



FDF Karlslunde Norge 2017

Deltagerbrev



Kære deltager (og dine forældre),

Om ganske få uger skal du på sommerlejr med FDF Karlslunde til Norge. Vi glæder os alle utroligt meget til at være sammen med dig og komme af sted på sommerlejren.

Her er et deltagerbrev som både du og dine forældre bør læse godt igennem. Hold også gerne øje med hjemmesiden - se under 'Hurtige links' ude til højre.

Velkommen til Norge 2017

De bedste FDF hilsner fra Lejrudvalget

RESTBETALING

Restbetaling på 2.000 kr. skal betales **senest d. 1.6.2017**.

Betaling sker via NemTilmeld <https://fdfkarlslunde.nemtilmeld.dk/8/>

LOMMEPENGE

Deltagerne må gerne medbringe lommepenge på turen, penge de medbringer skal de selv opbevare og passe på. I lejrens pris har vi allerede inkluderet lommepenge til vores tut og turisdagene:

- 10 kr. om dagen til vores tut, som har åben dagligt i Kvitåvatn
- 100 NOK til vores ture. Turpenge udleveres 1. turdag så vi kan købe is eller andet godt når vi væk fra lejren.

INDKVARTERING

Vi skal bo i et stort hus i lejren. Huset indeholder soverum og sovesale i forskellige størrelser, bad, toilet, eget køkken, spisesal og forskellige opholdsrum.

Soverum kønsopdeles i drenge og piger, og vi tilstræber at placere dig på værelse sammen med nogle du kender.

LEJRPROGRAM

Til lejren er udarbejdet et super spændende program. Foreløbigt program vedlægges deltagerbrevet.

Herunder ser du en speciel indbydelse til et af programpunkterne – god fornøjelse ;o)

Indbydelse til Norges fest

Det vil glæde os, at invitere dig til Norges fest i Kvitåvatn. Der vil blive serveret ægte norske specialiteter, med dertilhørende drikkelse (alkoholfri). Der vil være typisk norsk underholdning, herunder sang og dans. Det bliver en festlig aften med ægte Norske stemning.

Festudklædning:

Medbring gerne lidt Norsk udklædning til aftenen. Det behøver ikke være et helt kostume, men bare lidt sjov så du/vi kommer i stemning.



MØDESTED OG MØDETID

Vi mødes fredag den 7. juli 2017 fra kl. 7.00 til 07.30.

Du skal møde på Karlslunde skoles parkeringsplads - Karlslunde Landevej 22B, 2690 Karlslunde, hvor der er opstillet et check-in sted. Her skal du ligesom i en lufthavn, henvende dig med al din bagage og pas. Husk også at medbringe en kopi af dine eventuelle 'Rejseforsikringsoplysninger' (Forsikringsselskab og policenummer).

Fra kl. 07.30-07.50 pakker vi bussen og gør klar til afrejsen.

Kl. 08.00 kører bussen fra skolens parkeringsplads, og det er tid at vinke farvel til forældre og søskende.

NB! Ved afrejsen skal du være iført FDF skjorten så vi altid kan finde hinanden på rejsen.

OBS!

Vi samles rigtig mange deltagere, forældre og søskende på afrejsedagen. Vores store dobbeltdækkerbus og trailer befinder sig også på pladsen, og vil bruge en del manøvreplads i forbindelse med ankomst og afrejse.

Grundet trafiksikkerheden omkring de mange deltagere og forældre, opfordrer vi til, at alle som bor i gåafstand fra Karlslunde Skole, går til mødestedet i stedet for at køre i bil.

Da der er begrænset parkeringsmuligheder opfordrer vi til, at du/l anvender andre parkeringsmuligheder i Karlslunde Landsby. Der er dog plads til ca. 15-20 biler på skolen parkeringsplads, og meget kortvarig af- og pålæsning af deltagere og grej kan ske nær indkørslen til parkeringspladsen.

Vi håber at I også vil give plads når vi kommer hjem den 15. juli så der er plads til bussen.

UDREJSEN

Rejseplanen er følgende:

Vi kører i bus fra Karlslunde til Kvitåvatn. Turen er på ca. 780 km. Køretid inkl. pauser forventes at blive ca. 11 timer.

NB! På udrejsedagen skal du medbringe din egen madpakke, inkl. drikkevarer, til turen - både frokost og aftensmad. Der bliver serveret natmad når vi kommer frem. På busturen, vil det være muligt at købe lidt forfriskninger i bussen og på rasteplasser undervejs. Husk lommepenge.

HJEMREJSEN

Hjemrejsen fra Kvitåvatn sker fredag den 14. juli 2017, hvor vi kører fra lejren efter aftensmad. Vi kører igennem natten, og hjemkomsten forventes at blive lørdag den 15. juli ca. kl. 10.00 på Karlslunde skoles parkeringsplads. Vi melder opdateret ankomsttid undervejs, så du kan holde forældrene opdateret, samt skriver updates på FDF Karlslundes Facebook side som de kan følge med på.

Hvis du skal hentes på lejren i Norge fredag den 14. juli, vil vi anbefale, at du hentes mellem kl. 14.00 og kl. 18.00. Formiddagen bruges på en fælles vandretur til Gaustatop, hvor forældre også er velkomne. Endelig program for eftermiddagen er endnu ikke fastlagt, men dine forældre må forvente, at du kan være optaget et øjeblik når de ankommer.

Påmind gerne overfor lederne ved 'check-in' på afrejsedagen, at du bliver hentet i Norge.



KONTAKT UNDER LEJREN

Hilsner og beskeder sendes meget gerne til den enkelte deltager pr. sms/mms, eller deltager og forældre kan ringe sammen på tidspunkter, hvor der er en naturlig pause i lejraprogrammet – eks. i siestaen. (Læs også Lejrreglerne).

På FDF Karlslundes Facebook side vil der løbende blive lagt billeder og opdatering op fra lejren, så hele familien kan følge med.

+ LIVLINJE til lejren

Forældre kan til enhver tid, og ved vigtige tilfælde kontakte følgende ledere:

Per Knudsen tlf. 0045 2148 8739

Thomas Kristiansen tlf. 0045 3020 1369

Marianne Thisgaard tlf. 0045 2897 3447

POST TIL LEJREN

Da vi er langt hjemmefra, vil det at sende pakker og brevpost være mere besværligt i forhold til at sende post til vores almindelige sommerlejre i Danmark. Vi opfordrer derfor forældre til, at man ikke sender breve og pakker til lejren, da posten ikke når frem til os mens vi er i Norge.

NØDOPKALD I NORGE

Mobiltelefoner må gerne anvendes til Nødopkald på alle tidspunkter.

Telefonnummer i Norge:

Brand og ulykker: 110

Politi: 112

Ambulance: 113

LEJRADRESSE

Kvitåvatn Fjellstue
Kvitåvatnvegen 398
3660 Rjukan
Norge



LEJRREGLER

Der gælder de samme lejrregler med hensyn til samvær, alkohol og rygning på sommerlejr i Norge, som når vi er på almindelige lejre med FDF Karlslunde.

- Indtagelse af alkohol er forbudt for alle under 18 år. Indtagelse af koffeinholdige energidrikke (som RedBull, Burn og lignende) frabedes, da de slører ydeevnen og fremprovokerer utilpashed i højderne.
- Rygning (u. 18 år) er kun tilladt ved forældres samtykke og ved aflevering af en skriftlig tilladelse til at ryge. Rygning må kun ske efter aftale med lederne, og skal ske udendørs ved etablerede bålpladser og rygesteder. Tanken er at lejren bliver røgfri.
- Mobiltelefoner er tilladt på lejren og på alle ture uden for lejren. Opringning og sms/mms bør helst ske på programfrie tidspunkter, eller efter aftale med lederne. Mobiltelefonerne må gerne anvendes som nødtelefon.
- Ved særligt vigtige opkald – som ved hjemve, familie-, helbreds- eller trivselsproblemer, bedes du og dine forældre først orientere en FDF-leder om problemet, før du og dine forældre ringer sammen. (Kontakt lejrens livlinje eller en anden leder på lejren).
- Drengene og pigerne sover generelt hver for sig. Afvigelser kan dog forekomme på vandreturen, hvor vi skal sove i telt. Der er altid ledere af begge køn med på turene.

