

PRAKTISK INFORMASJON

DATO:

Onsdag 28/2 til søndag 3/3 2024

PRISER:

Alle priser er per person med fullpensjon. Utvask ikke inkludert.

- 4495,- på rom med adgang til felles toalett og dusj i gangen
- 4995,- på rom med eget toalett og dusj
- Familierabatt 500,- p.p. på delt rom

Aldersgrense: 16 år, 12 år i følge med voksen

Maks. 8 kursdeltakere per veileder

Pakkeliste og nærmere informasjon sendes ut i forkant av oppholdet. Nye, dyre ski er ikke nødvendig – vi anbefaler å låne fjellski med stålkanten av familie og venner eller hos din lokale BUA.

VINTERKURS

Er du nysgjerrig på vinterfriluftslivet og ønsker du å bli tryggere utenfor løypene? Bli med våre dyktige frilftsveiledere på kurs i nordisk friluftsliv på fjellski. Få kompetansen du trenger for å ferdes i vinterlandskapet på egenhånd med enkelt utstyr, samtidig som du sover og spiser godt på den varme fjellstua.

Dette lærer du:

- grunnleggende navigering på vinteren
- å ta veivalg mtp. energifordeling, islagt vann og skredterreng
- grunnleggende snø- og skredlære
- planlegging av turer etter føre og evne
- ulike overnattingsmuligheter i snøen

PROGRAM

Med forbehold om vær, endringer kan forekomme.

Onsdag 28/2	Torsdag 29/2	Fredag 1/3	Lørdag 2/3	Søndag 3/3
Ankomst og innlosjering	Teori: Ferdsel på ski Skileik Tur til Læshøe (1204): <ul style="list-style-type: none">- Bautaing- Kickturn- Energieffektiv forflytning- Rullering	Teori: Skredterreng Langtur til Såleggi (1540): <ul style="list-style-type: none">- Trygge veivalg- Nedkjørings-teknikker- Aktivt bruk av kart og kompas	Teori: Bo og sove i snøen Grave og bygge: <ul style="list-style-type: none">- Kantgrop- Snøhule- Iglo- Teltleir Førstehjelp	Frokost ute og nedrig-ging av leir med sporløs ferdsel Kameratredning skred Avrundning og evaluering på fjellstuen
Teori: bekledning og utstyr	Planlegging av langtur Bålkos	Forberedelse av overnatting ute	Overnatting ute med matlaging	



Ta kontakt på mail post@soleggen.no for booking eller spørsmål.