



Midt-Troms friluftsråd



Invitasjon - Kurs i vinterfriluftsliv

Midt-Troms friluftsråd og Ishavskysten friluftsråd inviterer skoler som er med i nettverkene Læring i friluft på kurs i vinterfriluftsliv.

Formålet med kurset er å gjøre deltakerne tryggere å være ute om vinteren herunder:

- Sette søkelys på sikker ferdsel om vinteren
- Hvordan kle seg rett, hvilket utstyr er best eller godt nok
- Aktiviteter på tur
- Overnatting ute vinterstid

Når: 21.-22. mars 2023

Hvor: Ved Kampenhytta, Bardu

Kursledere: Alexander Risvold, Ishavskysten friluftsråd
Tonje Midttun, Midt-Troms friluftsråd
Toril Skoglund, Ishavskysten friluftsråd

Program

Tirsdag 21. mars

- Kl. 11.00 Oppmøte på Bjørnsmoen i Bardu (se kart)
- Kl. 11.15 Avgang på ski til leirstedet (fjellski eller turlangrennski)
- Kl. 12.00 Ankomst leirsted - lunsj - praktisk informasjon
- Kl. 13.00 Snøhule eller telt? Alle er med å bygge snøhule – ulike typer. Vi setter også opp telt.
- Kl. 15.00 Pause m/ forfriskninger.
- Kl. 15.30 Aktiviteter på tur
- Kl. 19.00 Middag med dessert. Alle hjelper til.
- Kl. 21.00 Rundt bålet: Erfaringsutveksling, hvilke klær og utsyr er godt nok

Overnatting: I telt eller snøhule

Onsdag 22. mars

Kl. 07.30 Frokost

Kl. 08.30 Evaluering av snøhule- og teltovernatting

Kl. 09.00 Generell innføring i grunnleggende skredkunnskap, og deltakerne vil få et innblikk i metoder for å kunne vurdere skredfare. Lære om stabilitet i snøen (snøprofil og studere lagene i snøen).

Kl. 11.30 Matlaging ute: ulike varmekilder

Kl. 12.00 Lunsj

Kl. 13.00 Rydding/pakking og avgang

Kl. 14.00 Ankomst P-plass

Deltakerne må frakte (sekk eller pulk) eget utstyr – se pakkeliste: De som har egne/skolens telt tar disse med.

Arrangørene tar med fellesutstyr

Pakkeliste vinterkurs

Været kan skifte raskt og være krevende, derfor handler det om å stille forberedt og godt kledd til utfordrende situasjoner. Her er oversikt over hva slags klær og utstyr du må pakke med deg til vinterkurset.

Husk at turen blir både lettere og mer lystbetont dersom sekken er lett -ikke ta med masse unødvendige småting som ikke står på pakkelista. Det vil utgjøre stor forskjell på vekten på sekken - og på tempoet ditt.

Har du ikke alt utstyret på lista? Lån av venner og bekjente, eller sjekk med utstyrssentralen i din kommune.

Bekledning

- Jakke og bukse, vindtett (gjerne skallbekledning).
- To sett **ull**undertøy (et av disse er tørt skift, ett til å gå i).
- Varme ullsokker med god passform + ekstra skift
- Varm ullgenser eller fleecegenser
- Varm lue
- Balaklava eller buff/hals (gjerne to stk)
- Overtrekksvotter (vindtette)
- Innervotter (ull) + ekstra skift (gjerne tykke, tova ullvotter)
- Varme skistøvler (gjerne med ullsåler)
- Gamasjer (om du ikke har det integrert i buksa)
- Varmejakke (dun/kunstfiber) eller tykk mellombekledning for å holde varmen i pausene
- Varmebukse om du har, f.eks tykk ullbukse, fiber- eller dunbukse/dunskjørt.
- Fotposer

Utstyr

- Fjellski (evt langrennsski) og staver med bred trinse
- Ryggsekk med passe volum til innhold
- Pakkposer (gjerne vanntett) som passer i sekken (plastposer kan fint brukes)
- Turspade
- Vintersovepose
- Liggeunderlag*
- Litt gnagsårplaster/ sportstape i beredskap
- Enkle toalettsaker (tannbørste og tannkrem), lett/lite håndkle
- Dopapir
- Solbriller og evt solkrem
- Hodelykt (husk batterier)
- Termos, tallerken, kopp og bestikk
- Drikkeflaske**
- Skismøring, evt. også feller hvis du har.
- Turkniv
- Kompass om du har

Mat

- Matpakke første dag
- Frokost til deg selv
- Varm drikke
- Kokekar og primus (Ta med din skoles utstyr slik at dere blir kjent med skolens utstyr)

Vi stiller med følgende fellesutstyr:

- Fjellduk
- Kart
- Telt og snøplugger dersom dere ikke har dette selv. Meld i fra om du har behov for å låne telt/ snøplugger. Vi har noen.
- Mat og drikke
 - Dag 1: Lunsj og middag, kaffe/te
 - Dag 2: Lunsj
- Kokeutstyr

OBS!

* På vinteren bruker man gjerne to underlag oppå hverandre. Enten to skumunderlag, eller skumunderlag underst, og oppblåsbart underlag oppå. Vær obs på at oppblåsbare underlag med dunfôr, syntetfôr eller folie isolerer best vinterstid. Man taper mye kroppsvarme mot bakken, og det hjelper ikke med en varm vinterpose om man har ett syltynt skumunderlag som eneste liggeunderlag. NB. Luftmadrass er ikke brukbart pga varmetap.

**Robuste drikkeflasker som tåler kokende vann og har stor åpning, kan brukes til varmeflaske i soveposen og er en fordel vinterstid.

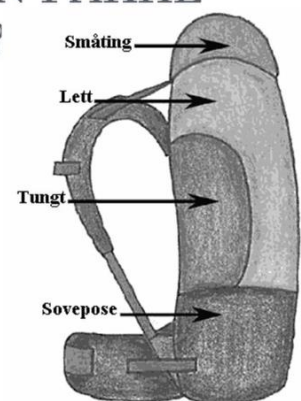
- Husk å pakke sekken riktig:

SLIK PAKKER DU SEKKEN:

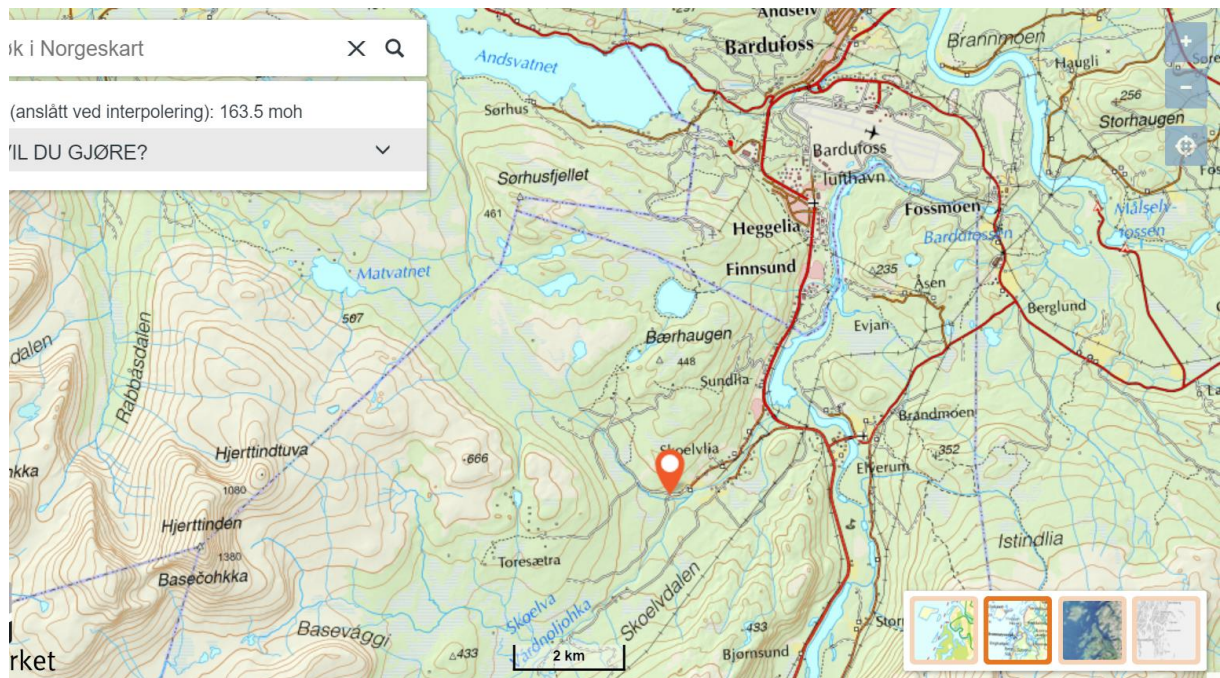
- 1.** Lette gjenstander som skal være tilgjengelige. Eks.: sjokolade, lommelykt, skismurning, briller, m.m.
- 2.** Lette gjenstander som det kan være behov for i løpet av dagen. Eks.: vindjakke, vindbukse, dunjakke, teltduken, m.m.
- 3.** Her kan du pakke de tyngre gjenstandene. Eks.: mat, kjøkkenredskaper teltstenger og pluggger, m.m.
- 4.** Gjenstander som det ikke er behov for i løpet av dagen. Eks.: sovepose, klær, m.m.



HVORDAN PAKKE SEKKEN?



Hvordan finne fram til p-plassen på Bjørnsmoen:



Detaljkart:

