

# Efterskolen Solbakken

## Tur til Norge

Søndag d. 24/2 til fredag d. 29/2 2008



# Lejrskole i Dombås 2008

Årets lejrskole bliver på ski i området omkring Dombås, der ligger ca. 320 km. nord for Oslo. Vi skal bo i 11 hytter på Trolltun Vandrerhjem.

Vi er 12 (Rasmus, Christian, Michael, Jeppe, Kirsten R, Ingrid, Kaare, Annette, Gerda, Miller, Jane og Gitte) lærere, der er klar til en tur til Norge med glade og energiske elever, så vi skal nok få alle hjem uden alvorlige skader...( håber vi).

Naturen omkring Dombås indbyder til at blive nydt og udforsket på langrendsski. Masser af lange, (næsten) flade skovløjper med dejlige op- og nedture. Højfjeldet og dets vidder er også et besøg værd, hvis vind og vejr tillader det. Her er muligheder for alle, både Bambi på glatis og den mere erfarne skiløber. Der bliver også mulighed for at teste de alpine bakker for dem, der har lyst.

**Adresse og tlf.nr.:** Dombås Vandrerhjem Trolltun  
Trolltun A/S  
N-2660 Dombås  
Norge  
Tlf.: 00 47 6124-0960

**Hjemmeside:** se også [www.trolltun.no](http://www.trolltun.no)

**Telefontid:** Skolens mobiltelefon er åben hver dag fra kl. 17.00-18.00. Kan kun benyttes i nødstilfælde.  
Tlf.: 00 47 2345-9181

**Lommepenge:** Vores elevbank er med på turen, og har indkøbt både svenske og norske kroner, som man kan købe til favorabel pris og uden gebyrer.

**Følg med:** På Solbakkens hjemmeside vil vi forsøge at sætte dagens "friske" billeder ind.



# Rejseplan

## AFREJSE:

**Søndag d. 24/2 08**

**kl. 15.00:**

I skal være på Solbakken senest kl. 15.00.  
Der er lejrskole-undervisning fra kl. 15.30 til 17.00.

**kl. 17.00:**

Vi får "mad" og pakker bussen.

**kl. 18.00:**

Afgang fra Solbakken mod Norge.

**Mandag d. 25/2 08**

**kl. 9.00:**

Forventet ankomst til Dombås.

## HJEMKOMST:

**Torsdag d. 28/2 08**

**kl. 18.00:**

Vi pakker bussen og spiser aftensmad.

**kl. 19.00 / 20.00:**

Afgang fra Dombås

**Fredag d. 29/2 08**

**kl. ca. 8.00** Ankomst til Helsingør – mulighed for afsætning.

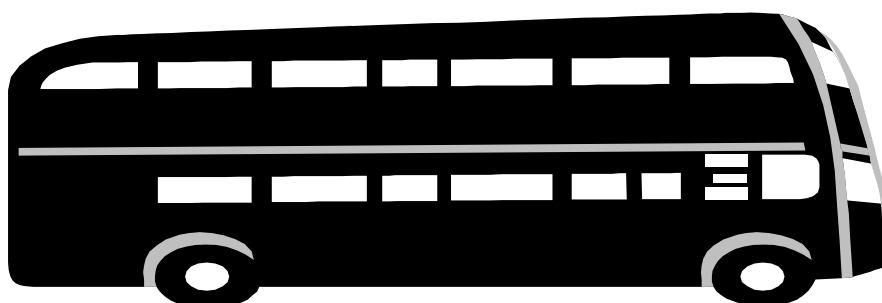
**kl. 9.00: (+/- 1 time!!)**

Vi standser på Høje Taastrup Station og de, der vil stå af, kan gøre det. Eleverne kan ringe fra deres mobiltelefoner med mere præcist tidspunkt, når vi er landet i Helsingør.

**kl. 10.00: (+/- 1 time!!)**

Ankomst på Solbakken.

**NB! Alle tider er ca.-tider!**



# Foreløbigt program for dagene i Norge:

***Selvfølgelig afhængigt af vejr og vind og omfanget af ømme muskler.***

**Mandag d. 25/2**

**kl. 10.00:**

Efter fælles morgenmad og madpakkesmøring i den store hytte går vi i grupperne til dagens tur. Første stop er skistalden, hvor vi får udleveret vores ski, næste stop er oppe på SkiStadion. Her bruger vi lidt – eller meget – tid på at øve os på ski-teknik, hvorefter vi går på mindre ture i skoven.

**kl. 17.00**

Vi er tilbage og nogen går i gang med aftensmaden.

**Tirsdag d. 26/2**

**kl. 9.00**

Vi mødes udenfor. Inden da har man spist morgenmad, smurt madpakker, klædt sig varmt på og gjort sig klar til dagens program. Vi tager på ture af forskellige længder i mindre grupper.

**kl. 17.00**

Hjemme igen og gøre klar til aftensmaden (eller slappe af).

**Onsdag d. 27/2**

**kl. 9.00**

Vi starter dagen med Solbakkens OL i Ski-10-kamp på Stadion. Om eftermiddagen får de elever, der har lyst til at prøve kræfter med skibakken, udleveret slalomski. Den første skitræning begynder. Er man en øvet skiløber, skal man vise, at man kan stå på ski – inden man får lov til at løbe "frit".



**Torsdag d. 28/2**

**kl. 9.00**

I dag bliver der mulighed for at stå på alpinbakken for dem, som har lyst. Andre tager på nye ture ud i området.

Inden dagens program har man pakket alle sine ting, så de er klar til at komme i bussen. (Husk at tæppet og puden ikke skal pakkes ned!).

**kl. 19.00 / 20.00**

Så er det afgang mod Solbakken.

## OBS!

Følgende program er udgangspunkt for alle dage fra kl. 17.00 om eftermiddagen til næste dags morgen kl. 09.00:

**kl. 17.00 – 19.00:**

Vi er i hytterne/på værelserne. Får en kop varm kaffe/the og slapper af. Går måske i sauna. Derefter laver vi mad og spiser.

**kl. 20.30:**

Alle mødes i fællesrummet. Fortæller om dagens oplevelser, synger og spiller, uddeler "priser" og hvad vi ellers finder på?? Desuden taler vi kort om dagen i morgen. Når fællessamlingen er slut er resten af aftenen fri. Dvs. at enten er man på besøg eller i sin egen hytte.

**kl. 22.00:**

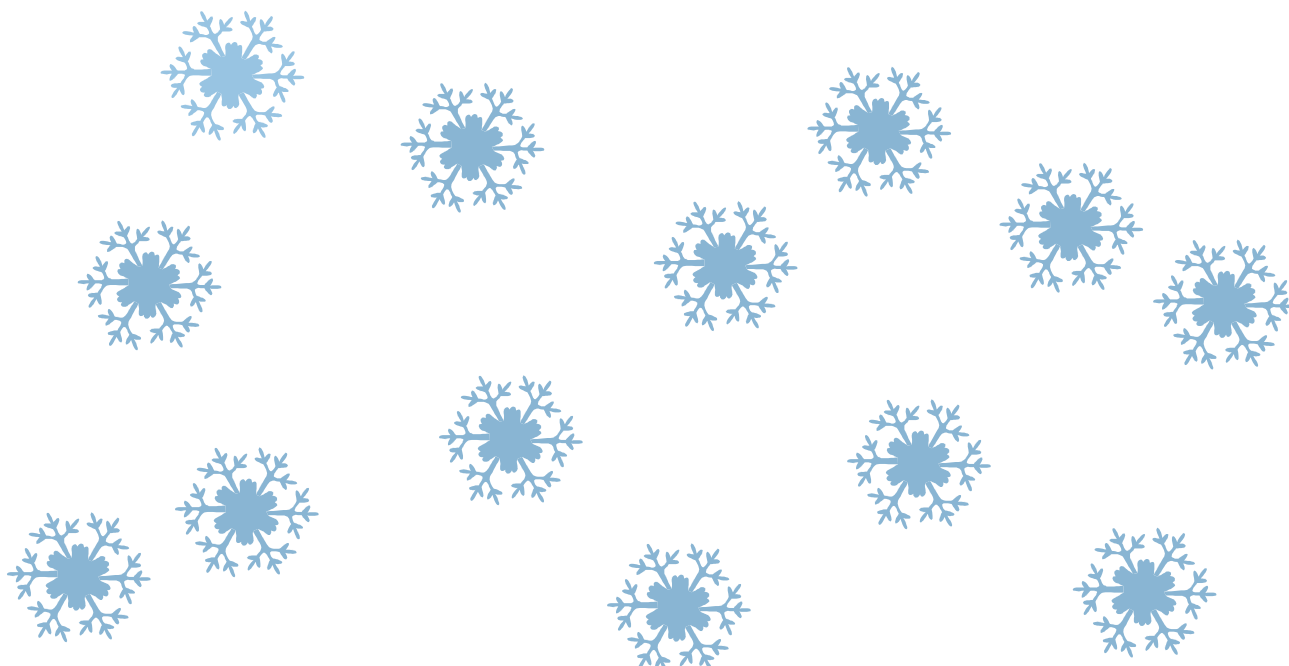
Skal man være i egen hytte/på eget værelse

**kl. 22.30:**

Skal man være på eget værelse og lærerne kommer rundt og siger go'nat.

**kl. 09.00:**

Hver dag mødes vi udenfor. Inden da skal alle have spist morgenmad, smurt madpakker, klædt sig varmt på og være klar til dagens program.



# Ordensregler.



Skolens almindelige regler gælder naturligvis også i Norge.

Dog med enkelte ændringer:

Fra kl. 17.00 til 19.00 er man i egen hytte til madlavning og afslapning.

Alle skal være i egen hytte kl. 22.00.

Alle skal være på eget værelse/i egen seng kl. 22.30.

Fra fællessamlingens afslutning til kl. 22.00 må man gå på besøg i de andre hytter eller slappe af i sin egen.

Hytterne/Værelserne skal naturligvis afleveres i samme stand, som vi modtog dem.

Mangler der noget, eller er der ødelagt noget, må hyttens beboere selv betale for skaden.

Rygeregler:

Der må ikke ryges i hytterne.



Der laves aftaler med rygerne om rygning.

Mobiltelefon:

Vi samler mobiltelefonerne sammen i bussen, på udvejen, så ingen fristes til at modtage dyre sms'er eller samtaler i Norge. Mobilerne udleveres igen, når vi er kommet i havn i

Helsingør på hjemturen.



# Beklædning.

Skituren stiller en række krav til dit tøj. Det skal være varmt og bestå af flere lag. Det skal være muligt at kunne bevæge sig i det. Endvidere må tøjet gerne være let, slidstærkt og vandafvisende.

Tag hellere for meget på fra morgenstunden. På langrend kommer man hurtigt til at svede, og det kombineret med kulde, gør det vanskeligt at finde den rette påklædning. Brug derfor flere lag, som du kan regulere med.

Dit tøj bør bestå af 3 lag:

1. **Inderste lag:** som bør være uld eller superundertøj (ikke almindeligt bomuldsundertøj) med lange ærmer og ben. Stoffet er med til at lede sved væk fra kroppen.
2. **Mellemste lag:** tynd eller tyk sweater, sweatshirts, skjorte, fiberpels eller lignende.
3. **Yderste lag:** vindtæt, snetæt og gerne vandafvisende, anorak, jakke eller skitøj.

På fødderne er lange uldsokker at foretrække til temperaturer mellem minus 3 og 15 grader.

Et godt halstørklæde til halsen er uundværligt.

Huen er særlig betydningsfuld. Den holder nemlig ikke blot hovedet, men også indirekte hænder og tæer varme. 40% af kroppens varmeafgivelse sker fra hals og hoved, og bremses dette ikke, lider andre dele under varmetabet.

**HUSK** det behøver ikke at være dyrt og smart, du kan måske låne dig frem hos familie og venner.



# Pakkeliste.

Godt humør og gå på mod....skal ligge aller-øverst

Anorak/jakke med hætte  
Overtræksbukser/tynde skibukser  
Hue, halstørklæde, luffer  
2 par tynde sokker og 2 par tykke sokker.  
Uldundertrøje/skiundertrøje  
Lange underbukser  
Hjemmesko  
1 Tyk trøje og 2 tynde trøjer  
Skibriller og evt. solbriller  
Toiletgrej  
Sengelinned/sovepose, nattøj.  
Evt. medicin, bind m.m. **Sygesikringsbevis**  
En god BOG (+ guf til lærerne)  
Termokande, Vækkeur, Fotoapparat, Lommelygte  
En lille rygsæk til madpakken og en ekstra trøje, når vi er på tur.  
Et tæppe + pude til busturen!



evt.: spillekort / terninger  
1 stk. lille radio pr. hytte/værelse

Pak i taske eller kuffert (husk navn på bagagen).



Elevens navn: \_\_\_\_\_

Hjemkomst fredag d. 29/2:

Står af ved færgen på Helsingør havn **ca.** kl. 8.00. JA \_\_\_\_\_

Står af på Høje Tåstrup Station **ca.** kl. 9.00: JA: \_\_\_\_\_

Står af på Solbakken og tager derfra hjem JA: \_\_\_\_\_

Står af på Solbakken og bliver i weekenden JA: \_\_\_\_\_

Oplys venligst, hvis I har fået nye/ekstra telefonnumre siden skolestart:

\_\_\_\_\_

*Sedlen bedes afleveret senest søndag d. 3/2 2008.*