

Fjeldtur til Norge 2025

Kære leder

De fleste informationer om fjeldturen står i indbydelsen, da de er fælles for ledere og deltagere. Lederbrevet indeholder de informationer, som du skal bruge som leder.

Forhåndstilkendegivelse

Fjeldtursudvalget vil gerne have en forhåndstilkendegivelse fra de kredse, der forventer at deltage. Vi skal have besked hurtigst muligt og senest d. 1. november 2024. Vi vil også gerne have et bud på forventet antal deltagere fordelt på klasser. Forhåndstilkendegivelsen er ikke bindende, men den er vigtig for planlægningen.

Holdleder

Hver kreds skal angive en holdleder, som er kontaktperson til udvalget.

Ingen standlejr

Der tilbydes kun fjeldtur og dermed ikke standlejr.

Målgruppe

Fjeldturen er for seniorvæbnere, seniorer og ledere. Man skal gå i 7. klasse og opefter i skoleåret 2024/2025 for at måtte deltage. Dvs. nuværende 2. væbnere (6. klasser) kan ikke deltage, da de først regnes for 1. seniorvæbnere (7. klasser) efter skolesommerferien 2025.

Infomøde

Vi afholder et infomøde i november 2024. Alle ledere, der skal med, opfordres til at deltage. Dato og sted følger.

Vandrerute

Der vil være to ruter at vælge imellem. Den ene er lettere - både i forhold til terræn og længde. Der vil også være en hviledag. Den anden rute er hårdere og giver mulighed for at bestige bjergtoppen Hårteigen.

Overnatning

Vi overnatter i telte og slår lejr hver dag et nyt sted. Alle kredse sover som udgangspunkt samme sted.

Fortræningsweekend

Alle skal deltage i den obligatoriske fortræningsweekend d. 28.-30. marts 2025 i Gl. Rye og omegn. Her møder alle deltagere hinanden, og vi gennemgår både deltagernes personlige udstyr og kredsens fælles udstyr for at sikre, at det er velegnet til fjeldvandring. Indbydelse og mere info følger.

Egen fortræning

Vi anbefaler kraftigt, at den enkelte kreds selv arrangerer ekstra fortræning, hvor jeres deltagere kommer ud at gå med oppakning.

Opdeling af en større kreds i mindre hold

Hvis man er en større kreds og vælger at gå i mindre vandrehold, skal man huske, at hvert hold skal kunne klare sig i en uforudset situation. Dvs. hvert hold skal medbringe mad, trangia, telt og førstehjælpsudstyr til holdets deltagere.

Lægge sin kreds sammen med andre

Hvis man er få deltagere fra en kreds eller man som leder ikke har stor erfaring med at gå i fjeldet, kan man slå sig sammen med en anden kreds. Fjeldtursudvalget kan evt. være behjælpelige med at finde en "kredsmakker".

Tilmelding, pris og restbetaling

Den enkelte deltager tilmelder sig via medlemsservice i perioden 1. november – 15. december 2024. Tilmelding efter tilmeldingsfristen kan kun lade sig gøre, hvis der er plads i bussen og på færgen. Deltagerprisen er 1.800 kr., men kan stige en smule ved mange ledige pladser i bussen. Ved tilmelding betaler deltageren depositum på 600 kr. direkte til landsdelen. Hver kreds står selv for at opkræve restbeløbet hos den enkelte deltager (evt. efter nedsættelse*). Landsdelen sender en opkrævning på restbeløbet til hver kreds i maj 2025. Bemærk den korte tilmeldingsfrist. Vi har fået en skarp pris på bus og færge, som er betinget af, at vi binder os til køb noget før. Tilmelding er bindende. Ved evt. afbud, kan deltageren ikke få det betalte depositum tilbage. Ligeledes er kredsen forpligtet til at betale de 1.200 kr. for deltageren.



