

INFORMASJONSHEFTE

34. VINTERLEIR 3. – 7. APRIL 2022

VELKOMMEN TIL VINTERENS
VAKRESTE EVENTYR!



KJÆRE DELTAKERE OG LEDSAGERE

Viken fylkeskommune, Ringerike folkehøgskole, arrangørstaben og vertskapet på Storefjell ønsker alle velkommen til vinterleir nummer 34. Etter to år uten vinterleir blir det ekstra fint å komme til fjells igjen, møte gamle venner og prøve seg på spennende aktiviteter.

Siden vi var sammen sist er Buskerud fylkeskommune blitt til Viken fylkeskommune. Vinterleiren har derfor i år fått enda flere venner fra nye steder. Vi ønsker dem ekstra velkommen og du som har vært med før, ta dem med i aktivitetene, så de får en god start på sitt vinterleireventyr.

Pandemien som har gjort det vanskelig for oss er over, men fortsatt kan vi bli smittet og syke. Vi har derfor gjort noen tiltak for at det skal være mindre risiko å bli smittet. Men husk, alle har et ansvar og pass på å vaske hendene ofte og grundig. Hvis du blir syk under vinterleiren, bør du avslutte og ta den triste veien hjem dessverre.

Det er mange som skal være med å gjøre dette til en minnerik uke. Ringerike folkehøgskole er med som arrangør og stiller med sine flotte ungdommer. I år har vi vært så heldige å få hjelp fra Hallingdal folkehøgskole som stiller med elever som elsker friluftsliv. Ikke nok med det, fra Norges idrettshøgskole i Oslo er det med studenter som har masse kunnskap om friluftsliv. Litt ekstra spennende er det at noen av disse kommer fra land utenfor Norge.

I staben er vi de fleste gode gamle du sikkert kjenner fra før, men dere vil se noen nye ansikter. Det er Stein Cato, Per Kristen og René fra Viken fylkeskommune og Odd Inge fra Røde kors. Vi ønsker dem velkommen! I tillegg kommer Geir med hundene og Olav Andreas med den røde beltebilen. Gol og Hemsedal Røde kors stiller som alltid opp og hjelper oss på fjellturen.

I heftet finner du praktiske opplysninger og program for vinterleiren. I tillegg oppfordrer vi alle, deltakere som ledsagere, til å følge godt med på informasjonsmøtene, på informasjonstavlene inne på hotellet, tavlene ute på aktivitetene og på vår Facebook side. Det kan hende vi må gjøre om på programmet eller gi viktige beskjeder.

Husk å ta godt vare på hverandre og ikke la noen være alene. Været på fjellet kan skifte fort og sikten kan bli dårlig. Legg ikke ut på turer uten at noen vet hvor du går og det er mange skiløyper og lett å gå seg bort. Hjelp spesielt nye deltakere og ledsagere som kanskje kan være litt usikre på hva som skjer og hvor de skal.

Vi ønsker alle en fin og minnerik uke og velkommen til vinterens vakreste eventyr!



PRAKTISKE OPPLYSNINGER

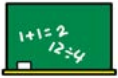
Informasjon



Informasjonsmøtene holdes inne på hotellet. Det er viktig at det møter så mange deltakere og ledsagere som mulig, slik at alle får den informasjonen som blir gitt.



Hver morgen er sekretariatet ved resepsjonen betjent fra ca kl 9:00–10:30.



Ved resepsjonen er det en informasjonstavle for vinterleiren. Her kommer dagens program og viktige opplysninger. Følg med på denne! Husk – været skifter fort i fjellet og det kan bli endringer i programmet.



Det er etablert en beredskapsgruppe som kan kontaktes ved spesielle hendelser eller ulykker. Denne består av:

Stein Cato	478 24 811
Odd Inge	930 98 127
Frode	993 54 810
Lise	970 68 949



www.facebook.com/vinterleirenstorefjell

Vinterleirkino og bilder



Elever fra Ringerike folkehøgskole vil filme og ta bilder av aktivitetene i løpet av dagen og vise dette i resepsjonen og på storskjerm rett før middag. Hvis noen ikke ønsker å bli filmet, og ikke har gitt beskjed om dette i påmeldingsskjemaet, gi oss beskjed etter åpningsseremonien.



