

# KONTRAKT FOR GRUNNKURS I PARAGLIDING MED HALLINGDAL PARAGLIDERKLUBB

Arrangør: Hallingdal Paragliderklubb  
Organisasjonsnummer: 991 238 727

Kontaktperson / Hovedinstruktør:  
Thomas Lone  
Telefon: 91379345  
E-post: thomas@teamlone.no

## 1. Kursdetaljer

Navn på deltaker: \_\_\_\_\_  
Kursdato: 19-27. september 2026  
Sted: Hemsedal ([Vangen på Tuv](#))  
Språk: Norsk (kan bli engelsk ved stor interesse)

Hovedinstruktør: Thomas Lone  
Reserveinstruktør: \_Lennart Artmann\_\_\_\_\_

Hjelpeinstruktør(er): \_\_Svein Harald Hanson\_\_\_\_\_

Maks antall deltakere: 14  
Minimum antall deltakere: 5

## 2. Om kurset

Kurset gjennomføres i henhold til Norges Luftsportforbunds (NLF) og Hang-, Para- og Speedgliderseksjonens (HPS) sikkerhetssystem og utdanningsprogram (Para Pro). Målet med kurset er at eleven skal kunne oppnå Para Pro trinn 2 (PP2), forutsatt at alle krav til ferdigheter, sikkerhet, holdninger og teoretisk forståelse er oppfylt.

## 3. Kursinnhold

Kurset omfatter blant annet:  
- Bakkekontroll og vingeforståelse

- Sveving i skolebakke et par meter over bakken
- Høydeflyging og sikkerhetsøvelser (>250 m høydeforskjell)
- Teori innen aerodynamikk, meteorologi, praktisk flyving, regelverk, materialkunnskap og førstehjelp
- Teoretisk flervalgseksamen
- Bruk av elektronisk loggbok (Volandoo og Flightlog)

#### 4. Elevens forpliktelser

Eleven forplikter seg til å:

- Møte presis og delta aktivt hele kursets varighet
- Følge alle instruksjoner og sikkerhetsregler gitt av instruktører
- Avstå fra bruk av alkohol, rusmidler eller medikamenter som kan påvirke dømmekraft og reaksjonsevne
- Informere instruktør om helsemessige forhold som kan ha betydning for sikkerheten:
  - a) Noen fysiske lidelser som kan ha innvirkning på utøvelse av sporten: Epilepsi, diabetes, nedsatt hørsel / syn, muskel eller skjelettplager, astma, hjerte/lunge lidelser.
  - b) Noen psykiske lidelser som kan ha betydning for utøvelse av sporten: Alle former for angst, depresjon og tvangslidelser.
  - c) Hvis instruktøren er i tvil kan det bes om bekreftelse/utredning fra lege.
  - d) Det er ikke sagt at du diskvalifiseres til å drive med paragliding hvis du har noen av disse lidelsene, eller har andre fysiske/psykiske problemer. Det er likevel viktig at du har en samtale om tilrettelegging med en instruktør, som har taushetsplikt.
- Ikke fly eller trene utenfor kursopplegget uten uttrykkelig tillatelse
- Behandle lånt utstyr forsvarlig og erstatte skader ved uaktsomhet
- Benytte godkjent hjelm (EN 966) og nødvendig sikkerhetsutstyr

Ved å bryte disse forpliktelsene forbeholder hovedinstruktør seg retten til å ta deg ut av kurset før planlagt tid for å ivareta din og andres sikkerhet og progresjon. Du vil ikke ha krav på refusjon av kursavgiften.

#### 5. Klubbens og instruktørens ansvar

Hallingdal Paragliderklubb og instruktørene forplikter seg til å:

- Følge NLF/HPS sitt sikkerhetssystem
- Sørge for faglig forsvarlig opplæring
- Vurdere vær og forhold kontinuerlig for å skape et best mulig kurs for deltakerne

- Tilrettelegge for trygg progresjon
- Kunne avbryte kursdeltakelse dersom eleven vurderes uskikket av sikkerhetsmessige årsaker

## 6. Fremdrift og skikketshetsvurdering

Paragliding er vær- og individavhengig. Det gis ingen garanti for at kurset fullføres innen normert tid. Instruktør avgjør om elev er skikket til å få PP2 basert på ferdigheter, holdninger og sikkerhetsforståelse. Dersom forholdene hindres normal progresjon gjennom kurset, vil klubben tilstrebe å tilby elevene muligheter til å fortsette progresjonen utover sesongen uten ekstra kostand.

## 7. Medlemskap og forsikring

Eleven må være medlem av NLF, HPS-seksjonen og Hallingdal Paragliderklubb, samt ha obligatorisk forsikring via Min Idrett. For året 2026 koster dette samlet ca NOK 2 000,- og du vil få en samlefaktura for alle postene når du blir medlem av klubben.

Eleven anbefales i tillegg å ha egen reiseforsikring og ulykkesforsikring.

## 8. Påmelding og økonomiske vilkår

For å melde deg på kurset sender du en epost til hovedinstruktør der du bekrefter at du har meldt deg inn i klubben på MinIdrett, bestilt bok og betalt depositum. Skriv din alder, vekt og høyde i eposten.

Kursavgift: NOK 15 999

-Depositum: NOK 5 000

-Kjøp av lærebok direkte til NLF: NOK 450 (se punkt 9)

-Restbeløp: NOK 10 549 (forfaller 04.04.26)

Depositum må innbetales til klubben ved påmelding for å sikre din plass på kurset. Restbeløpet betales også direkte til klubben til følgende konto (merk betaling med «grunnkurs [ditt navn]»):

**Kontonummer Hallingdal Paragliderklubb: 2324 16 14786**

Kursavgiften inkluderer følgende:

-Leie av paraglider og seletøy

-Lærebok

-All instruksjon i praktisk flyving samt alle teorileksjoner

Følgende må du dekke selv:

- Transport
- Overnatting
- Mat
- Hjelm (godkjent etter EN 966, EN 1077, ASTM 2040 eller SNELL RS98)
- Medlemskap og forsikringer som nevnt i punkt 7

Følgende vilkår gjelder for innbetalingene:

- Depositum bekrefter plass på kurset og refunderes kun dersom klubben avlyser kurset
- Innkjøp av lærebok refunderes ikke uansett grunn
- Restbeløp refunderes kun dersom klubben avlyser kurset
- Kurset gjennomføres kun dersom minimum 5 betalende deltakere er påmeldt.
- Ved avlysning fra klubbens side refunderes både depositum og evt restbeløp i sin helhet.
- Du får 3 000,- i rabatt på kurset hvis du medbringer eget utstyr godkjent av hovedinstruktør.

## 9. Lærebok

Den norske læreboken i paragliding er inkludert i kursavgiften, men av praktiske årsaker må du selv bestille denne direkte fra NLF og legge ut for den selv. Den koster NOK 450, og dette beløpet er allerede trukket fra restbeløpet du skal betale inn til klubben for kursavgiften.

Ved å bestille selv med Vipps når du melder deg på kurset får du den automatisk tilsendt til adressen du har lagret på MinIdrett, og vil ha god tid til å lese den fra perm til perm før kursets oppstart. Det forventes at du har lest boken når du møter opp på første kursdag.

<https://nlf.no/grener/hps/sikkerhet--utdanning/larebok/>

Merk at boken må medbringes til kurset og vises til hovedinstruktør for å kvittere at du har kjøpt og lest den.

## 10. Medbringe eget utstyr på kurs

Dersom du har eget paragliderutstyr (vinge og sele) kan du kun bruke dette på kurset etter godkjenning fra hovedinstruktør. Siden du dermed ikke trenger å bruke klubbens utstyr får du NOK 3 000 i rabatt på kursavgiften. Hvis dette er noe du ønsker anbefaler vi at du kontakter hovedinstruktør i god tid før kurset så du kan få en godkjenning før du kjøper privat utstyr.

## 11. Transport

Deltaker er selv ansvarlig for å komme seg til det aktuelle flystedet for dagen. Ta kontakt om du ikke selv disponerer bil, så finner vi en løsning.

## 12. Flytting av kurssted

Kurset kan flyttes til Voss, Hvittingfoss, Sogndal eller Sundvollen dersom vær- og sikkerhetsforhold tilsier dette.

Deltaker dekker selv transport, overnatting og øvrige kostnader som f. eks heiskort.

## 13. Risiko og ansvar

Paragliding er en risikosport. Eleven aksepterer at risiko for skade eller død ikke kan fjernes i sin helhet på tross av sikkerhetstiltak.

Ved å signere fraskriver eleven seg retten til å holde Hallingdal Paraglidersklubb, instruktører eller samarbeidspartnere ansvarlig for skader.

Dette gjelder også for elevens etterlatte.

## 14. Samtykke til bruk av bilde og video

Eleven samtykker til at foto og video kan brukes til markedsføring av klubbens kurs og aktiviteter. Dette vil i så fall kun vise frem eleven i et godt lys.

## 15. Signaturer

Sted og dato: \_\_\_\_\_

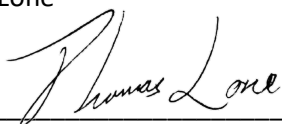
Elev:

Navn (blokkbokstaver): \_\_\_\_\_

Signatur: \_\_\_\_\_

For Hallingdal Paraglidersklubb:

Navn: Thomas Lone

Signatur:  \_\_\_\_\_

NLF Instruktørlisensnr: 6139322

## Vedlegg: Praktisk informasjon og FAQ

### 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! Kurset starter lørdags morgen 08:00 på Vangen, men vi anbefaler ankomst fredag kveld for å bli kjent og gjøre oss klare for de 9 dagene foran oss. Om du har behov for en mer skreddersydd løsning kan du ta kontakt med hovedinstruktør så skal vi prøve så godt vi kan.

