

Camp

Mjølfjell 2011

Grupper

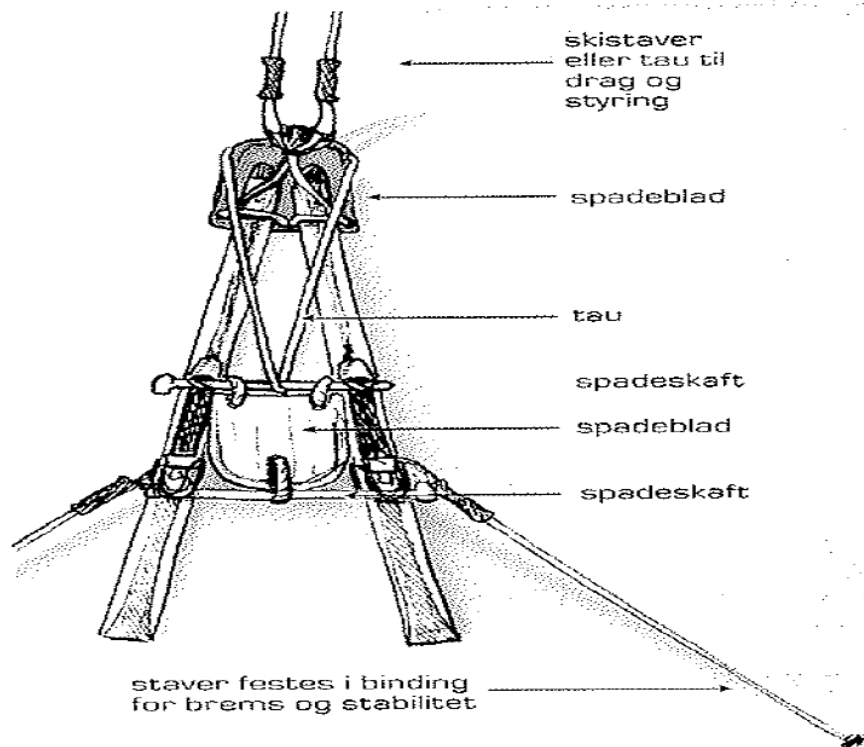
1	2	3	4	5	6
Helene T	Karen	Ida	Sigrid	Nora	Mari
Benjamin	Hugo	Mattias	Jørgen	Peter	Trygve
Maren	Belinda	Ida Therese	Margrete	Vilde	Meriam
Ainiray	Elisa	Kristoffer	Andreas	Halvard	Henrik
Wilhelm	Håvard	Max Emil	Hans Christian	Kjell Åge	Solveig
Mathias		Victoria	Ida Marie	Elisabeth	Helene

Utdeling av nøkkelbånd:

Jon Helge – Atle B (Graver camp etterpå)

Post 1 – Førstehjelp - Spjelking av fot og lage kjelke

skislede med alpinbindinger



Konkurransen:

Utstyrsliste: Ski- 4 stk Skjerf – 2 spader - Tau

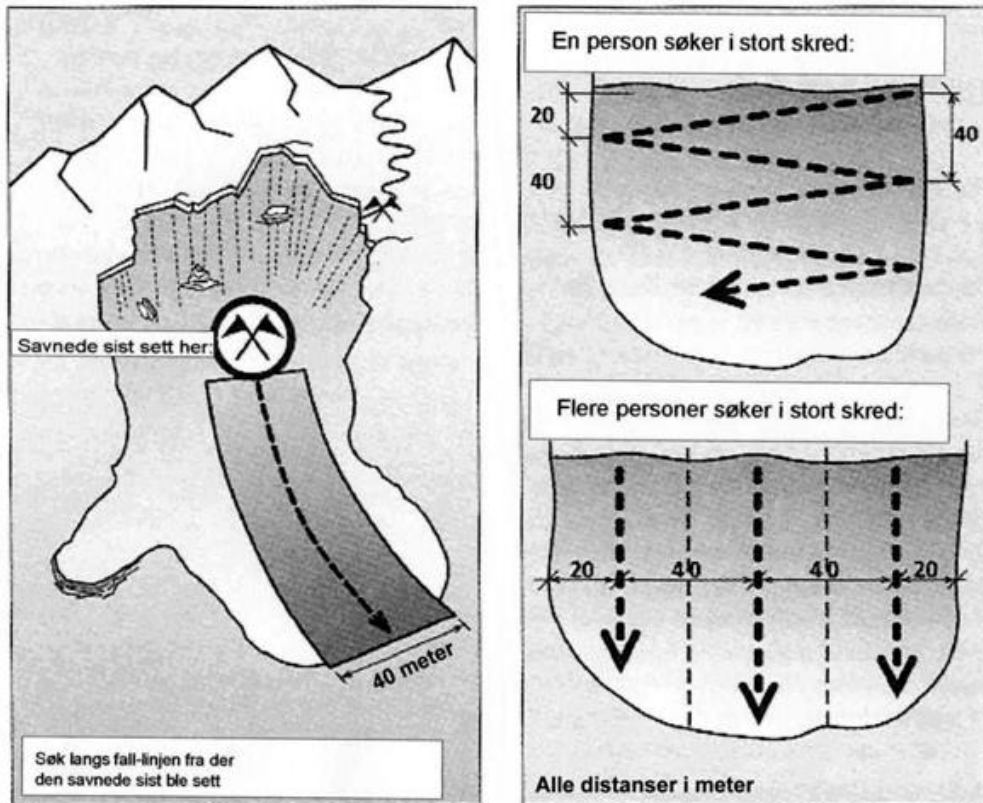
Gruppeleder: Astrid/Jorun V/Magne

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

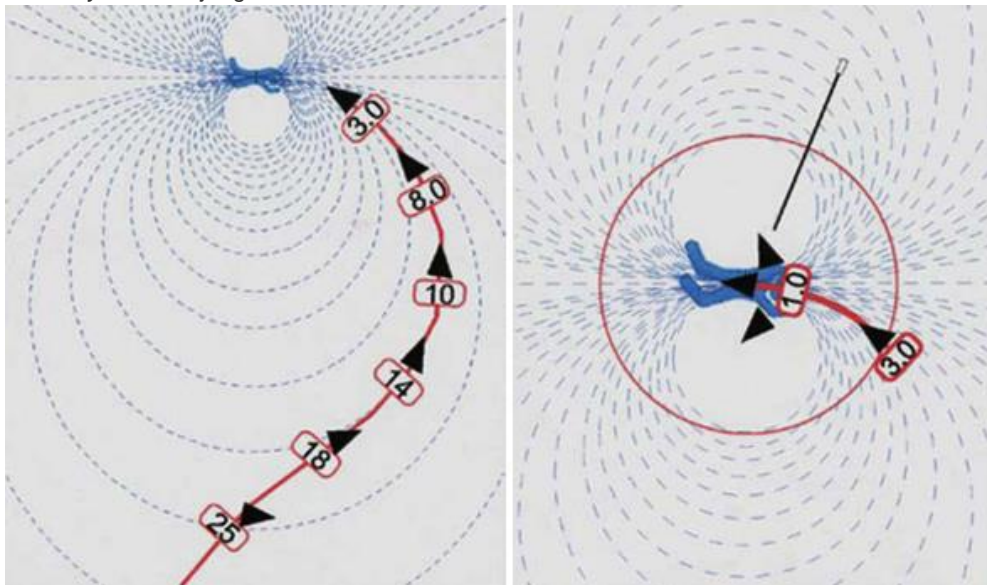
Post 2 Skredsøk

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 en skredsøker som ligger begravt i en sekk. Hentet fra: <http://www.ngi.no/no/snoskred/Lar-om-snoskred/Kameratredning---din-eneste-mulighet-hvis-ulykken-er-ute/>



Elektronisk utstyr - Fase 1: Fang inn signal fra skredtatte. Det er flere muligheter for å søke i skred. Merk at elektronisk søkeutstyr har forskjellig rekkevidde.



Elektronisk utstyr - Fase 2: Følg avstandspilen (digital utgave) eller lyd (analog utgave). Elektronisk utstyr - Fase 3: Finsøk med mottakeren på snøoverflaten. Bruk søkestang til å finne den skredtatte.

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

Utstørliste: Skredsøker, søkestenger, Spader

Gruppeleder: Kirsti/ Bettina/ Helge/ Siv Beate

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 skirennnet 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

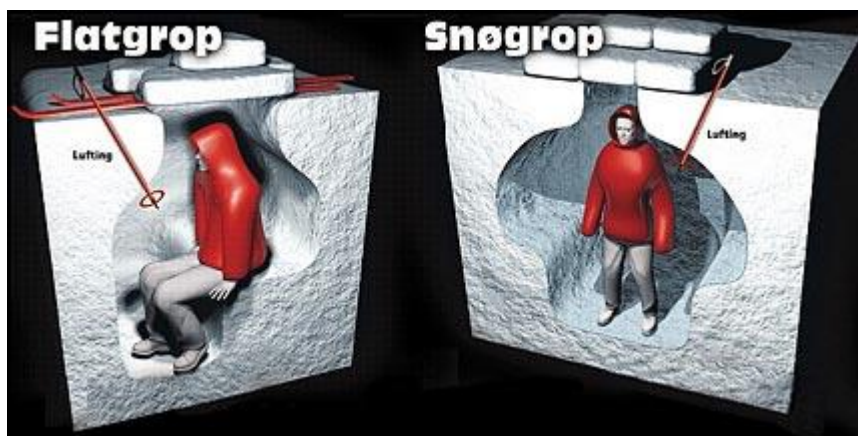
Målet er å lære å lage en funksjonell snøhule etter forholdene.

Konkurransen: Beste samarbeid og beste snøhule (?)

Ansvarlig: Ståle/ Jorun F/Ørjan/ Atle Pedersen

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: Vigdis/Karianne/Ingrid/Ivar/ Benedicte Hennø/Ingfrid

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 Klatreløype

Ansvarlig: Martin/Jørgen/Thomas/Birgitte/ Håkon

Utstyr: Klatreutstyr

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