Ønsker du å dele bildene dine med andre fra vinterleiren, så kan du gjøre det via Instagram og merk bildene dine med #vinterleirstorefjell.

Transport



Vi har snøscootere og en beltebil til å frakte personer og nødvendig utstyr. De som trenger transport til de forskjellige områdene må møte opp på parkeringsplassen nedenfor skiheisen.



Hvis noen har spesielle behov for transport, er det bare å kontakte Frode, eller noen med en oransje vest. På fjellturen stiller også Gol og Hemsedal Røde kors opp med snøscootere. Hjelm er påbudt for de som transporteres med snøscooter – ta derfor med din egen hjelm hver dag.



Følg anvisninger og køordninger ved pålessingsplassene. Det blir ofte litt venting på transport – kle dere derfor fornuftig. Det er mange tunge løft for sjåførene, så hjelp til.



HOTELLET



Telefonnummer til resepsjonen er 32 07 80 00.



Bassengområdet er åpent fra morgen til kveld og dette området er hotellets ansvar. Vi har ingen organiserte aktiviteter i bassenget, så husk – dere er der på eget ansvar.



Det er kun tillatt å røyke på hotellets anviste plasser. Unngå å røyke ved hotellets hovedinngang, da sjenerende røyk trekker inn på rommene ovenfor inngangen. Gjester på disse rommene blir også forstyrret av støy om kveldene.



Alle får faste plasser i spisesalen, og denne skal du bruke hver gang du spiser inne. Alle bord vil bli merket med navnekort. Hvis noen ønsker å bytte plass, så vil vi selvfølgelig hjelpe til med det. De som har spesiell diett eller må ha spesiell tilberedning av mat, ta tidlig kontakt med betjeningen i matsalen. Gjør det også selv om dere har meldt fra ved påmeldingen. Hvis det er behov for skjermet plass, ta kontakt med betjeningen eller Nina.



For å redusere risikoen for smitte må vi dele dere i grupper som kommer til ulike tider til spisesalen. Kommuner som begynner fra A til L skal starte kl. 17.30 og kommuner fra M til Å skal ikke starte før kl. 17.45. Til frokost er det ingen oppdeling. Det er viktig at du følger disse tidene nøye og ikke kommer for tidlig. Vi vil også ha vakter med gule vester i spisesalen som passer på at det ikke blir for trangt rundt buffetbordet. For at alle skal få bestilt drikke så fort som mulig, er det enklest hvis alle setter drikke på sitt eget rom.



Vi har førstehjelpsutstyr tilgjengelig ved alle aktivitetsområder, i resepsjonen og i heishuset, og alle scootere og ledere er utstyrt med et lite førstehjelpsskrin. Scooteren til Røde kors er utstyrt med hjertestarter i tillegg til den som er i resepsjonen.



SMITTEVERN RÅD



God hoste- og håndhygiene er viktig. Vask hendene ofte og spesielt før du går inn i spisesalen. Vask gjerne hendene med desinfeksjonsmiddel som du finner flere steder på hotellet.



Dersom du føler deg syk eller har symptomer så må du holde deg på rommet og vurderer om det er best å reise hjem. Ta gjerne kontakt med en av lederne og informer oss.



Ved ulykker eller hendelser er det viktig at dere raskt tar kontakt med en av instruktørene eller ringer en i beredskapsgruppen. De vil hjelpe dere videre.

UTEAKTIVITETER



På fjellet skifter været fort og vi må tilpasse aktivitetene etter vær og føreforhold. Endringer i programmet kan skje fort – så følg godt med.



Hver dag er det en hovedaktivitet, men det vil alltid være alternativer så alle kan være med på noe. Det er ingen plikt til å gjøre alt. Men vi oppfordrer dere til å være aktive, og det er fullt mulig å bytte aktivitet i løpet av dagen. Områdene vi benytter er godt merket fra parkeringsplassen bak hotellet.



Tirsdag har vi hjelp i bakken som gir råd og bistand til deltakere og ledsagere. For at alle skal få hjelp får du først 30 minutter med egen hjelper. Blir det ledig time senere på dagen, kan du melde deg på til en ny time. Husk å sett deg opp på lista for din time.



