



BUSKERUD
FYLKESKOMMUNE

INFORMASJONSHEFTE

36. VINTERLEIR 17. – 21. MARS 2024

VELKOMMEN TIL VINTERENS
VAKRESTE EVENTYR!



KJÆRE DELTAKERE OG LEDSAGERE

Buskerud fylkeskommune, Ringerike folkehøgskole, Hallingdal folkehøgskole, arrangørstaben og vertskapet på Storefjell ønsker dere alle hjertelig velkommen til den 36. Vinterleiren i Buskerud. Vi gleder oss stort til å komme i gang og få noen flotte opplevelser sammen med dere.

Det er mange som er med og gjør dette til en minnerik uke. Ringerike folkehøgskole og Hallingdal folkehøgskole stiller med sine flotte elever. Norges idrettshøgskole i Oslo stiller med studenter som har solid kunnskap om friluftsliv. I tillegg er vi så heldige å få hjelp fra flere av barna i staben.

Staben med ledere er de samme som mange av dere kjenner fra tidligere. Kristoffer er heldigvis tilbake etter en pause. Gol og Hemsedal Røde kors hjelper oss på fjellturen, Sigurd kommer med hundene og Olav Andreas med den røde beltebilen. Det lover godt for at vi skal være trygge i vinterfjellet.

Nytt i år er at vi skal få demonstrert e-sport av Lier IL e-sport. De startet opp i 2019 og er en av Norges største breddeklubber for e-sport i idrettslag. De har over 120 spillende medlemmer og ekstra stolte er de av å ha Norges eneste tilrettelagte e-sportlag for barn og unge med funksjonsnedsettelse. Hver mandag treffes 10 deltakere til fysisk aktivitet og gaming på deres eget klubbhus. På vinterleiren vil de vise frem litt av sin aktivitet.

I heftet finner du praktiske opplysninger og program for vinterleiren. I tillegg oppfordres alle, deltakere som ledsagere, til å bli med på informasjonsmøtene. Følg med på informasjonstavlene vi har både inne og ute, og på vår Facebook side. Det kan hende vi må gjøre om på programmet eller gi viktige beskjeder.

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.

Til slutt må vi minne på om noe veldig viktig. Det er mange skiløyper og lett å gå seg bort i fjellet. Været på fjellet kan også skifte fort og sikten kan bli dårlig. Du må derfor ikke dra ut på turer uten at noen vet hvor du går.

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



PRAKTISKE OPPLYSNINGER

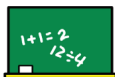
Informasjon



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:

Stig Kleven 404 65 238

Odd Inge 930 98 127

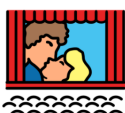
Frode 993 54 810

Karoline 938 70 980



www.facebook.com/vinterleirenstorefjell

Vinterleirkino og bilder



Det vil bli tatt film og bilder av aktivitetene i løpet av dagen. Bildene vil bli vist i resepsjonen og filmen vil bli vist på storskjerm rett før middag. Hvis noen ikke ønsker å bli filmet, og ikke har gitt beskjed om dette i påmeldings skjemaet, 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 en i staben 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 plassene for av- og påstigning. Det blir ofte litt venting på transport – kle dere derfor fornuftig. Det er mange tunge løft for sjåførene, så hjelp til.



Hundene er på jobb og ikke forstyrre hundene når de er i hundespann. Spesielt viktig at de som har med seg hunder holder disse på god avstand fra hundespannene.



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 M til Å skal starte kl. 17.30 og kommuner fra A til L 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. 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



MILJØ OG BÆREKRAFT



Når vi nyter det vakre vinterlandskapet, oppfordrer vi alle til å tenke over viktigheten av miljøet. Sammen kan vi gjøre en forskjell ved å redusere avfall og ta vare på naturen.



Vi har derfor i år gjort noen endringer for å bli et mer bærekraftig arrangement. Ballongene er byttet ut med vimpler som kan gjenbrukes, alle tar med drikke i egne termos og matboks – da reduserer vi mengden søppel. Noe søppel vil det bli og det sorterer vi når vi kaster det. Vi prøver å minimere kjøring av snøscooter, men det er mye som må fraktes og mange trenger bistand til å komme seg ut i fjellet. Har du noen gode ideer for hvordan vi kan bli enda flinkere, så tar vi gjerne imot gode råd.

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 bevegelseshemmede. Komfortkjelkene kan lånes fritt hele uken. På tirsdag kan alle prøve biski. Snakk med Espen hvis du lurere 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 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 ønsker du drikke til maten, kan du kjøpe den av Røde kors hjelpekorps, som har kiosk i fjell leiren. Der kan du få kjøpt brus, varm drikke og sjokolade. Kontantløs betaling med VIPPS eller med bankkort.

