

## Pakkeliste til fjeldtur

- Vandrerygsæk med hoftebælte (65-75 liter)
- Regnslag til rygsækken
- Nødfølje der spændes fast på rygsækken
- Liggeunderlig (skum er lettest)
- Sovepose (evt. også lagenpose)
- Vandrestøvler med ankelstøtte
- Vandresokker (gerne i uld)
- Vadesko eller let tætsiddende sandal
- Lange bukser (gerne med zip-off)
- Shorts
- Undertøj
- Badetøj
- Skiunderbukser
- Skiundertrøje
- Tynd trøje
- Tyk trøje (undgå hættetrøje)
- T-shirts (undgå bomuld)
- Jakke (åndbar og vindtæt)
- Regnjakke
- Regnbukser
- Handsker (vandtætte)
- Halsedis
- Hue
- Solhat
- Solcreme
- Solbriller
- Evt. myggenet til hovedet
- Evt. myggestift/myggespray
- Lille hurtigtørrende håndklæde
- Sæbe/shampoo (i små beholdere)
- Tandbørste, tandpasta
- Evt. bind/tamponer
- Evt. personligt medicin
- Toiletrulle i særskilt plastpose
- Lille håndsprit (ca. 75 ml)
- Viskestykke
- Kniv, gaffel, ske
- Tallerken eller mug
- Lille krus til kaffe (hvis ikke mug med)
- Drikkedunk (1 liter)
- Pandelampe + ekstra batterier/kabel
- Drybags eller plastposer
- Bolcher/druesukker for hurtig energi
- Myslibar for god energi

## Pakkeliste til bustur og færgeoverfart

- Forbundsskjorte
- March og lejr sangbog
- Madpakke til hele fredagen
- Drikkevarer (ud og hjem)
- Snacks (ud og hjem)
- Underholdning (fx kortspil, bog, headset)
- Et ekstra sæt rent tøj til hjemrejse
- Gult sundhedskort, blå EU-sygesikringskort, pas\*
- Evt. medicin\*
- Evt. nakkepude
- Evt. mobiltelefon, powerbank, kabel

\*Medbringes også i fjeldet

## FDF LANDSDEL 4 INVITERER:



**LAD EVENTYRET BEGYNDE  
NORGE 2025**



**Gør dig klar til at opleve**  
\* storslået natur \* nye venner \* bad i fjeld sø  
\* bestig en bjergtop \* fællesskab \* vandring

Fra fredag d. 25. juli 2025  
til lørdag d. 2. august 2025



## Kære seniorvæbnere, seniorer og ledere

FDF Landsdel 4 inviterer dig hermed på fjeldtur til Norge i 2025. Vi har rigtig gode erfaringer med at lave fjeldture til dette spektakulære og spændende land og glæder os til at dele dem med dig.



Fra fredag d. 25. juli 2025  
til lørdag d. 2. august 2025



Hardangervidda, som er Nordeuropas største højjfjeldsplateau og Norges største nationalpark.

### Rejseplan

Vi tager fra Østjylland fredag d. 25. juli ca. kl. 06.30 og kører med bus til Hirtshals, hvor vi sejler til Kristiansand med færgeren i tidsrummet 09.45-12.10. Herfra forsætter bussen op igennem Norge og er fremme ved Dyranut Fjellstova ved 19-tiden, hvorfra vores fjeldvandring begynder.

Turen hjemad starter fredag d. 1. august ved 11-tiden i bus fra Airlift Kinsarvik til Kristiansand, hvor vi tager færgeren til Hirtshals i tidsrummet kl. 19.45-22.10 og er tilbage i Østjylland d. 2. august ved 01-tiden. Info om bus-opsamlingssteder og konkrete tider følger.

### Vandrerute

Vi starter vores vandring ved Dyranut Fjellstova og slutter vores vandring ved Airlift Kinsarvik. Hver kreds vælger selv om man tager en lettere rute i forhold til terræn og længde, eller en hårdere rute, med mulighed for at bestige bjergtoppen Hårteigen (1.690 moh.). Begge ruter fører os forbi flere fjeldsøer, som man kan bade i og forbi flere vandfald. Vi skal gå mellem 10-15 km om dagen, og vi holder selvfølgelig gode pauser undervejs. Området er kuperet, hvilket giver mange forskellige oplevelser og flotte panoramaer.

### Overnatning og mad

Vi sover i telte og slår lejr et nyt sted hver dag. Alle kredse sover som udgangspunkt samme sted. Vi har mad med hjemmefra til hele turen. Vi skal derfor begrænse vægten så meget som muligt, da vi skal bære maden på ryggen. Vand får vi fra rindende kilder fra fjeldet.

### Samværsregler

På turen gælder landsdelens samværsregler: [fdf.dk/landsdel4](https://fdf.dk/landsdel4)

## Fortræningsweekend d. 28.- 30. marts 2025

Alle skal deltage i obligatoriske fortræningsweekend i Gl. Rye og omegn. Her møder du deltagerne fra de andre kredse og får en smagsprøve på, hvad det kræver at være på fjeldtur. Vi gennemgår bl.a. dit personlige udstyr og kredsens fælles udstyr for at sikre, at det er velegnet til fjeldvandring. Mere info følger.

### Udstyr og rejseforsikring

Det kan være koldt at overnatte i fjeldet, selvom det er sommer. Derfor er det nødvendigt med en varm sovepose og et godt liggeunderlag. Vi skal også være forberedt på regnvej, hvorfor 100% regntætte bukser og jakke er en nødvendighed. Vi skal vandre med telt, mad og personligt udstyr, så en rygsæk med hoftebælte og vandrestøvler med ankelstøtte er uundværlige. Det behøver ikke at være dyre mærkevarer, og det kan være en mulighed at låne. Det er dog vigtigt, at vandrestøvlerne er dine egne, og at du har gået dem til. Husk udstyret skal med til fortræningsweekenden. Bagerst er en foreløbig pakkedliste, så du allerede nu kan se, hvad du evt. mangler. Du kan evt. ønske dig noget af det i julegave.

Alle deltagere skal have en rejseforsikring. Denne rejseforsikring skal dække helikopterredning og hjemtransport med en ledsager ved alvorlig tilskadekomst/sygdom.

### Tilmelding

Tilmelding sker via Medlemsservice: Tilmelding åbner d. 1. november 2024 og lukker d. 15. december 2024. Tilmelding efter tilmeldingsfristen kan kun lade sig gøre, hvis der er plads i bussen og på færgeren.

### Pris

Turen koster 1.800 kr., men prisen kan blive mindre, hvis den enkelte kreds giver et tilskud eller kredsen søger om midler. Ved tilmelding betales et depositum på 600 kr., som er en forudbetaling for fjeldturen. Beløbet kan ikke tilbagebetales ved evt. framelning, da vi har bestilt busplads, færgebillet og mad til den enkelte deltager. Restbeløbet opkræves af din kreds i maj 2025.

### Deltagerbrev

I juni 2025 kommer et deltagerbrev med de sidste nødvendige oplysninger.

### Spørgsmål?

Spørg din leder eller kontakt fjeldtursudvalget:  
Mads Simonsen: 28967688 / [madss@fdf.dk](mailto:madss@fdf.dk)  
Kjeld Christensen: 61688231 / [kjeldc54@gmail.com](mailto:kjeldc54@gmail.com)



[www.medlem.fdf.dk/  
member/event/140000](https://www.medlem.fdf.dk/member/event/140000)