Vi har biski og komfortkjelker for bevegelsehemmede. Komfortkjelkene kan lånes fritt hele uken. På tirsdag kan alle prøve biski. Snakk med Espen hvis du lurer på noe.



Ledsager skal være med i bakken. Følg med og vær klar når det er din tur. Det er en egenandel på kr. 100 pr. dag for leie av slalåmutstyr. OBS. Mandag og onsdag er det ikke organisert hjelp i bakken.



Skiløypene er godt merket og det er både korte og lange løyper. På tirsdag vil dere få veiledning om aktuelle skiløyper. Vi har skismøring og hjelper til med å smøre. Ikke gå alene.



For de som ikke går på ski er det spennende aktiviteter i leirområdet i skogen, som vi har fått vite heter Blåbærdalen, og på fjellområdet. Vi hjelper til med transport for de som har behov.



Det er flere postkasser på de stedene vi har aktiviteter. Besøk disse mange ganger, og skriv navnet ditt i boka som ligger i postkassa. Vi trekker ut premier hver dag, så flere besøk = flere muligheter til å vinne.

FJELLTUR PÅ ONSDAG



Været bestemmer hvor vi skal gå, men vi har som mål å komme opp til Veslefjell. Røde kors stiller opp med folk og snøscootere, og alle skal få komme seg til fjells.



Vi kjører inn de som må ha transport. Deltakere som går til fots, vil kunne få en scootertur i fjellområdet. De som trenger transport, møter opp kl. 11 på parkeringsplassen ved skiheisen. Ikke møt opp før, da må dere vente og det kan bli kaldt.



Det blir grillmat til lunsj. Maten får du, men drikke må du kjøpe. Da støtter du også Røde kors hjelpekorps.

INNEAKTIVITETER



Sang og musikk er et fast tilbud på vinterleiren. Eirik er en dyktig musiker og lærer på utøvende musikk-linja på Ringerike folkehøgskole. Han vil sammen med dere sørge for de vakreste stemmer og fineste toner.



Det er egne områder hvor aktivitetene skal myldre. Her kan du sitte og tegne, lese, spille et spill eller leke. Rommene finner du i området innenfor resepsjonen.



Hvis det blir veldig dårlig vær vil vi organisere aktiviteter inne.



Hotellet har dansesal med eget danseorkester. For de yngste kan den «levende» musikken bli litt sent, men vi håper at det kan kompenseres med at dere har god tid på morgenen.



Ringerike folkehøgskole RINGERIKE FOLKEHØGSKOLE

Utøvende musikk er en av mange linjer på Ringerike folkehøgskole. Elevene får spilletimer med norsk musikkelite, oppleve turnélivet, lære lydteknikk og studio, låtskriving og praktisk teori. Hvert år har de også en studietur til Berlin og København og en studio-tur til fjells. Knut Kleiven, Eirik Kiil Saga og Dag Meland er med fra lærerstaben. På informasjonstavla har vi satt opp en oversikt over elevene. Du kan lese mer om folkehøgskolen på www.ringerike.fhs.no.

Hallingdal folkehøgskole HALLINGDAL FOLKEHØGSKULE




Oppdrag Norge er ei allsidig friluftslinje for de som liker å være ute i naturen, sommer som vinter. Her får elevene oppleve skog og fjell i hele landet – med Hallingdal som utgangspunkt. Elevene er med på et år fylt av spennende ekspedisjoner og netter under stjernehimelen! Du kan lese mer om folkehøgskolen på www.hallingdalfhs.no.

Norges idrettshøgskole NORDES IDRETTSHØGSKOLE






















Studentene fra idrettshøgskolen tar en bachelor i friluftsliv. Det er en utdanning som kombinerer personlig interesse for friluftsliv med friluftsliv som fag, og som kilde til helse og livskvalitet for alle aldersgrupper uavhengig av ambisjonsnivå. Med fagkompetanse innen friluftsliv bidrar studentene til å skape natur- og mestringsglede hos andre mennesker. Du kan lese mer om idrettshøgskolen på www.nih.no.

