli trygg ved noen enkle grep.

Læremetode

Hver teknikkdel gjennomgås først felles i gruppen.

Dernest prøver hver enkelt teknikken vi nettopp har gjennomgått.

Alle får individuell oppfølging med tilbakemeldinger og arbeidsoppgaver.

Hva skal jeg ha med?

Godt med tøy. Klassisk utstyr.

Helgekurs

Dette kurset arrangeres også som helgekurs. Konsentrert på to dager á to timer.





Klassisk • viderekommende

4-7 deltagere i gruppen

Hvem passer kurset for?

Dette kurset er for den skimosjonisten. Du er vant med å gå på ski, og har lyst til å gå mer rasjonelt. Du glir på skien, men vil ha mer igjen for frasparket ditt. Dette er det mest populære kurset.

Program:

1. kveld

Introduksjon, samt dagens smøretips.

I dag jobber vi med staketeknikken. Hvordan stake på en rasjonell måte. Her har det skjedd en stor utvikling de senere årene. Nå staker vi ved å bruke hele overkroppen. Vi skal vise deg. Vi introduserer diagonalgangteknikken.

2. kveld

Litt repetisjon av staketeknikken.

I dag terper vi på diagonalgangen. Vi skal time frasparket riktig, slik at du flyter – og nyter godt av fallet i det du sparker ifra.

3. kveld

Dobbeltak med fraspark. Ofte undervurdert teknikk. Vi lærer deg knepene. På slutten har vi utfortrening.

Læremetode

Hver teknikkdel gjennomgås først felles i gruppen.

Dernest prøver hver enkelt teknikken vi nettopp har gjennomgått.

Alle får individuell oppfølging med tilbakemeldinger og arbeidsoppgaver.

Helgekurs

Dette kurset arrangeres også som helgekurs. Konsentrert på to dager á to timer.

Klassisk • høyere nivå

4-7 deltagere i gruppen

Hvem passer kurset for?

Dette kurset bygger på det viderekommende kurset. Du har allerede lært deg rett timing av frasparket, slik at du stort sett er kvitt "klappelyden". Kurset passer for deg som allerede går teknisk godt på ski.

Program:

1. kveld

Terping staking og noe diagonal

2. kveld

Litt repetisjon staking

Terping diagonal

3. kveld

Dobbeltak med fraspark

Utfor

Læremetode

Hver teknikkdel gjennomgås først felles i gruppen.

På dette kurset vektlegges individuell tilnærming mer enn på viderekommende kurset.

Hva skal jeg ha med?

For deg på høyere nivå er det detaljer som terpes. Fint derfor om du tar på deg skidress, eventuelt en ganske kroppsformet jakke og skidress nedentil. Er det kaldt, så ha godt med ull under skidressen.





Klassisk elite

3-6 deltagere i gruppen

Hvem passer dette for?

Dette er teknikk-spissing. Her er det detaljfokus for dere som har som mål å gå under 3 timer i Birken eller tilsvarende nivå. Enten du har vært aktiv langrennsløper tidligere eller går teknisk meget godt, hjelper vi deg med finjustering og spissing av teknikken.

Program:

1. kveld

Terping på staking og noe diagonal

2. kveld

Litt repetisjon staking

Terping diagonal

3. kveld

Dobbeltak med fraspark

Utfor

Læremetode

På dette kurset vektlegges individuell tilnærming. Vi er få og vi bruker hverandre når vi, "mellom" slagene, samles etter den enkeltes terping og oppfølging. Trener analyserer den enkelte mens alle er med. Det blir mye individuell terping.

Hva skal jeg ha med?

For deg på dette høye nivået er det detaljer som terpes. Fint derfor om du tar på deg skidress, eventuelt en ganske kroppsformet jakke og skidress nedentil. Er det kaldt, så ha godt med ull under skidressen.

Klassisk • 60+

4-7 deltagere i gruppen

Hvem passer kurset for?

Dette kurset er for den aktive mosjonisten over 60 år. Han og hun som er glad i å gå på ski, og har lyst til å gå mer rasjonelt. Du vil ha mer igjen for det du legger i frasparket, og oppleve mange enda finere skiturer fremover! Det er aldri for sent ☺

Program:

1. kveld

Introduksjon til kurset, samt dagens smøretips.