***Tilskud til nedsættelse af deltagerbetalingen**

Vi opfordrer kredsene til at søge om tilskud til nedsættelse af egenbetalingen fra den lokale Y's Men's Club, Sct. Georgs Gilderne, menighedsrådet eller fra fonde, så flest muligt har mulighed for at komme med på turen. I er velkomne til at kontakte Mads for gode råd til ansøgning.

Oversigt over tilmeldte

Tilmeldingen sker via medlemsservice. Fjeldtursudvalget vil løbende sende en liste over tilmeldte til kredsens holdleder, så I kan følge med.

Pas, gult sundhedskort og blåt EU-sygesikringskort

Alle deltagere skal medbringe et gyldigt pas, gult sundhedskort og blåt EU-sygesikringskort. Færgeselskabet Fjordline stiller krav om pas. Desuden anbefaler den norske ambassade, at man medbringer pas pga. skærpet grænsekontrol.

Rejseforsikring

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

Samværsregler

På turen gælder landsdelens samværsregler: <https://fdf.dk/landsdel4>

Værgeskema

Færgeselskabet Fjordline stiller krav om at alle børn og unge under 16 år, skal være tilknyttet en voksen. Denne voksne kaldes en værge. Værgen skal være fyldt 25 år og har det fulde ansvar for alle passagererne under aldersgrænsen og er også økonomisk ansvarlig for tab af ejendele/og eller hærværk. Værgeskema og mere info kommer senere.

Udstyr

I kan se på de foreløbige pakkelister, hvad den enkelte deltager og kredsens skal medbringe.

Det er holdlederens ansvar at sikre, at den enkelte deltagers udstyr er i orden, og at det kommer med på fortræningsweekenden, så det bliver afprøvet i praksis.

Det er især vigtigt at være opmærksom på følgende:

- Soveposen og liggeunderlaget kan holde en varm
- Regntøjet er 100 procent vandtæt
- Rygsækken har et hoftebælte
- Vandrestøvlerne har ankelstøtte, er i god stand og kan holde vand ude

Den enkelte deltager bør ikke have mere end 8-9 kilo personligt udstyr i rygsækken, da de også skal kunne have plads til og bære fælles udstyr og mad. Vi anbefaler, at I holder en mødeaften kort før afrejsedatoen, hvor I gennemgår om alle har husket det hele. Her kan I også fordele fælles udstyr og mad. Derefter kan I lade oppakningen stå i kredshuset, så ingen glemmer noget.

Deltagerbrev

Fjeldtursudvalget laver et udkast til deltagerbrev i juni 2025, som I kan tilpasse jeres kreds og derefter sende ud til deltagerne.

Mad

Maden har vi med hjemmefra. Vi skal begrænse vægten så meget som muligt, da vi går med alt mad fra start til slut.

- Morgenmad består af havregryn og havregrød med sukker og rosiner samt knækbrød med syltetøj eller nøddecreme
- Frokost består af knækbrød med spegepølse, makrel, leverpostej, finpålæg, syltetøj og nøddecreme
- Aftensmad består af ris, kartoffelmos og spaghetti med "sovs"

Vand

Vand i fjeldet kan drikkes direkte fra elven, når man følger disse retningslinjer:

- Tag kun vand der løber (ikke stillestående vand)
- Tag altid vand over for stien eller lejren
- Vask aldrig op direkte i elv eller sø. Tag vand med væk fra elven og skyl af. Hæld derefter kogende vand over spisegrejet for at desinficere det

Tip til madlavning på trangia

En trangia er nok til et mad-hold på 4-5 personer. Kog spaghetti eller ris først (5 min. for ris) og lad det trække færdigt i det varme vand mens sovsen varmes (kogetiden er 10



FRIVILLIGT
DRENGE- OG PIGE-
FORBUND



min., men kan forkortes til 5 min., hvis sovsen sættes i blød i mindst 1 time). Ved kartoffelmos varmes sovsen først, hvorefter der koges vand til kartoffelmosen. Sovsen kan evt. eftervarmes, mens kartoffelmosen blandes. Beregn 700 gram gas pr. madhold eller 0,75 deciliter sprit pr. mand pr. dag.

