

Camp

Mjølfjell 2010

Grupper

1	2	3	4	5	6
Helene T	Karen	Ida	Sigrid	Nora	Mari
Benjamin	Hugo	Mattias	Jørgen	Peter	Trygve
Maren	Belinda	Ida Therese	Margrete	Vilde	Meriam
Emilie	Elisa	Kristoffer	Andreas	Halvard	Henrik
Wilhelm	Håvard	Max Emil	Hans Christian	Kjell Åge	

Post 1 - Førstehjelp

I år som i fjor skal barna forsøke seg på å tenne et bål. Denne gangen skal vi forsøke å gjøre det litt vanskeligere, slik at ikke øvelsen går unna på 5 minutter. De vil få utlevert kniv, øks, ved og fyrstikker som eneste hjelpe midler.

Konkurransen: Vi tar tiden på hvor lang tid hver gruppe bruker på øvelsen.

Utstyrliste: Kniver, ved og fyrstikker.

Gruppeleder: Atle/ Ivar/Lasse

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

Post 2 Skredsøk

Her skal barna finne 2 nedgravde gjenstander i snøen.

Tanken er at denne posten skal inneholde god instruksjon om hvordan man går frem for å redde noen i snøen. Vi lager et område på 30 - 50 kvm hvor barna skal finne 2 gjenstander nedgravd i snøen. Vi graver ned noen tursekker som kan søkes etter, for å beskytte disse i snøen tar vi med en rull med bossekker. (Gjerne 2 tursekker i en bossekk så blir objektet litt større)

Konkurransen: Vi tar tiden på gruppen etter instruksjon er ferdig.

Utstyrsliste: Søkestenger 4 stk, spader, bossekker.

Gruppeleder: Jon-Erik/Kirsti/Jon-Helge/Siv

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

Post 3 Skiskyting

I år blir det skiskyting med skiløp, barna får litt tid i starten til å skyte seg inn før selve skirennet starter. Vi legger opp til en (ikke altfor lang) løype på ski og så blir det skyting og strafferunder om man ikke treffer alle blinkene.

Konkurransen: Totaltid for gruppen.

Ansvarlig: Trond og Rune – stoppeklokke.

Utstyrliste: Luftgevær, luftgevær kuler, og blinker

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

Post 4 Hulegraving

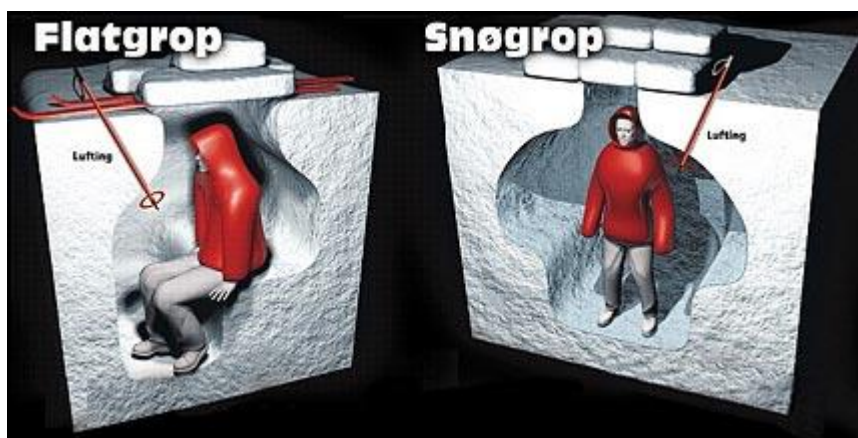
Vi er usikker på hva forholdene tillater på denne posten, så det må vi sjekke ut på fredag. Målet er å lære å lage en funksjonell snøhule etter forholdene.

Konkurransen: Beste samarbeid og beste snøhule (?)

Ansvarlig: Ståle/Ingfrid/Birgitte/Ørjan

Utstyr: Spader

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





Noen tips som er bra å lære seg om snøhuler.

Fjellvettregel nummer 9 sier: **Spar på kreftene og grav deg inn i snøen om nødvendig.**

* **Se deg stadig om etter egnet sted for snøhule** på turen, og merk deg beliggenheten. Etter at det har blåst opp eller er blitt tåke, kan det bli vanskelig å finne passende sted.

* **Grav deg inn i tide** hvis situasjonen tilsier det.

* **Gå om nødvendig tilbake** til siste brukbare sted og grav hule der.

* **Unngå å bli våt** under gravingen, av snø så vel som svette.

* **Legg arbeid i å få en god snøhule.** Natten er lang, og du trenger hvile.

* **Begynn alltid gravingen før du er sliten.**

* Vått tøy, f.eks. anorakk, vindbukse og lignende, kan en **henge utenfor i kulden** hvis været ikke er for hardt. Om morgenen vil det da kanskje være stivfrosset, og fuktigheten som da er blitt til is, lar seg kryste av. Vått tøy tørker dårlig i soveposen, men holder seg iallfall varmt der. Har en for mye vått tøy i soveposen, vil det lett bli kaldt fordi kroppen avgir mye varme til de rå plaggene.

Post 5 Skiferdigheter

Denne gruppen består av flere mindre grupper.

Ansvarlig: Turid/Vigdis/Linn-Therese/Nils/Karianne/Ingrid

Hopp

Vi lager 2-3 hopp for ulike ferdighetsnivå.



Vi vil kåre en vinner i hver gruppe, lengste hopp, med stående nedslag. (Kun stående hopp teller for de lengste hoppene) Ekstra poeng for telemark nedslag.

Slalom - Kuleløype

Vi lager en liten slalomløype, som porter kan vi bruke skistaver eller kvister. Alternativt kan vi også lage en kuleløype.

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

Post 6 Kiting - opplæring

Denne posten er delt i 2 poster, 30 minutter til opplæring og 30 til selve kitingen.

Ansvarlig: Martin/Jørgen/Thomas/Kristin

Utstyr: Kiter

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