PROGRAM 3. – 7. april

SØNDAG 3. APRIL

16.00 – 18.00		Ankomst Storefjell
17:30		Middag starter for kommuner som begynner på A til L
17:45		Middag starter for kommuner som begynner på M til Å
19.30		Åpningsseremoni Dans, utøvende fra musikk-linja på Ringerike folkehøgskole spiller

MANDAG 4. APRIL

08:00–10:00		Frokost
10:30	       	Friluftaktiviteter i Blåbærdalen, leirområdet i skogen Du får utdelt aktivitetskort når du kommer til området
13:00	   	Varm lunsj i leirområdet. Etter lunsj kan du fortsette i leirområdet, eller forflytte deg til slalåmbakken. De som vil kan ta en skitur. Transport for de som har behov. Slalåmbakken er åpen fra kl 14.00 – OBS. Det ikke organisert hjelp i bakken.
16:00		Sang, musikk og Blimedansen med Eirik og elevene
17:00		Vinterleirkino i Veslefjellhallen. Film fra dagens begivenheter vises på storskjerm
17:30		Middag starter for kommuner som begynner på A til L
17:45	 	Middag starter for kommuner som begynner på M til Å Husk å levere merket termos i resepsjonen etter middagen.
19:30		Informasjonsmøte og trekning av postkassevinnere.
21:00	  	Lysvanding i vintermørket

TIRSDAG 5. APRIL

08:00–10:00



Frokost

Husk å smøre nistepakke og ta med deg termosen.

10:30



Uteaktiviteter

Velg mellom slalåm, skitur eller aktivitetsløype

Du kan prøve biski i slalåmbakken. Huske å sette deg opp for time med instruktør på liste i resepsjonen.

13:00



Vi spiser lunsjen ute

14:00



Slalåmrenn. Alle møtes i bakken. De som ikke kjører slalåm, blir med som heilagjeng, ta med bjeller og trompeter. Premie til alpinister og beste heilagjeng.

Afterski i bakken.

16:00



Sang, musikk og Blimedansen med Eirik og elevene

17:00



Vinterleirkino i Veslefjellhallen.

17:30



Middag starter for kommuner som begynner på A til L

17:45

Middag starter for kommuner som begynner på M til Å

19:30



Informasjonsmøte og trekning av postkassevinnere



Dans, Utøvende musikk-linja på Ringerike folkehøgskole spiller

ONSDAG 6. APRIL

08:00–10:00		Frokost
10:30		Fjelltur til Veslefjell. Gå hele turen eller så langt du orker. Du får transport resten av veien.
11:00		Transporten til fjellet starter for de som har behov for det
12:30		Grillmat i fjellområdet Fjellturen avsluttes med kostyme akekonkurranse. Årets tema er fri fantasi med friske farger Slalåmbakken er åpen fra kl 14.00
16.00		Vinterleirkino
17:30		Festmiddag starter for kommuner som begynner på A til L
17:45		Festmiddag starter for kommuner som begynner på M til Å
20:00		Avslutningsseremoni med utdeling av deltakerpremier Dans, Utøvende musikk-linja på Ringerike folkehøgskole spiller

TORSDAG 7. APRIL

08:00–10:00



Frokost

10:00



Utsjekk

Husk å levere evalueringsskjema i resepsjonen

Hjemreise – kjør forsiktig!

LEDERE OG INSTRUKTØRER PÅ VINTERLEIREN

Lise Nysted Bergsland (970 68 949)

bor i Hønefoss og er spesialpedagog, logoped og skiskolelærer. Har vært med fra vinterleiren startet.

Kjell Magnussen (412 51 090)

bor i Bærum og er pensjonert spesialpedagog ved Rud videregående skole i Bærum. Har vært med fra vinterleiren startet.

Ole Johnny Haugerud (958 95 524)

bor i Hønefoss og er pensjonert PP-rådgiver i Buskerud fylkeskommune. Dette er 26. gangen han er med på vinterleiren.

Frode Kibsgaard Larsen (993 54 810)

bor i Kongsberg og er stipendiat/spesialrådgiver ved Nasjonalt senter for aldring og helse i Tønsberg. Er med for 23. gang.

