

# Mjølfjell

## 2013

<b>Kort/Følge</b>	Jorunn	Frøystein Fjellstad
	Kjersti Larsen	Jennings
	Kjersti Urne	Andersen
	Marian	Malde
	Per Erik	Gåskjenn
	Tor	Sommerseth
	<b>1. Bål &amp; fart</b>	Anne Birthe
Bjarte		Nore
Ketil		Malde
Tone		Høvik, Gulli
<b>2. Skred</b>	Birgitte	Gravenholt
	Frank	Hovland
	Gry	Moberg
	Hans Henrik	Nygaard
	Talal	Rahman
<b>3. Skicross</b>	Beate	Herland Knudsen
	Einar	Thorbjørnsen
	Gunnar	Grendstad
	Hanne	Thygesen
	Kristin	Helgeland
	Linn Janka	Landaas
	Magnar	Børnes
	Maryam	Shafe
<b>4. Edderkopp</b>	Bjørn	Solberg
	Jan Gunnar	Kaaresen
	Lidun	Hovland
	Petra	Grimstæth
<b>5. Skiskyting</b>	Anette	Dyngeland
	Cecilie	Bjørlykke Laastad
	Eirunn	Næss
	Torbjørn	Haug
<b>6. Høydepark</b>	Jørgen	Nordahl
	Mona	Fagerli Rahman
	Ole	Malmo
	Pål Espen	Deinboll

Årets aktiviteter vil gjennomføres samme sted som i fjor. Dvs ca 20-25 minutter skitur fra Ungdomsheimen mot togstasjonen. Postene vil ligge med ca 5-10(maks) minutters mellomrom.

Hver post skal ta ca 20-30 minutter. 30 minutter inkl noe å spise! Vil vil være ute i ca 6-7 timer, de fleste voksne noe lengre.

Det er derfor viktig at alle har med seg godt mat i sekken, da det er lenge å vente på grilling.

Alle voksne må passe på at barna får i seg mat underveis. Lag gjerne et bål på posten deres, har du pølser til overs så blir de veldig glad for «ekstraservice» på din post ☺.

**Post 1 og 4 etableres 100-200 meter før basecamp.**

**Post 2 og 5 100-200 meter forbi basecamp.**

**Post 3 og 6 etableres i basecamp.**

#### **Utdeling av nøkkelbånd og følge:**

**Jorunn Frøystein, Kjersti Jennings, Marian Malde, Per Erik Gåskjenn, Tor Sommerseth.**

Deles ut ved den røde hytten. Rebus på baksiden av deltakerkort viser hvilken gruppe barna er på. Barna "løser" dette selv.

«Følgere» går med sine grupper herfra. Dere blir enige om hvem som følger hvilken gruppe, og hvilken post gruppene skal begynne på.



## Post 1 – Bål og fart

Ketil Malde, Anne Birthe Nyhammer, Bjarte Nore, Tone Høvik

Post etableres 100-200 meter før basecamp.

### Mål

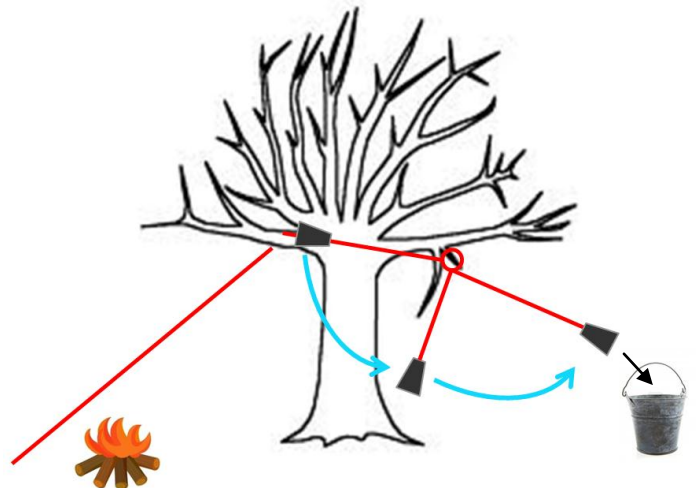
- Lage bål
- Beregne moment og fart

### Hvordan

Hver gruppe lager et bål . Bålet skal brenne over tauet som holder pendelsnoren med loddet. Når tauet ryker vil loddet få pendel hvor mål er å plassere bøtten slik at lodd treffet i bøtten. Lage får to forsøk før de må brenen ofer tauet.

### Utstyr

- Ved. Ca 4-6 vedkubber per gruppe.
- Øks
- Fyrstikker
- Lodd(vannflaske)
- Tau, 3 mm
- Karabinkrok(løkke)



### Suksessfaktorer

- Alle barna må være i aktivitet hele tiden.
- Oppheng for loddsnor må ha lav friksjon
- Effektivt samarbeid

Gruppe	Poeng/Tid	Kommentarer fra gruppelederen
Gruppe 1		
Gruppe 2		
Gruppe 3		
Gruppe 4		
Gruppe 5		
Gruppe 6		

## Post 2 Skredsøk

**Birgitte Graverhoholdt**, Frank Hovland, Gry Moberg, Hans Henrik Nygaard, Talal, Rahman

Post etableres 100-200 meter etter basecamp.

### Mål

Barna skal finne en nedgravd dukke i snøen.

### Hvordan

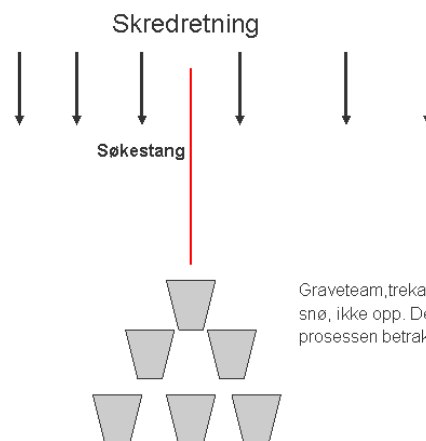
Barna får instruksjon om hvordan man går frem for å redde vha av sender/mottaker (S/M) utstyr i snøen. Det tilrettelegges et område på 30 - 50 kvm hvor barna skal identifisere en «dukke» som ligger begravd i snøen. Denne graves ned på ca ½- 1 m dypde(om mulig). Barna får utdelt hver sin S/M som de skal lete med. Når man har identifisert "personen" i snøen markeres dette. Søkestenger hentes fem og søk iverksettes. I det øyeblikk man får treff lar man søkestang bli stående og graving iverksette umiddelbart. Man graver i lag, fordelt i trekant. Dette er tungt og må organiseres godt.

### Fremgangsmåte:

1. S/M settes i søkemode, utstyr testes!
2. Alle begynner å lete individuelt. Etter kort tid vil de fleste rette seg inn mot ett konkret område.
3. Når man er enige om hvor dette er, hentes søkestenger frem. Treff markeres ved at søkestang blir stående i snøen.
4. Graving startes umiddelbart. Graveteknikk er viktig. Hele teamet graver kollektivt i i trekant hvor snø transporteres ned horisontalt ut og ned hellning(viktig).
5. Hele personen må graves ut uten å bli skadet.

Avhengig av tid kan man og gi innføring av organiser søk med søkestang; 3 punkts grovsøk. Ved kameratrening(S/M) kan dette være for tidkrevende men allikevel bra å kunne.

Hvis man er mange er det praktisk med en leder. Hvis ikke bør alle delta i søket. Den evt lederen forteller hva



Graveteam, trekantgraving. Alle spar ut snø, ikke opp. Dette akselerere grave prosessen betraktelig.

søkerne skal gjøre. Gi oppmuntringer og vær kald og rolig.

Deretter stiller så mange som mulig opp på en rekke i søkelinjen. De skal stå med en avstand der fingertupp når fingertupp.

**Første søk:** Søkestangen føres vertikalt ned like forran føttene. Max 2 meter ned.

**Andre søk:** søkestangen trekkes opp og settes deretter ned ut til den ene siden, så langt personen rekker, og fører stangen ned med begge hender. Max 2 meter ned.

**Tredje søk:** søkestangen trekkes opp og settes deretter ned ut til den andre siden, så langt personen rekker, og fører stangen ned med begge hender. Max 2 meter ned.

Når hver person har søkt tre ganger hver, inntar han vanlig "ferdig-stilling" med tuppen av søkestanga ca 70 cm forran føttene, og stangen hvilende på skulderen.

Ved kommando fra leder "SØK!", går han et steg fram og gjentar punkt 4-8. Sjekk jevnlig avstanden mellom mannskapene.

#### **Suksessfaktorer**

- Konsentrasjon
- Team arbeid

**Konkurransen:** Teamarbeid, bruk av utstyr, tid

**Utstyrsliste:** Skredsøker, søkestenger, Spader, Dukke

Gruppe	Poeng/Tid	Kommentarer fra gruppelederen
Gruppe 1		
Gruppe 2		
Gruppe 3		
Gruppe 4		
Gruppe 5		
Gruppe 6		

### Post 3 Langrennscross

**Gunnar Grenstad**, Beate Herland, Einar Thorbjørnsen, Hanen Thygesen, Kristin Helgeland, Lill Janka Landaas, Magnar Børnes, Maryam Shafe

Post etableres i basecamp.

#### Mål:

På denne posten skal det trenes på skiferdigheter. Det skal lages en skiløpe som går over store deler av "basecamp" området. Det skal lages langrennsløype, slalomløype, kuleløype, hopp og doserte svinger. Om mulig skal to og to kunne kjøre ved siden av hverandre. Marker løypen godt.

Lag gjerne flere hopp med ulik størrelse.

Kulene i kuleløypen bør stå med 3-4 meters mellomrom. Grav "ned" i mellom kulene.

**Konkurransen:** Innsats, utfordre seg selv, tid, lengste hopp, tøffeste hopp

**Utstyr:** Spader, kvister gog egnet terreng

#### Suksessfaktorer

- Ha en god plan
- Alle barna **må** være i aktivitet hele tiden
- Viktig å lage en **god** løype med gode hopp og svinger
- Entusiastiske og begeistrede arrangører!
- Beste rundetid og lengste hopp

Gruppe	Poeng/Tid	Kommentarer fra gruppelederen
Gruppe 1		
Gruppe 2		
Gruppe 3		
Gruppe 4		
Gruppe 5		
Gruppe 6		

## Post 4 Edderkoppnett

Jan Gunnaar Kaaresen, Bjørn Solberg, Lidun Hovland, Petra Grimsæth  
Post etableres 100-200 meter før basecamp.

### Mål:

Gruppen skal ved hjelp av laginnsats passere tauet gjennom like mange åpninger som de er medlemme i laget, uten å berøre tauet. Ved berøring starter alle på nytt. Oppgave gjennomføres på tid.

### Hvordan:

*Se tegning(fredag).*

Postansvarlige må finne to trær som står ca 2-3 meter fra hverandre. Om det er greiner i veien fjernes disse.

### Utstyr:

- Tau
- Sag
- Karabinkroker kan gjøre jobben letter
- Sølvtape for å sperre hull som blir for store



### Suksessfaktorer

- Alle barna må være i aktivitet hele tiden.
- Planlegging
- Team
- Ledelse

Gruppe	Poeng/Tid	Kommentarer fra gruppelederen
Gruppe 1		
Gruppe 2		
Gruppe 3		
Gruppe 4		
Gruppe 5		
Gruppe 6		

## Post 5 Skiskyting

Eirunn Næss, Annette Dybgeland, Cecilie Bjørlykke Laastad, Thorbjørn Haug

Post etableres 100-200 meter etter basecamp.

### Hvordan:

På denne posten er det skyting, ski og puls som gjelder. Standplass og en passelig lang løype må lages.

### Suksessfaktorer:

- Lagfølelse
- God instruksjon
- Rett puls
- God løype

**Konkurransen:** Tid, treff.

**Utstyrliste:** Luftgevær, luftgevær kuler, blinker, liggeunderlag



Gruppe	Poeng/Tid	Kommentarer fra gruppelederen
Gruppe 1		
Gruppe 2		
Gruppe 3		
Gruppe 4		
Gruppe 5		
Gruppe 6		



## Post 6 Høydepark

Jørgen Nordahl, Ole Malmo, Mona Fagerli Rahman, Pål Espen Deinboll

Post etableres i basecamp

### Mål:

- Utfordre seg selv
- Bryte barrierer

### Hvordan:

På denne posten vil barna måtte klatre i trær, sendes i sele med i trinse ned 60 m tau og bevege seg i line.

### Suksessfaktorer:

- Lagfølelse,
- Hjelp hverandre
- Positiv kommunikasjon

**Utstyr:** Sikringsutstyr, slynger, tau, seler, liner.

**Konkurransen:** Innsats, utfordre seg selv.

Gruppe	Poeng/Tid	Kommentarer fra gruppelederen
Gruppe 1		
Gruppe 2		
Gruppe 3		
Gruppe 4		
Gruppe 5		
Gruppe 6		

