

## Kurs i vinterfriluftsliv – informasjon og pakkeliste



### Formål med kurset:

- Å gjøre deltakerne tryggere å være ute om vinteren herunder:
  - Sette fokus på sikker ferdsel om vinteren
  - Hvordan kle seg rett, hvilket utstyr er best eller godt nok
  - Aktiviteter på tur
  - Overnatting ute vinterstid

**Når:** 27.-28. april 2022

**Oppmøte:** Bjørnsmoen, Bardu kl 11.00 (se kart)

Ski: fjellski eller turlangrennski.

Avslutning: Bjørnsmoen kl. 14.00

Overnatting: Telt eller snøhule

### Program

#### Tirsdag 27. april

- Kl. 11.00 Oppmøte  
Kl. 11.15 Avgang på ski til leirstedet  
Kl. 12.00 Ankomst leirsted - lunsj - praktisk informasjon  
Kl. 13.00 Snøhule eller telt? Snøhuler – ulike typer, graving av snøhule – sette 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

#### Onsdag 28. april

- 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 eget/skolens telt tar disse med.**

**Arrangørene tar med fellesutstyr**

## Utstyrsliste 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 ullundertøy (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 (fint å bli kjent med skolens utstyr)

## Vi stiller med følgende fellesutstyr:

- Vindsekker
- Kart
- Telt og snøplugger dersom dere ikke har dette selv. Meld i fra om du har behov for å låne telt/snøplugger.
- 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.

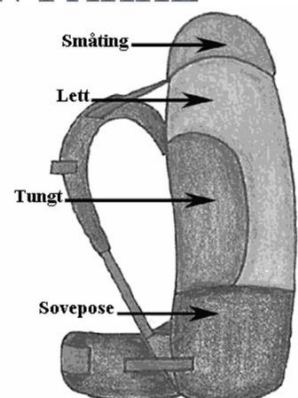
- Husk å pakke sekken riktig:

**SLIK PAKKER DU SEKKEN:**

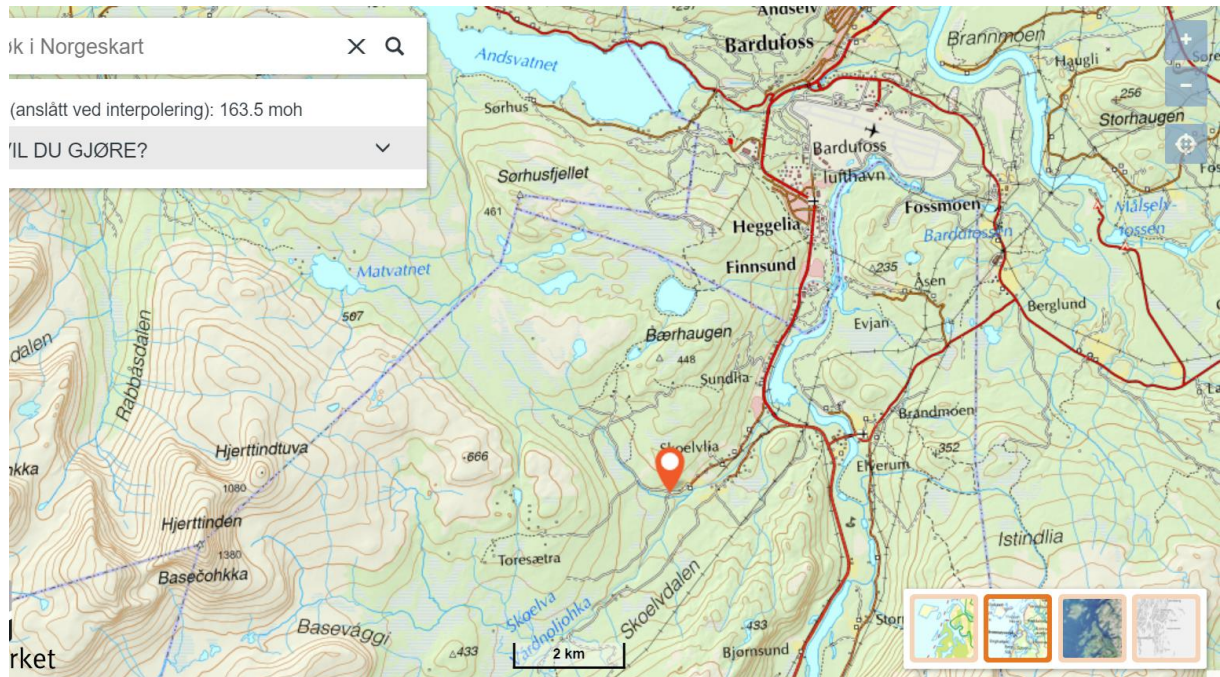
- 1.** Lette gjenstander som skal være tilgjengelige. Eks.: sjokolade, lommelykt, skismurning, briller, m.m.
- 2.** Lette gjenstander som det kan være behov for i løpet av dagen. Eks.: vindjakke, vindbukse, dunjakke, teltduken, m.m.
- 3.** Her kan du pakke de tyngre gjenstandene. Eks.: mat, kjøkkenredskaper,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