Nina Sparstad (902 58 315)

bor i Hønefoss og Ullerål skole og jobber i tillegg som miljøarbeider på skolen. Hun er med for 23. gang.

Stine Bergsland (977 20 831)

bor i Hønefoss og jobber som spesialpedagog ved Hov ungdomsskole forsterket enhet, er bonde og jobber med barn og friluftsliv i Familiehjelp as. Er med for 16. gang.

Espen Rustestuen (906 22 432)

bor i Drammen og er med for 15. gang.

Ståle Bratberg (995 65 830)

bor i Bærum og jobber som naturveileder i Oslofjorden Friluftsråd. Er med for 14. gang.

Lise Marie Noer (464 85 552)

bor i Asker og jobber som lærer på tilrettelagt opplæring og idrettsfag ved Dønski videregående skole. Er med for 13. gang.

Knut Kleiven (913 86 025)

er lærer ved Ringerike Folkehøgskole og er med for 13. gang.

Dag Meland (905 14 773)

er lærer ved Ringerike Folkehøgskole og er med for 6. gang.

Eirik Kiil Saga (481 23 132)

bor i Hønefoss, er musiker og lærer ved Ringerike Folkehøgskole. Han er med for 3. gang.

Stein Cato Røsnæs (478 24 811)

er fagkoordinator i avdeling for frivillighet, friluftsliv, idrett og integrering i Viken fylkeskommune. Han er med for første gang.

Per Kristen Gisleberg (995 80 336)