I dag jobber vi med staketeknikken. Hvordan stake på en mer rasjonell måte.

Vi introduserer diagonalgangteknikken.

2. kveld

Litt repetisjon av staketeknikken.

I dag jobber vi med diagonalgteknikken. Vi skal *time* frasparket riktig, slik at du flyter når du sparker ifra.

3. kveld

Dobbeltak med fraspark. Ofte undervurdert teknikk. Vi lærer deg knepene.

På slutten har vi litt utfortrening. Ikke avansert, men noen enkle knep som gjør deg stødigere.

Læremetode

Hver teknikkdel gjennomgås først felles i gruppen.

Dernest prøver hver enkelt teknikken vi nettopp har gjennomgått.

Alle får individuell oppfølging med tilbakemeldinger og arbeidsoppgaver.







Skøyting

Nordmenn er konservative, sies det. At vi ikke ville skøyte trekkes gjerne frem som bevis for det. Og det er sant: For nå, 27 år etter at skøytingen kom, så melder 90 prosent av Learn2skikurs deltagerne seg på klassisk kurs.

Jeg var 13 år da skøytingen kom. Jeg var med fra starten av. Vi prøvde oss, som unger prøver noe nytt og ivrer. Som 16 åring begynte jeg å satse ordentlig på langrenn, og fikk en trener som var blant de aller fremste innen utvikling av skøyteteknikken. Han lærte meg å leke med konkurrentene i skøyting. Fordi skøyting var som en lek for meg. En dans.

Skøyting - når du kan det - er som å danse på ski. Her trenger du ikke å følge noe oppgått ski-spor, du setter skiene ned akkurat hvor du vil! Teknikkene i skøyting går over i hverandre, og slik kan man variere som man føler for ute i skogen, særlig mellom enkeldans og dobbeldans.

Komme i gang

I starten føles det ofte veldig tungt å skøyte. Det er særlig to grunner til det:

En. At bevegelsesformen er uvant rent muskulært. Klassisk er mer nært det å jogge og gå, som vi gjør ofte, mens skøyting er annerledes. Vi må derfor venne oss til bevegelsesformen.

To. Teknikk. Mange som skøyter og synes det er tungt, har ofte mye å hente teknisk. Til å begynne med går de fleste en slags mellomting av enkeldans og padling. Det er mindre rasjonelt i slakt terreng. Mest av alt er det veldig tungt i bakkene!

Våg deg utpå..

Velkommen med på skikurs i skøyting!

Skøyting • nybegynnere

4-7 deltagere i gruppen

Hvem passer kurset for?

Har du ikke prøvd å skøyte før, eller du kun har gått noen få ganger og synes bena bare stikker seg, da passer du til nybegynnerkurset.

Program:

1. kveld

Introduksjon til skøyteteknikken.

Vi jobber spesielt med enkeldansteknikken. Teknikken for flatt terreng og slakt utfor. Noe tid blir viet dobbeldansteknikken. Teknikken for flatt terreng og slake motbakker.

2. kveld

Litt repetisjon av enkeldansteknikken.

Vi jobber spesielt med dobbeldans.

Vi introduserer padleteknikken, det vil si motbakketeknikken.

3. kveld

Litt repetisjon på enkeldans og dobbeldans.

Denne kvelden terper vi på padling.

På slutten har vi litt utfortrening.

Hva skal jeg ha med?

Godt med tøy. Har du skøyteutstyr, tar du det med. Hvis ikke bruker du klassiskutstyret. Husk å fjerne all smøring under skiene!

Alle får individuell oppfølging, i tillegg til felles gjennomgang i gruppen.

Skøyting • litt øvet

4-7 deltagere i gruppen

Hvem passer kurset for?

Har du skøytet noen ganger tidligere og du kan gli avgårde, men har mye å gå på rent teknisk? Da passer dette kurset for deg.

Program:

1. kveld

Introduksjon. Hva er viktig når det gjelder skøyteteknikkene.

Vi jobber spesielt med enkeldans.

Noe tid blir viet dobbeldans.

2. kveld

Litt repetisjon av enkeldansteknikken.

Vi jobber spesielt med dobbeldansteknikken denne dagen.

Vi introduserer padleteknikken.

3. kveld

Litt repetisjon på enkeldans og dobbeldans.

Denne kvelden terper vi på padleteknikken i motbakke.

På slutten har vi litt utfortrening.

Hva skal jeg ha med?

Godt med tøy. Har du skøyteutstyr tar du det med. Hvis ikke bruker du klassiskutstyret. Husk å fjerne all smøring under skiene!

Alle får individuell oppfølging, i tillegg til felles gjennomgang i gruppen.



Skøyting • viderekommende

4-7 deltagere i gruppen

Hvem passer kurset for?

Dette kurset er for deg som bruker skøyteteknikken som treningsform. Du kan godt de tre ulike teknikkene i skøyting, men ønsker hjelp til å spisse teknikken.

Program:

1. kveld

Teping på enkeldans

2. kveld

Terping dobbeldans

Noe padling

3. kveld

Terping på padling

Utfor

Hva skal jeg ha med?

Skøyteutstyr.

Godt med tøy.

Alle får individuell oppfølging, i tillegg til felles gjennomgang i gruppen.



Andre aktiviteter



Det er langrenn på snø, på vinteren, som er Learn2skis hovedbeskjeftigelse. Vi lever og ånder hele året for den vakre vinteren. Likevel så ligger hverken vi, eller våre skiglade deltakere, i dvale resten av året.

Det finnes fine treningsformer utenom skisesongen. Vi har laget et knippe med aktiviteter for sommerhalvåret som vi inviterer til. Det være seg *rulleskikurs*, *treningsopplegg*, *turer* og *trenings-samlinger*.

Rulleskitrening har lenge vært forbundet med noe som kun eliten og de helt spesielt interesserte driver med. I dag møter vi på flere og flere rulleskigåere langs veiene. De er i alle aldre og på alle nivåer.

Som skogen er også landeveiene for alle. Vi tar hensyn når vi ferdes blant andre trafikanter. De begynner å venne seg til skiløperen på veiene. Vi vil likevel oppfordre alle til å sikre seg selv med hjelm. Snøen er så mye mykere å falle på enn asfalten.

På treningssamlingene blir du med en gruppe andre skiglade og treningsinteresserte. Her stiller vi med faglig dyktige instruktører, som også ønsker å skape en inspirerende og hyggelig atmosfære.

Her følger en kort presentasjon av aktivitetene. Mer informasjon finner du på [Learn2ski.no](https://learn2ski.no)

Vi ønsker velkommen til våre andre aktiviteter!

Learn2-idrettene



Learn2Run

Lær bedre løpeteknikk.
Med bedre teknikk løper du lettere.
Tidligere friidrettsutøvere er drillet i å lære deg bedre teknikk.
learn2run.no



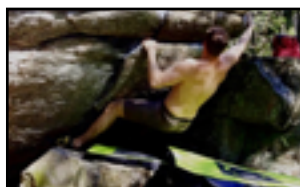
Learn2Bike

Er det noe å lære i sykling? spør noen.
Ja, mye! svarer vil.
Vi har kurs både i terreng- og landeveissykling.
learn2bike.no



Learn2Kayak

Lær sikker padling.
Vi stiller med alt nødvendig utstyr.
Ulike kurs. Våttkort inkludert.
learn2kayak.no



Learn2Climb

Klatring er en sport der du bruker hele kroppen - i samspill med konsentrasjonen. Du glemmer alt annet.
Ulike kurs.
learn2climb.no



Learn2Windsurf

Sommerens morsomste sport.
Vi stiller med topp moderne utstyr.
Med moderne utstyr er det lett å mestre.
learn2windsurf.no

Rulleskikurs mm.



Rulleski

Synes du det er litt tungt å jogge?
Prøv rulleski. Rulleski er en lett treningsform. Hjulene ruller relativt lett, og du kan flyte avgårde.
learn2ski.no



Rulleski-kurset "Ny på rulleski"

Dette kurset er for deg som er vant til å gå på ski, men som ikke har gått så mye på rulleski. Vi starter opp med stopp- og bremse-teknikker og fortsetter med skiteknikk.



Rulleski skøyting

Skøyter du litt på snø eller du har skøytet litt på rulleski?
Dette er teknikkurs for deg som har øvd litt, men som likevel har en del å hente teknisk. Passer for deg på rollerblades også!
Vi går igjennom alle teknikkene i skøyting.

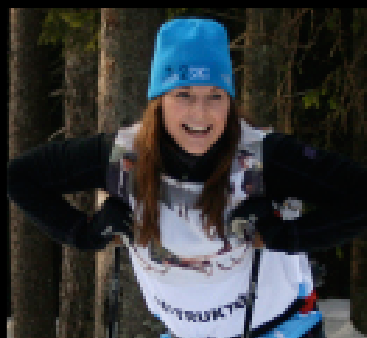
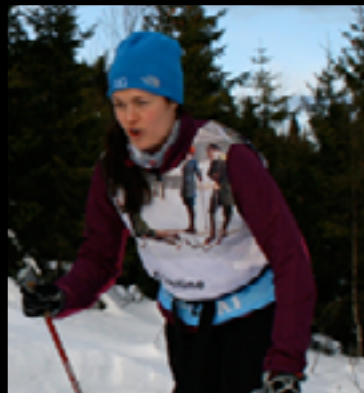
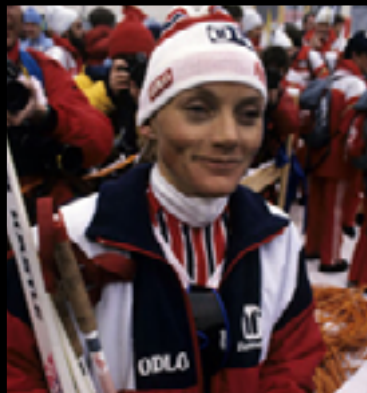


Skreddersydd opplegg

For bedrift eller en egen gruppe kan vi lage kurs som passer denne gruppen.
Det kan være eget tilrettelagt skikurs, ukentlig trening hele året, treningssamling på fjellet, for å nevne noe.

Lyst til å bli Learn2ski-instruktør?

Interessen for skikursene våre er økende og vi trenger dermed flere dyktige instruktører. For deg som er: dyktig langrennsteknisk, god på formidling og glad i å spre skiglede • ta kontakt!



Vi er stolte over å kunne presentere våre dyktige og erfarne instruktører. Mange er også tidligere toppløpere på ski!

Instruktørene

Instruktørene våre er tidligere topp-løpere og topp-trenere i langrenn. Alle med det til felles at de ønsker å spre skiteknikk og skiglede til folket.

Blant instruktørene kan vi nevne navn som:

Erling Jevne,
Anette Bøe,
Marit Elveos,
Inger Helene Nybråten
Marthe Katrine Myhre,
Sigurd Brørs,
Bård Jørgen Elden,
Marthe Monrad Hansen
Frank Evertsen
Siri Halle
... og mange flere.



” Lyst til å ta med de ansatte eller kunder på noe som er sosialt og lærerikt? Instruktørene spiller opp til den gode stemningen. Og kan faget sitt Vil dere ha et opplegg som bare er for dere? Det er mulig! ”



Bedrift • Gruppe

Skikurs for bedrift/gruppe

Ta med ledergruppen eller de ansatte på skikurs. Dere velger selv hvor mange dager/kvelder dere ønsker.

Ulike alternativer:

- **3-kvelders skikurs** i klassisk. Mest populær. *
- **3-kvelders skikurs** i skøyting. *
- **2-kvelders skikurs**
- **1-kvelds skikurs.** Eller dagskurs.

* Se informasjon om 3-kvelders-kursene tidligere i dette heftet for beskrivelse av skikursene.

Dere velger selv hvilket nivå kurset skal være for gruppen(e).

Prisen varierer ut fra hvor mange dere vil ha med i hver gruppe og hvor mange kvelder. Vi anbefaler 6-7 i hver gruppe over 3 kvelder, men et langt rimeligere opplegg er også mulig, ved å redusere antall kvelder eller øke antall deltagere.

Treningsopplegg hele året

Sommer: Løp, spenst og styrke. Opplegg fra deres arbeidsplass.

Vinter: På vinteren møtes vi ved i skiløypa. Da har vi trening og skikurs med vekt på ulike teknikker i klassisk langrenn. Vi kan også ha noen av treningene i skøyting, om ønskelig. Skøyteski kan lånes.

Vi møtes en gang per uke eller hver annen uke, for eksempel.

Kick-off og Avslutning

Vi lager et kick-off som er et show på 30 minutter med musikk, presentasjon og inspirasjon.

Som avslutning lager vi et skirenn, på tid eller idealtid, med internasjonal speaker i Holmenkollen!

Mulighetene er mange ☺



Her finner du oss



Oslo: Grorud, Skullerud, Maridalen, Sognsvann og Frognerseteren

Akershus: Fossum i Bærum, Bærums Verk, Solli i Asker, Romerike, Bråteskogen, Jessheim, Nittedal, Oppegård

Buskerud: Drammen, Geilo, Hemsedal, Blefjell

Hedmark: Hamar, Elverum, Budor

Oppland: Beitostølen, Lillehammer, Gjøvik, Spidsbergseter

Vestfold: Tønsberg, Larvik, Skien og Svarstad

Østfold: Fredrikstad

Telemark: Rauland

Aust Agder: Vegårshei, Arendal

Vest Agder: Kristiansand

Rogaland: Stavanger

Hordaland: Bergen

Sogn og Fjordane: Sogndal

Møre og Romsdal: Molde

Sør-Trøndelag: Trondheim

Nord-Trøndelag: Verdal

Nordland: Bodø

Troms: Finnsnes, Bardufoss, Tromsø



Gavekort



Lyst til å glede noen med et skikurs?

Vi har ulike typer gavekort:

Gavekort på 3-ukers kurs

Her kan hun eller han som får gaven gå inn og velge det 3-ukers kurset som passer. Det er svært mange kurs å velge mellom. Alle kurstypene blir arrangert som 3-ukers kurs.

Gavekort på helgekurs

Mange kurs arrangeres også som helgekurs. Tror du helgekurs passer bedre, kan du heller bestille det.

Praktisk

Hva gjør du:

Du finner gavekort på hovedsiden på [Learn2ski.no](https://learn2ski.no). Her kjøper du det gavekortet du ønsker på vanlig måte. Du vil motta et designet gavekort, med et referansenummer til mailadressen din.

Hva gjør mottakeren:

Mottakeren av gavekortet kan nå velge det kurset han eller hun ønsker. Vedkommende klikker på påmeldingslinken på ønsket kurs. Her kan mottakeren klike gavekort og skrive inn sitt referansenummer. Da registreres påmeldingen og mottakeren får all informasjon om kurset, men hopper over selve betalingen.

[Mer informasjon og bestilling](#)

Påmelding

For å melde deg på kurs går du til www.learn2ski.no
Her finner du igjen det kurset du ønsker deg
Det vil være en link til påmelding på hvert kurs på nettsiden

Antall deltagere

Minimumantallet på Learn2skikursene er 4 deltagere.
Maksimumantallet er 7 (på elitekurset 6).
Det kan i noen tilfeller likevel gis mulighet for å arrangere kursgrupper på kun 3 deltagere - da over to kvelder.

Kontakt

Learn2ski
Postadresse: Hansteensgate 1, 0253 Oslo
E-post: info@learn2ski.no
Web: www.learn2ski.no
Tel: +47 992 39 650

Garanti

Vi har satt opp reservearena, slik at hvis det ikke er nok snø, så arrangeres kurset likevel!
Reservearenaene er kjent for å ha snø uansett vinter.
Likevel arrangerer vi ekstrakurs senere i vinter, i tilfelle selv reservearenaen mangler snø.

Foto

Gamle bilder	Ukjente
Postkortene ble funnet hos Bærre Lækkert i Oslo	
Eva Groven	s. 3
Fortum skidtunnel i Torsby	s. 25
Erik Berglund	s. 17
André Clemetsen	s. 25 og 27
Eva Simensen	s. 8, 13 og 20
Siri Halle og skikursdeltagere har tatt de andre bildene.	

Smørekurs

Alle deltagere på Learn2ski sine skikurs får tilbud om **gratis** smørekurs!

Denne brosjyren medvirket

ISBN:	978-82-997747-1-0
TEKST:	Siri Halle
DESIGN:	Siri Halle
TRYKKERI:	Rolf Ottesen AS

Bedre skiteknikk gir mer skiglede!



Vi sees • Velkommen!



Learn2ski

Tel: +47 992 39 650

www.learn2ski.no • info@learn2ski.no

Hansteensgate 1, 0253 Oslo