PAKKELISTE

Til rejsen pakkes bagagen i to dele. Der pakkes en taske som indeholder størstedelen af din basisbagage. Tasken kan være en kuffert, sportstaske, duffelbag eller rygsæk (40-70 liter). Pak fornuftigt, for du skal selv kunne bære den på korte strækninger f.eks. til/fra bussen. Anbefalet vægt på din basisbagage bør være max. 12-15 kg.

Til busturen kan du anvende din turrygsæk (20-30 liter) til din håndbagage (se pakkelisten). Håndbagagen må veje op til 5 kg inkl. taske, og skal fylde så lidt som muligt. Den skal kunne være i en smal hattehylde i bussen.

Hvis din dagtursrygsæk er for stor at bruge til håndbagagen, kan du med fordel anvende den til din Basisbagage, og bruge en anden mindre taske til håndbagagen. Men det vigtigste er, at du pakker i få tasker og så minimalt som muligt.

HUSK! Vær med til at pakke din bagage hjemmefra, så du selv ved hvad du har med.

Ved afrejsen skal du være iført FDF skjorten så vi altid kan finde hinanden på rejsen.

Håndbagage – pakkes i din lille turrygsæk- medbring:

Madpakke til udrejsen – frokost OG aftensmad.

Drikkedunk med drikke til din mad.

Lidt lommepenge (evt. lidt svenske/norske kroner til at handle på turen).

FDF Skjorten (har vi på ved afrejsen).

Lidt underholdning til rejsen (spil, bøger, mp3-musik med høretelefoner osv.)

Pas (fremvises ved check-in).

Kopi af rejseforsikringsoplysninger. (Aflleveres ved check-in)

Evt. mobiltelefon + oplader.



Ekstra i håndbagagen til hjemrejsen:

Lille tæppe eller din **sovepose** til natten (for hjemrejsen). (Et lille tæppe eller komprimeret sovepose fylder mindst – billige fleecetæpper kan købes i IKEA og Jysk Sengetøj til 10-20 kr.).

Lille hovedpude til natten (for hjemrejsen).

Tandbørste og tandpasta (for hjemrejsen)

Basisbagage – pakkes i en stor taske – medbring:

Hue og vanter (Det er koldt i højderne).

Solbriller med UV-filter

Solcreme med høj faktor, helst højere end 10+

Toiletsager (diverse hygiejniske artikler, sæbe/shampoo, negleklipper, vabelplaster, personlig medicin osv.).

Håndklæder (2. stk. et til alm. brug og et til badning)

Badetøj

Shorts (til sport og alm. brug).

Lange vandrebukser i let stof evt. med zipoff ben (underdel der kan lynes af).

Alm. lange bukser (evt. dem du har på ved afrejsen)

Alm. trøjer og bluser.

Sweaters eller **fleecetrøje** (varm).

Regntøj (bukser og jakke, vandtæt og åndbart).

Skiundertøj / svedtransporterende undertøj (lange bukser og trøje).

Vindjakke eller **softshelljakke**. (regnjakken kan evt. også anvendes som vindjakke).

T-shirts 4-5 stk (Skriv navn i vaskemærket).

Undertøj til 10 dage.

Nattøj

Strømper til alm. brug og **vandresokker** til vandreture.

Indesko eller **sutsko** til ophold indendørs i lejren. Mærk skoene med navn eller kendingsmærke.

Alm. skiftesko, kondisko eller **evt. sandaler** til alm. færdsel på lejren og på udflugter.

Vandrestøvler / trekking sko.

Nødfølje (trillefløjte, kan købes billigt i legetøjsbutikker og Tiger-butikker).

Drikkedunk med skruelåg (2x ½ liter eller 1x1 liter). Skriv evt. navn på med sprittusch.

Udklædning til Norges fest

Lommelygte eller **pandelampe** med nye batterier.

En drikkemug / plastik kop + plast tallerken eller en stor mug til vandreturen.

Spisebestik til vandreturen. (Ske, gaffel, kniv).

Viskestykke (1 stk.)

En rulle toiletpapir (pakket i plasticpose).

Evt. Dolk eller **lommekniv**.

Kasket, bøllehat eller **solhat**.

Evt. March og lejr sangbog (Kun hvis du har en).

Kun for væbnere/seniorvæbnere

Sovepose og liggeunderlag - til overnatning på vandreture

Evt. lagenpose til at lægge i soveposen



VANDREREGLER

1. Tag aldrig på vandretur i bjerge uden træning.

En god fortræning forhindrer skader, og giver overskud til at nyde turen.

2. Gå aldrig alene rundt i bjergene.

Det er vigtigt for gruppesikkerheden, at alle følges ad så alle ved hvor man går hen. I en nødsituation kan man let finde vej og hjælpe hinanden hurtigere hvis man er samlet. Det er en god idé at fortrop og bagtrop kan snakke sammen ved enten at gå tæt sammen, eller via telefon eller walkie talkies.

Hvis du kommer til skade, skal der altid være mindst en til at gå efter hjælp. Husk en 'fløjte' som nødsignal. Hvis den tilskadekomne ikke kan flyttes, skal skadestedet markeres tydeligt med noget farvet stof, flag, tøj, bål, røg eller lign. Der skal altid være mindst en kammerat ved den tilskadekomne mens andre henter hjælp. Yd løbende førstehjælp og gør det komfortabelt for den tilskadekomne.

3. Læg altid en besked om hvor I tager hen.

En turplan med rutevalg og tidspunkter gives til en person hjemme i lejren.

4. Vis respekt for vejret

Vejret i bjergene kan skifte meget hurtigt. Så vær forberedt på at skifte tøj og eventuelt søge ly hurtigt. Husk altid ekstra varmt tøj, regntøj og forplejning.

5. Lyt til erfarne ledere, bjergguider og lokale indbyggere.

Lyt til erfarne både hjemmefra og på stedet. De har den største erfaring om bjergene og kender de sikreste ruter.

Gruppen skal altid lave en aftale om hvad man gør i en nødsituation. Gruppen skal aftale hvem der har myndighed og ansvar, samt hvordan der træffes beslutninger i gruppen.

6. Husk altid kort og kompas, eller evt. GPS

Alle i gruppen skal kende ruten og målet på forhånd. Du skal kunne læse kort, finde vej og vide hvordan man anvender et kompas eller evt. GPS.

7. Husk førstehjælpsgrej.

Gennemgå førstehjælpsgrejet for alle. Hvad har vi med? Alle skal kende til basal førstehjælp og vide hvordan man skaffer hjælp.

8. Lav klare interne spilleregler til vandreturen.

Sig din ærlige mening hvis du føler dig træt og utilpas, eller hvis noget ikke er som du ønsker. Bliv enig med holdet om hvornår, hvor og hvordan I holder pause. Alle holder pause samtidig.

9. Vend om i tide, det er ikke et nederlag.

Er vejret, føret eller helbredet imod dig og gruppen. Så vend om! Men snak først med hele gruppen og lederne om det. Gå altid sammen med nogen hjem, og informér hele gruppen om ruten.

10. Pas godt på hinanden.

Husk på at I går sammen og er sammen om skabe en god oplevelse. I er alene om at finde vej og løse problemer. Så jo bedre I samarbejder des sjovere tur får I.