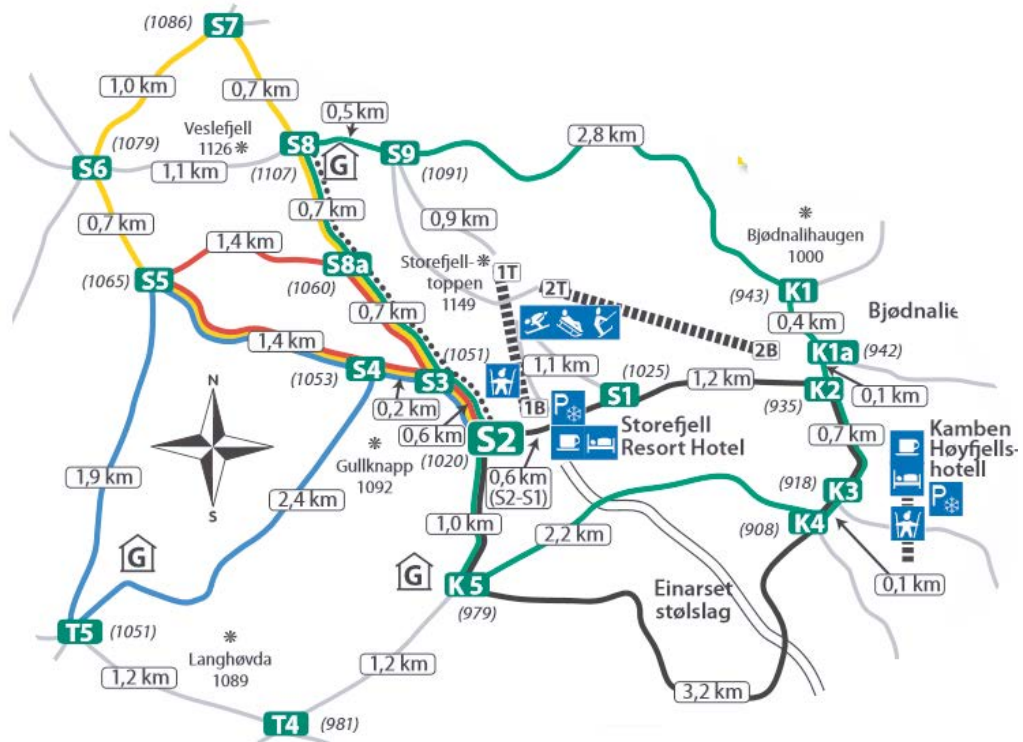
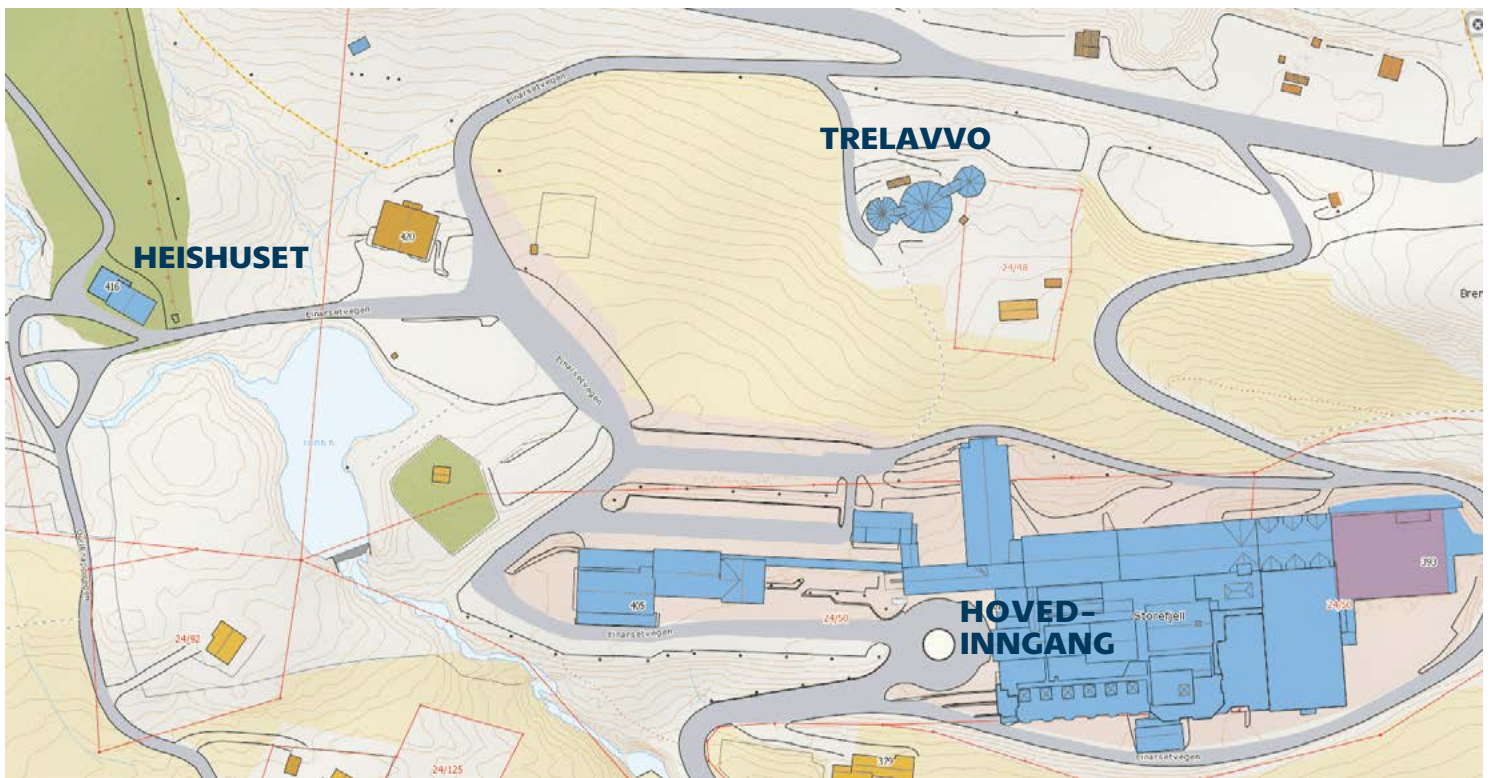
er rådgiver friluftsliv i avdeling frivillighet, friluftsliv, idrett og integrering i Viken fylkeskommune. Han er med for første gang.

René Aasnæs (994 56 373)

er rådgiver friluftsliv i Viken fylkeskommune og er med for første gang.

Odd Inge Blakkestad (930 98 127)

kommer fra Gol og Hemsedal Røde kors er med som instruktør for første gang



Viken fylkeskommune, Rådsområde Kultur og mangfold, Postboks 220, 1702 Sarpsborg

www.viken.no

I samarbeid med:

