

# INFORMASJONSHEFTE

35. VINTERLEIR 26. – 30. MARS 2023

VELKOMMEN TIL VINTERENS  
VAKRESTE EVENTYR!



## KJÆRE DELTAKERE OG LEDSAGERE

Viken fylkeskommune, Ringerike folkehøgskole, Hallingdal folkehøgskole, arrangørstaben og vertskapet på Storefjell ønsker alle hjertelig velkommen til den 35. vinterleir. Vi gleder oss stort til å møte dere og være sammen med dere disse dagene på vinterleiren.

Det er mange som er med og gjør dette til en minnerik uke. Ringerike folkehøgskole og Hallingdal folkehøgskole er med og stiller med sine sporty ungdommer. Norges idrettshøgskole i Oslo stiller med studenter som har masse kunnskap om friluftsliv. Vi er også så heldig å få hjelp fra flere av barna til instruktørene. Det er godt de er blitt store og gjør en fantastisk jobb på vinterleiren.

Staben med ledere er de gamle gode kjente, med unntak av Truls, som er ny i år. I år som i mange år tidligere stiller Gol og Hemsedal Røde kors opp og hjelper oss på fjellturen, Geir kommer med hundene og Olav Andreas med den røde beltebilen. Dere er i trygge hender.

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.

Vi har lært at det er viktig å vaske hendene ofte og grundig, spesielt før vi skal inn å spise mat. Alle har et ansvar, og blir du syk, kan det kanskje være best å avslutte og reise hjem, så du ikke smitter noen andre.

Ta godt vare på hverandre og ikke la noen være alene. Mange er på vinterleiren for første gang, og det kan være godt å snakke med noen som har vært her flere ganger.

Været på fjellet kan skifte fort og sikten kan bli veldig dårlig. Du må ikke dra ut på turer uten at noen vet hvor du går. Det er mange skiløyper og lett å gå seg bort i fjellet. Vis vei og hjelp spesielt nye deltakere og ledsagere som kanskje kan være 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

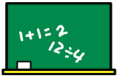
## Informasjon



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:

<b>Stein Cato</b>	478 24 811
<b>Odd Inge</b>	930 98 127
<b>Frode</b>	993 54 810
<b>Karoline</b>	938 70 980



[www.facebook.com/vinterleirenstorefjell](https://www.facebook.com/vinterleirenstorefjell)

## Bilder



Det vil bli tatt bilder av aktivitetene i løpet av dagen. Bildene vil bli vist på skjerm i resepsjonsområdet. Hvis noen ikke ønsker å bli filmet, og ikke har gitt beskjed om dette i påmeldingsskjemaet, vennligst 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. Området er hotellets ansvar, og vi har ingen organiserte aktiviteter i bassenget, så husk – dere er der på eget ansvar. Temperaturen i vannet er cirka 28 grader i det store bassenget, barnebassenget og vannsklia, og 38 grader i boblebadet. Bassengområdet er dessverre dårlig tilrettelagt for rullestolbrukere.



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.



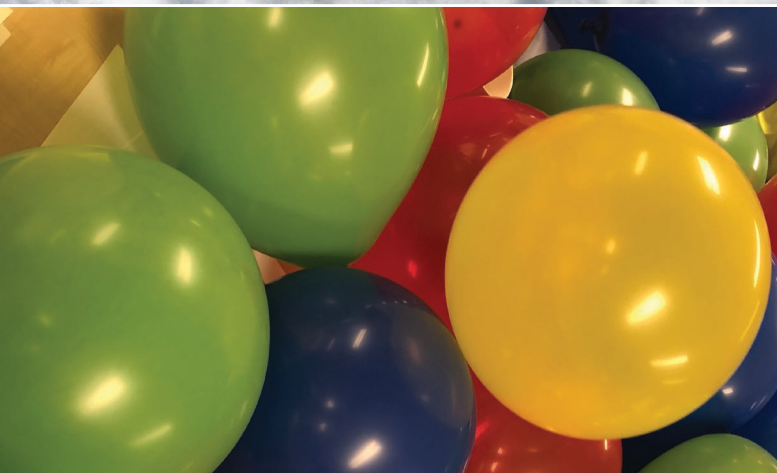
Alle får faste plasser i spisesalen, og denne skal du bruke hver gang du spiser inne. Alle bord vil bli merket med navnekort. Hvis noen ønsker å bytte plass, så vil vi selvfølgelig hjelpe til med det. De som har spesiell diett eller må ha spesiell tilberedning av mat, ta tidlig kontakt med betjeningen 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 minske køene 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. 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, 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.

Post

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 og Kjetil er dyktige musikere og lærere på utøvende musikk-linja på Ringerike folkehøgskole. De vil sammen med dere sørge for musikk og dans..



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 været blir veldig dårlig blir det organisert 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 utlandet og en studietur til fjells. Knut Kleiven, Eirik Kiil Saga og Kjetil Hallre 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](http://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 stjernehimmelen! Du kan lese mer om folkehøgskolen på [www.hallingdalfhs.no](http://www.hallingdalfhs.no).

## Norges idrettshøgskole NORGES 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](http://www.nih.no).

# PROGRAM 26. – 30. mars

## SØNDAG 26. MARS

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. Musikklinja fra Ringerike folkehøgskole spiller til dans.

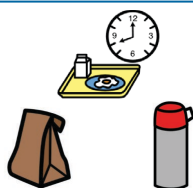
## MANDAG 27. MARS

08:00–10:00		Frokost
10:30		<p>Friluftaktiviteter i Blåbærdalen, leirområdet i skogen. Du får utdelt aktivitetskort når du kommer til området.</p> <p>Husk å sette deg opp for time med hundespann på liste i resepsjonen.</p>
13:00		<p>Varm lunsj i Blåbærdalen.</p> <p>Etter lunsj kan du fortsette i leirområdet, eller forflytte deg til slalåmbakken. De som vil kan ta en skitur.</p> <p>Transport for de som har behov mellom aktivitetsområdene. Slalåmbakken er åpen fra kl 14.00, men vær oppmerksom på at det ikke er organisert hjelp i bakken.</p>
16:00		Inne på hotellet blir det sang, musikk og Blimedansen med med Eirik, Kjetil og elevene.
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 28. MARS

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 heiagjeng, ta med bjeller og trompeter. Premie til alpinister og beste heiagjeng.



Slalåmrennet avsluttes med afterski.

16:00



Inne på hotellet blir det sang, musikk og Blimedansen med Eirik, Kjetil og elevene.

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.

Musikklinja fra Ringerike folkehøgskole spiller til dans.

## ONSDAG 29. MARS

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, men vær oppmerksom på at det ikke er organisert hjelp i bakken.
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. Musikklinja fra Ringerike folkehøgskole spiller til dans.

## TORSDAG 30. MARS

08:00–10:00



Frokost

10:00



Utsjekk

Husk å levere evalueringsskjema i resepsjonen

Hjemreise – kjør forsiktig!

## STABEN 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 27. 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 24. gang.

### Nina Sparstad (902 58 315)

bor i Hønefoss og Ullerål skole og jobber i tillegg som miljøarbeider på skolen. Hun er med for 24. 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 17. gang.

### Espen Rustestuen (906 22 432)

bor i Drammen og er med for 16. gang.

### Ståle Bratberg (995 65 830)

bor i Bærum og jobber som naturveileder i Oslofjorden Friluftsråd. Er med for 15. gang.

### Lise Marie Noer (464 85 552)

bor i Asker og jobber som lærer på tilrettelagt opplæring og idrettsfag ved Dønnski videregående skole. Er med for 14. gang.

### Knut Kleiven (913 86 025)

er lærer ved Ringerike Folkehøgskole og er med for 14. gang.

### Axel Rosenberg (922 94 751)

bor i Hønefoss og er stipendiat/universitetslektor i friluftslivsfag på Norges idrettshøgskole. Er med for 12. gang.

### Karoline Skedsmo (938 70 980)

bor i Oslo, er sykepleier og jobber som høgskolelektor ved Lovisenberg diakonale høgskole. Hun er med for 12. gang.

### Stig Kleven (404 65 238)

bor i Asker og jobber som idrettsrådgiver i Viken fylkeskommune. Han er med for 5. gang.

### Eirik Kiil Saga (481 23 132)

bor i Hønefoss, er musiker og lærer ved Ringerike Folkehøgskole. Han er med for 4. gang.

### Stein Cato Røsnæs (478 24 811)

er fagkoordinator i avdeling for frivillighet, friluftsliv, idrett og integrering i Viken fylkeskommune. Han er med for 2. gang.

### Per Kristen Gisleberg (995 80 336)

er rådgiver friluftsliv i avdeling frivillighet, friluftsliv, idrett og integrering i Viken fylkeskommune. Han er med for 2. gang.

### René Aasnæs (994 56 373)

er rådgiver friluftsliv i Viken fylkeskommune og er med for 2. gang.

### Odd Inge Blakkestad (930 98 127)

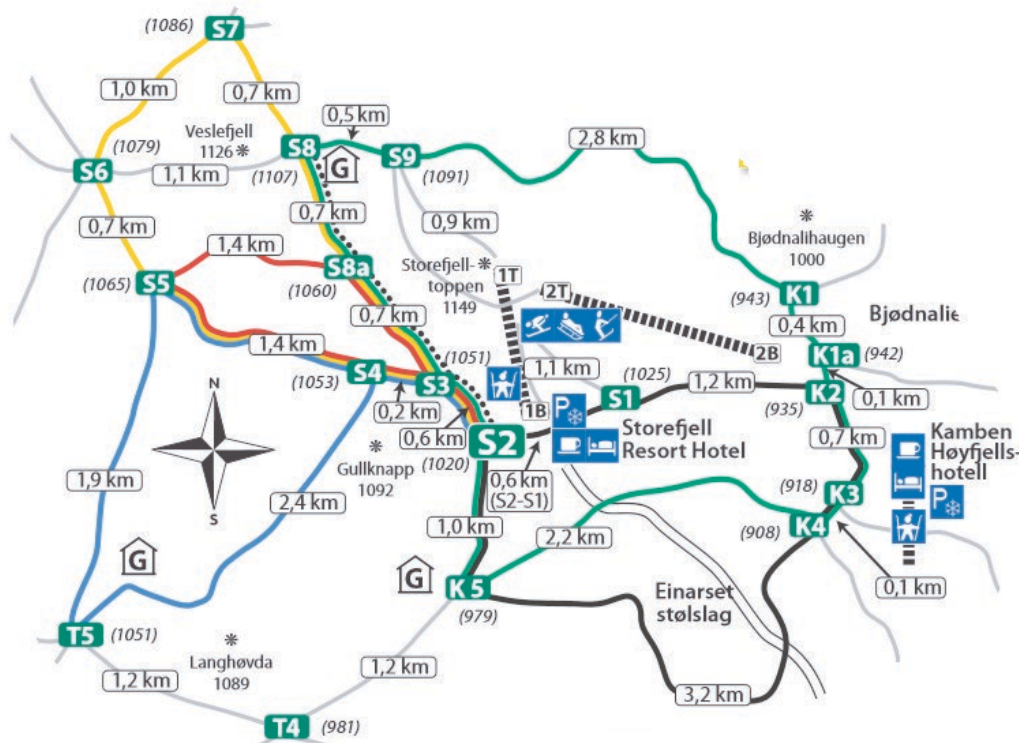
kommer fra Gol og Hemsedal Røde kors er med som instruktør for 2. gang.

### Truls Røros Piiksi (454 21 176)

kommer fra Moss, studerer friluftsliv ved Norges idrettshøgskole og jobber for Familiehjelp. Han er med for 2. gang.

### Kjetil Hallre (484 05 910)

kommer fra Hønefoss, er musiker og jobber som lærer på Ringerike Folkehøgskole. Er med for 1. gang.



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

[www.viken.no](http://www.viken.no)

I samarbeid med:

