

Æfingar undanfara og undanrenna Vorið 2022

Tímasetningar eru þegar við byrjum í Gróubúð. Endilega mæta þá, en ekki of seint.

Gult = Kennsla

Fylgjast með breytingum á D4H og Facebook.

Miðvikudagurinn 12. Janúar - Pike-n-Pivot 18:30

Tökum nokkur renslir til að æfa vöðvana eftir jólin

Miðvikudagurinn 19. Janúar - Fjallamennska bóklegt

Bókleg kennsla í fjallamennsku 1

Helgin 21 - 23. Janúar - Fjallamennska Verklegt

Verkleg helgi í Fjallamennsku 1 - Tindfjöll

Miðvikudagurinn 26. Janúar - Brattlendisbjörgun 18:30

Förum í erfiðari aðstæður og setjum upp brattlendisbjörgunarkerfi. Raunverulegur slys staður þar sem við þurfum að hugsa út í tryggingar.

Miðvikudagurinn 2. Febrúar - Snjóflóð 18:30

Förum og finnum snjó. Gerum gryfju og skoðum aðstæður. Æfum stangarleit og mokstur.

Miðvikudagurinn 9. Febrúar - Hátindar á láglendi 18:30

Finnum snjóhengur í nágrenni Reykjavíkur og æfum að falla í línu niður hengju og komast upp eða láta sækja sig.

Þriðjudagurinn 15. Febrúar - Snjóflóð 1&2 - Fyrirlestur

Bókleg kennsla í snjóflóðum 1 & 2

Miðvikudagurinn 16. Febrúar - Snjóflóð 1&2 - Fyrirlestur

Bókleg kennsla í snjóflóðum 1 & 2

Helgin 18 - 20. Febrúar - Snjóflóð 1&2 - Verklegt

Verkleg kennsla í snjóflóðum 1 & 2 - Tröllaskagi

Miðvikudagurinn 23. Febrúar - High Directional & Tracking Line 18:30

Setjum upp tracking line fyrir neðan og komum sjúkling yfir gil í börum.

Miðvikudagurinn 2. Mars - Fjallganga N1
Fjallganga með N1 samkvæmt þeirra dagskrá

Miðvikudagurinn 9. Mars - Laust kvöld fyrir hugmyndir

Miðvikudagurinn 16. Mars - Sig og Júmm N1

Miðvikudagurinn 23. Mars - Straumvatnaskvöld 18:30
Tökum fram handtökin í straumvatni og skoðum hvort gallar og búnaður sé vatnsheldur.

Helgin 25.-26. Mars - Nýliðapróf

Laugardagurinn 2. Apríl - Útkallsverkefni