

Mjølfjell

2013

Følgere:	Jone	Vignes
	Kjetil	Malde
	Agnes	Tvinnereim
	Tone	Skorpeide
	Michael	Fjelstad
	Lars Ove	Kvalbein
	1. Edderkopp	Kristin
Anne		Heggøy
Arne		Marken
2. Skiskyting	Frank	Solli
	Andreas	Grimsæth
	Hilde	Rusaas
3. Skicross	Heidi	Vestli
	Philip	Lekven
	Lars Johan	Konradsen
	Tove	Eide
	Ragnhild	Overå
	Steinar Magne	Takvam
4. Skred	Vilhelm	Koefoed
	Jannicke	Tonning
	Dag Rune	Tangen
	Lise Marit	Midthun
5. Klatring	Bjørn Chr.	Næss
	Stig	Samnøy
	Kjell Arne	Johansson
	Bernt	Aarli
6. Vinterbål	Anne Cathrine	Stangenes
	Jomar	Ragnildstveit
	Mohammed	Raeesi

Årets aktiviteter vil gjennomføres samme sted som i fjor. Dvs ca 25-30 minutter skitur fra Ungdomsheimen mot togstasjonen. Postene vil ligge med ca 10 minutters mellomrom. Post 1 og 4 etableres 100-200 meter før basecamp, post 2 og 6 100-200 meter forbi basecamp. Post 3 og 5 etableres i basecamp.

Gruppene starter på post med samme nummer som gruppen. Den voksne som følger gruppen må huske gruppenummer.

Utdeling av nøkkelbånd og medhjelpere:

Kay Magne Lien, Jarle Bolstad.

Deles ut ved den røde hytten. Rebus på baksiden av deltakerkort viser hvilken gruppe barna er på. Barna "løser" dette selv. Men det har vist seg at noen trenger litt hjelp til å finne gruppen sin. Det er derfor lurt at de som har ansvaret for utdeling av nøkkelkort merker seg hvilke voksen som er på hvilke tema/gruppe.

Ingen av lagene går fra dette området før alle har funnet sin gruppe.
«Følgere» går med sine grupper herfra.

Post 1 –Edderkopp

Kristin Iversen, Anne Heggøy, Arne Marken
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 må disse kuttes av.

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 2 Skiskyting

Frank Solli, Andreas Grimsæth, Hilde Rusaas

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. VM følelsen skal rekonstrueres!! Heller for kort avstand enn for langt til blinkene.

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 3 Skicross

Heidi Westli, Philip Lekven, Lars Johan Konradsen, Tove Eide, Ragnhild Overå
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 og hopp. 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.

Konkurranse: Innsats, utfordre seg selv, tid, lengste hopp, tøffeste hopp

Utstyr: Spader, kvister, markører

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 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 Skredsøk

Vilhelm Koefoed, Jannicke Tønning, Dag Rune Tangen, Lise Marit Midthun

Post etableres 100-200 meter før basecamp.

Mål

Barna skal finne en nedgravd dukke i snøen.

Hvordan

Barna får instruksjon om hvordan man går frem for å redde ved hjelp av søkestenger. Det tilrettelegges et område på 30 - 50 kvm hvor barna skal identifisere en dukke (bag) som ligger begravd i snøen. Denne graves ned på ca ½-1 m dybde. Barna får utdelt hver sin søkestang som de skal lete med.

Barna bør først få lov til å sette i gang (organisere) på egenhånd. La dem prøve ca 10 min. Før dere stopper dem og gir dem instruksjon om å lete organisert, 3 punkts grovsøk.

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

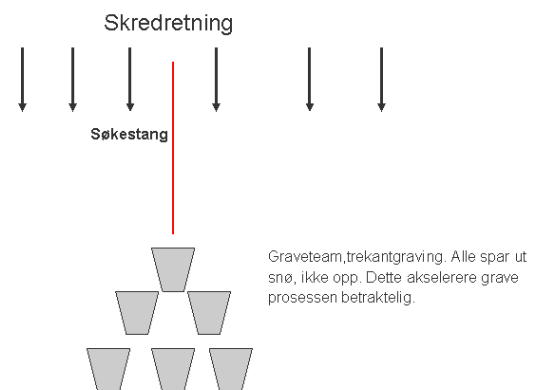
Tredje søk: søkestangen trekkes opp og settes deretter ned ut til den andre siden, så langt personen rekker, og fører stangen ned med begge hender. Max 2 meter ned.



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

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

I det øyeblikk man får treff lar man søkestang bli stående og graving iverksettes umiddelbart. Man graver i lag, fordelt i trekant. Dette er tungt og må organiseres godt. Graveteknikk er viktig. Hele teamet graver kollektivt i i trekant hvor snø transporteres ned horisontalt ut og ned hellning(viktig). Hele personen må graves ut uten å bli skadet.



Dersom gruppen har god tid/finner dukken fort kan man la dem få komme med forslag om gjenoppliving.

Snakk også med barna om hvorfor det var lettere å lete når alle gikk på rekke.

Suksessfaktorer

- Konsentrasjon
- Team arbeid
- God instruksjon

Konkurransen: Teamarbeid, bruk av utstyr, tid

Utstyrsliste: søkestenger, spader, dukke

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

Post 5 Klatring

Bjørn C Næss, Stig Samnøy, Kjell Arne Johansson, Bernt Aarli

Post etableres i basecamp

Mål:

- Utfordre seg selv
- Bryte barrierer

Hvordan:

På denne posten vil barna måtte klatre i trær, bevege seg i line, og stole på selen når de rapelerer ned igjen.



Suksessfaktorer:

- Lagfølelse,
- Hjelpe 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		

Post 6 Vinterbål

Anne Cathrine Stangenes, Jomar Ragnhildstveit, Mohammed Raesi
Post etableres 100-200 meter før basecamp.

Mål:

Barna skal lære å lage et vinterbål i snøen.

Hvordan:

På denne posten vil barna måtte lære å lage vinterbål, uten at bålet forsvinner ned i snøen. De må pakke til et underlag som ikke smelter, hogge til opptenningsved, finne bark og stable bålet. Moderer størrelsen på bålet.

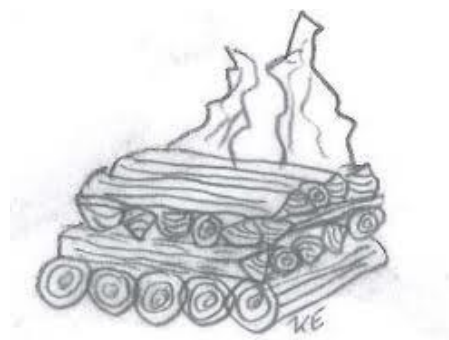
Et godt underlag består av vedkubber/granbar hvor man spar snø over, tramper hardt og igjen bygger et bål oppå.

Suksessfaktorer:

- Varme seg på bålet
- Positiv kommunikasjon

Utstyr: Øks, sag, opptenningsutstyr.

Konkurranse: Samarbeidsevner, få godkjent varme på tid.



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