### 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. Ta kontakt med oss i forkant hvis du er over 60 år, så tar vi en prat for litt forventningsavklaring.

### 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 SKAL JEG PAKKE?

- Hjelm godkjent etter EN 966, EN 1077, ASTM 2040 eller SNELL RS98. De fleste skihjelmer er godkjente – sjekk merking. Om du ikke allerede eier en slik hjelm og ikke vil kjøpe en kun for kurset kan vi leie deg en rimelig. Ta kontakt!
- Varmt undertøy, helst ull
- Skallbukse og skalljakke
- Lue eller balaklava
- Solbriller
- Skibriller (hvis du har)
- Buff
- Hansker: tynne, middels og tykke
- Flere par sko, minst ett med god ankelstøtte. Noe som tåler å gå i snø, evt gamasjer
- Toppturustyr evt alpinski hvis du har
- Mobiltelefon og PC
- Personlige eiendeler: sovepose, sengetøy, vannflaske, håndkle osv.
- PC eller nettbrett (anbefalt for teorileksjoner og eksamen, mobil blir litt liten skjerm)
- Lærebok

### HVA MED OVERNATTING?

Vi anbefaler alle deltakere å bo på klubbhuset «Vangen» i Hemsedal under kurset, som er klubbhuset til Oslo Paraglidersklubb. Dette er vår base under kurset, og det er her vi vil gjennomføre mesteparten av teorileksjonene. Les mer om Vangen her:

<https://opk.no/vangen/>

Erfaringen er at de som bor andre steder ofte blir hengende etter. Man får mye ekstra læring av å bo sammen med medelevene, og utveksle nyttige erfaringer på kveldstid etter kursdagen. I tillegg er det veldig sosialt og hyggelig, og en perfekt arena for å få dine første PG-venner som du kan fortsette progresjonen i sporten sammen med.

I tillegg til Vangen er det flere hoteller, Airbnb-leiligheter og andre overnattingstilbud i Hemsedal. Ta kontakt direkte med hovedinstruktør om du har spørsmål.

### **HVA MED MAT?**

Du må ha med mat til første dagen. De som bor på Vangen, 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 kan oppleves intenst både fysisk og psykisk. Vi holder ofte på til sent på kveld, og alkohol er ingen naturlig kombinasjon på et nybegynnerkurs. Det går normalt helt greit å kose seg med en enhet eller to til middag på passende dager.

### **HVA GJØR JEG OM JEG IKKE DISPONERER BIL?**

Vi er avhengige av å samarbeide for å komme oss effektivt opp til start når værforholdene er optimale. Hovedinstruktør vil kjøre en varebil som har plass til det meste av utstyret. Dersom du ikke selv kan ha med egen bil på kurset pleier det alltid å løse seg, så du kan trygt melde deg på. Ta kontakt med hovedinstruktør, så legger vi en slagplan.

Avhengig av totalt antall påmeldte vil klubben vurdere å leie inn en 9-seter for å effektivisere transporten mellom start og landing.

### **NÅR FÅR JEG BOKEN MIN?**

Du skal få boken i posten kort tid etter bestilling fra NLF. Merk at dette er noe Hallingdal Paragliderklubb ikke styrer, så det er ditt ansvar å bestille og sørge for at boken kommer vel fram til deg i god tid så du rekker å lese den før kursstart. Kontakt NLF direkte ved spørsmål, og si at du skal på grunnkurs i paragliding med Hallingdal Paragliderklubb.

### **SKAL JEG KJØPE EGET UTSTYR?**

Det er både fordeler og ulemper ved å kjøpe eget utstyr.

Hvis du kjøper eget utstyr vil du som regel spare penger ettersom du får et rimeligere kurs og de aller fleste uansett kjøper eget utstyr for å fortsette progresjonen etter kurs. Hvis du finner ut at sporten ikke er for deg er det ofte enkelt å selge utstyret brukt uten noe særlig verditap.

Fordelen med å vente til etter kurset er at du kan prøve litt forskjellige vinger og seletøy, og bygge en personlig preferanse basert på dine erfaringer under kurset. Med det sagt er nybegynnerutstyr nokså likt, med høyt fokus på stabilitet og passiv sikkerhet.

I tillegg til nytt utstyr finnes det også mye bra brukutstyr på nettet. Vi anbefaler å sjekke ut Finn.no og [facebookgruppen "Hang- og paraglider - kjøp og salg"](#).

Vi anbefaler at du kontakter hovedinstruktøren din direkte om du er usikker på hva som passer for deg.

## **KAN JEG VÆRE MEDLEM I EN ANNEN KLUBB ENN HALLINGDAL PARAGLIDERKLUBB?**

Gjennom kurset blir du automatisk medlem i Hallingdal 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 *ett 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 på å få i deg nok mat og drikke!

Det forventes at du tar 5 fridager fra jobb mandag til fredag under kurset. Om du har et og annet særdeles viktig møte er det løsbart, men vi fraråder mot å planlegge andre aktiviteter og gjøremål enn kurset gjennom de 9 dagene vi har sammen.