

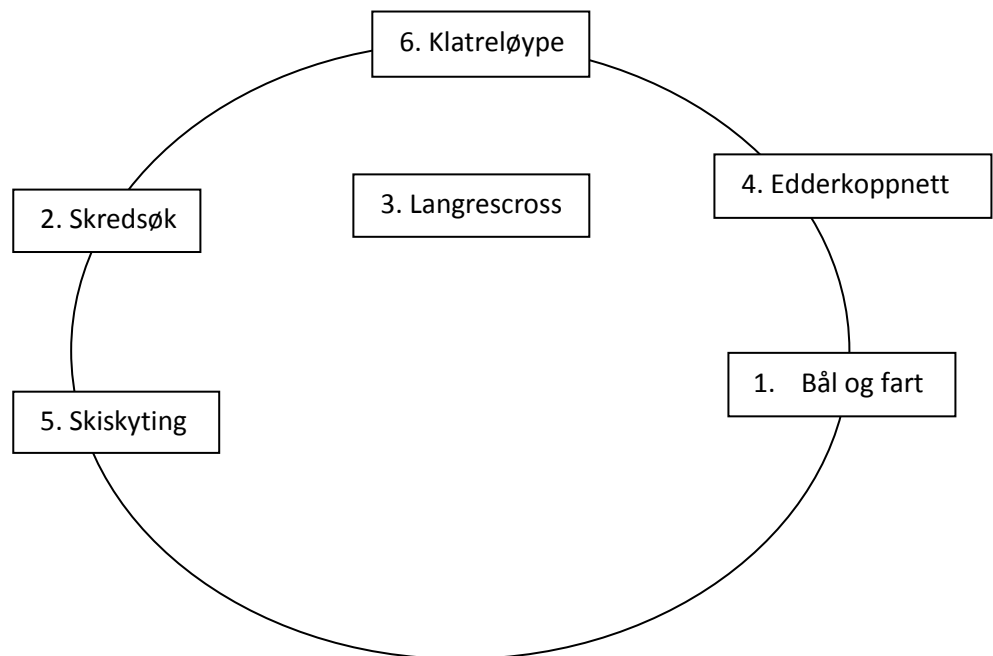
Mjølfjell 2013

| | | |
|--------------------------|-------------|------------------|
| Kort/Følge | Aksel | Innvær |
| | Mona | Fagerli |
| | Silje | Myntevik |
| | Kristine | Hjelle |
| | Bibbi | Grønland |
| | Liv Bente | Sjo |
| 1. Bål & fart | Vidar | Wergeland |
| | Atle | Bergesen |
| | Trude | Moberg |
| | Reidun A. | Myklebust |
| 2. Skred | Asle | Kjellsen |
| | Christine | Fløisand Nygaard |
| | Elisabeth | Deinboll |
| | Jorunn | Vidnes |
| | Torild | Myrli |
| 3. Skicross | Bjørnar | Mykkeltvedt |
| | Karl-Erik | Moberg |
| | Mona | Gullmark |
| | Ingvild | Hestad |
| | Magne Cato | Olsen |
| | André Heie | Vik |
| | Karin | Aasen |
| | | |
| 4. Edderkopp | Asta Meland | Lyesbo |
| | Elin | Aareskjold |
| | Helge | Otterlei |
| | Hanne | Lavik |
| 5. Skiskyting | Erik | Kolstad |
| | Siri | Hellevik |
| | Marie | Ormhaug |
| | | |
| 6. Høydepark | Nina | Næsheim |
| | Martin | Gavlen |
| | Alexander | Rongved |
| | Tore | Slinning |

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 5 100-200 meter forbi basecamp. Post 2 etableres 100-200 meter forbi basecamp, post 3 og 6 etableres i basecamp.

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

Deles ut ved den røde hytten. Rebus på deltakerkort viser hvilken gruppe barna er på. Barna "løser" dette selv. «Følgere» går med sine grupper herfra.



Post 1 – Bål og fart

Post etableres 100-200 meter før basecamp.

Mål

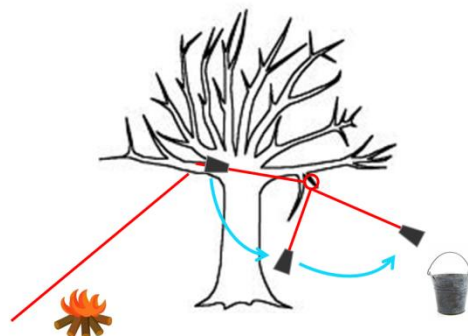
- Lage bål
- Beregne moment og fart

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(enkel læring)

Post etableres 100-200 meter etter basecamp.

Mål

Barna skal finne en nedgravd dukke i snøen.

Hvordan

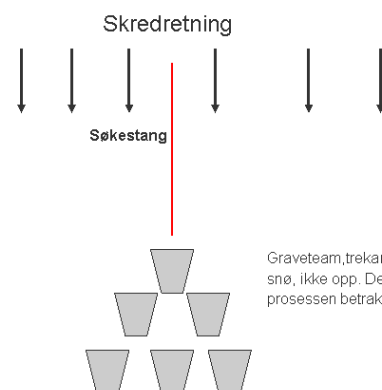
Barna får instruksjon om hvordan man går frem for å redde vha av sender/mottaker (S/M) utstyr i snøen. Det tilrettelegges et område på 30 - 50 kvm hvor barna skal identifisere en dukke som ligger begravd i snøen. Denne graves ned på ca ½- 1 m dybde. Barna får utdelt hver sin S/M som de skal lete med. 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 iverksettes umiddelbart. Man graver i lag, fordelt i trekant. Dette er tungt og må organiseres godt.

Fremgangsmåte:

1. S/M settes i søkemode.
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 søkerne skal gjøre. Gi



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

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

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.

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

Utstyr: Spader, kvister

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 Edderkoppnett

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 5 Skiskyting

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.

Utstyrsliste: 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 Klatreløype

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,
- 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 | | |



Gruppeoversikt

1. Fjelltopp

Aksel Mjelstad
Lukas Rognved
Kristoffer Hunter
Andreas Grønland
Thea Otterlei
Svala Meland Lyesbo
Edle Marlene Hauge Kjellsen

2. Langrenn

Thomas B Sjo
Tristan Innvær Dankertsen
Iben Aleksander Hjelle Kaaresen
Thomas H Kundsens
Maria Kvalbein
Emilie Gullmark

3. Twintip

Konrad Mykkeltvedt
Vetle Myntevik
Mitra Fagerli Rahman
Raphaël Aasen Marie
Vilja Vidnes Seip
Frida Bernes Wergeland
Selja Deinboll Reinertsen

4. Skiskyting

Jonatan R Kolstad
Niri Johan Lunde Slinning
Edvard Ormhaug Madsen
Kari Bergesen
Ida Taule
Liv Ane Lavik

5. Skihopp

Heine Heldal Larsen
Jacob Floisand Nygaard
Christian Ormhaug Madsen
Jonas Moberg Eliassen
Maren Moberg
Maryam Breivik
Marthe D Hellevik

6. Snowboard

Daniel Gavlen
Ulrik Hellen
Anders Cato Olsen
Ulrik C Myklebust Cappelen-Dahl
Sunniva A. Vik
Lina B Hestad