Madudlevering og fjeldkort

Mad og fjeldkort udleveres hos Kjeld. Her skal I sende mindst én person. Medbring kasser til at have maden i. Mere info følger.

Affald

Alt affald skal tages med ud af fjeldet. Brugt toiletpapir må efterlades, men skal dækkes helt med en sten. Alternativt kan toiletpapiret brændes med en lighter. Bind og tamponer skal også tages med ud. De kan komme i en lille sort pose for derefter at komme i en fælles affaldspose.

Hygiejne

Husk at brug håndsprit efter hvert toiletbesøg og før alle måltider. Så mindskes risikoen for diarré og ondt i maven.

Bagage til brug på fjeldet

Deltagerens vandrerugsæk kommer i bussens bagagerum under rejsen og kan først tilgås, når vi ankommer i fjeldet. Liggeunderlag skal tages af rygsækken, og lægges løst i bussens bagagerum af pladshensyn. Husk derfor at skrive navn på. Se pakkelliste i indbydelsen.

Bagage til brug i bussen og på færgen

Hver deltager skal medbringe en lille taske, som tages med ind i bussen og på færgen. Tasken bliver i bussen under selve fjeldturen, så der skal ikke være ting i, der skal bruges under selve fjeldturen. Se pakkelliste i indbydelsen.

Udstyr kredsens skal medbringe

- Letvægtstelt med fast bund
- Trangia stormkøkken
- Gas eller sprit
- Tændstikker (opbevares vandtæt)
- Reparationsgrej til telt, rygsæk og vandrestøvler
- Førstehjælpsudstyr
- Affaldsposer
- Opvaskemiddel

- Grydesvampe (ikke opvaskebørster)
- Kompas
- Vandrekort (udleveres af udvalget)
- Mad (udleveres af udvalget)

Forbundsskjorte

Vi har naturligvis forbundsskjorten på, når vi mødes, og når vi er ombord på færgen. Forbundsskjorten må gerne efterlades i bussen, når vi er på fjeldet.

Ledermøder

Vi holder det første ledermøde på færgen ca. 30 minutter efter afsejling. Undervejs på fjeldet holder vi ledermøder om aftenen, hvis der er behov for det.

Mobiltelefon

Som seniorvæbner og senior er det ikke nødvendigt at have mobiltelefon med, men det er heller ikke forbudt. Hvert hold skal have mindst en mobiltelefon, powerbank og kabel med, da den kan være nødvendig i en nødsituation. Der er mobilsignal i det meste af Hardangervidda.

Sikkerhed på fjeldet

Husk at det er jer selv der har ansvaret for jeres kreds. Følg de 9 gode råd fra Visit Norway om sikkerhed i fjeldet:

1. Planlæg din tur nøje og sørg for at fortælle andre om din planlagte rute
2. Tilpas den planlagte tur i henhold til egne evner og vejrforhold
3. Hold øje med vejrudsigten og lavinevarsler
4. Vær forberedt på dårligt vejr og frost, selv på korte ture
5. Sørg for at have udstyr med, så du kan hjælpe dig selv og andre
6. Vælg en sikker rute. Hav respekt skilte om laviner og usikker is
7. Brug kort og kompas. Vær altid sikker på at du ved hvor du er
8. Vend om i god tid - det er ikke nogen skam at vende tilbage til basen
9. Spar på kræfterne og søg ly hvis nødvendigt

Kontaktinfo på fjeldtursudvalget

Mads Simonsen: 28967688 / madss@fdf.dk

Kjeld Christensen: 61688231 / kjeldc54@gmail.com



FRIVILLIGT
DRENGE- OG PIGE-
FORBUND