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.

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 stjernehimmelen! Du kan lese mer om folkehøgskolen på 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.

PROGRAM 17. – 21. mars

SØNDAG 17. MARS

16.00 – 18.00		Ankomst Storefjell
17:30		Middag starter for kommuner som begynner på M til Å
17:45		Middag starter for kommuner som begynner på A til L
19.30		Åpningsseremoni
		Dans. Musikklinja fra Ringerike folkehøgskole spiller til dans.
		Lever inn merket termos i resepsjonen.

MANDAG 18. MARS

08:00–10:00



Frokost

Husk å ta med termos fra resepsjonen.

10:30



Friluftaktiviteter i Blåbærdalen, leirområdet i skogen. Du får utdelt aktivitetskort når du kommer til området.

Husk å se hvilken time du er satt opp til hundespenn på lista i resepsjonen.

13:00



Varm lunsj i Blåbærdalen.

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 mellom aktivitetsområdene. Slalåmbakken er åpen fra kl 14.00, men vær oppmerksom på at det ikke er organisert hjelp i bakken.

14.00



Demonstrasjon av e-sport. Følg skiltene til Nystølfjellhallen. Avsluttes 17.00.

16:00



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

17:00



Vinterleirkino

17:30



Middag starter for kommuner som begynner på M til Å

17:45



Middag starter for kommuner som begynner på A til L

Lever merket termos i resepsjonen etter middagen.

19:30



Informasjonsmøte og trekning av postkassevinnere.

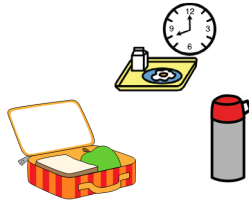
20.30



Lysvanding i vintermørket.

TIRSDAG 19. MARS

08:00–10:00



Frokost

Husk å smøre niste og ta med deg termos.

09.00



Demonstrasjon av e-sport. Følg skiltene til møterommet Nystølfjellet. Avsluttes 10.45.

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.

17:00



Vinterleirkino

17:30



Middag starter for kommuner som begynner på A til L

17:45



Middag starter for kommuner som begynner på M til Å

Lever merket termos i resepsjonen etter middagen.

19:30



Informasjonsmøte og trekning av postkassevinnere



Dans.

Musikklinja fra Ringerike folkehøgskole spiller til dans.

ONSDAG 20. MARS

08:00–10:00



Frokost

Husk å ta med termos fra resepsjonen.

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. Drikke til maten kan du få kjøpt av Røde kors hjelpekorps. Betaling med VIPPS eller med bankkort.

Fjellturen avsluttes med kostyme akekonkurranse. Årets tema er superhelter.

Slalåmbakken er åpen fra kl 14.00, men vær oppmerksom på at det ikke er organisert hjelp i bakken.

17:00



Vinterleirkino

17:30



Festmiddag starter for kommuner som begynner på M til Å

17:45

Festmiddag starter for kommuner som begynner på A til L

20:00



Avslutningsseremoni med utdeling av deltakerpremier

Musikklinja fra Ringerike folkehøgskole spiller opp til dans.

TORSDAG 21. 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 pensjonert spesialpedagog, men fortsatt en aktiv 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 28. 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 25. gang.

Nina Sparstad (902 58 315) bor i Hønefoss og Ullerål skole og jobber i tillegg som miljøarbeider på skolen. Hun er med for 25. 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 18. gang.

Espen Rustestuen (906 22 432) bor i Drammen og er med for 18. gang.

Ståle Bratberg (995 65 830) bor i Bærum og jobber som driftsleder i Oslofjorden Friluftsråd. Er med for 16. 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 15. gang.

Knut Kleiven (913 86 025) er lærer ved Ringerike Folkehøgskole og er med for 15. gang.

Axel Rosenberg (922 94 751) bor i Hønefoss og er stipendiat/universitetslektor i friluftslivs fag på Norges idrettshøgskole. Er med for 13. gang.

Karoline Skedsmo (938 70 980) bor i Oslo, er sykepleier og jobber som førstelektor ved Lovisenberg diakonale høgskole og ved Rikshospitalet. Hun er med for 13. gang.

Kristoffer Nikolaisen (920 38 553) bor i Hønefoss og jobber med å reparere gamle hus. Er med for 12. gang.

Stig Kleven (404 65 238) bor i Asker og jobber som idrettsrådgiver i Buskerud fylkeskommune. Han 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 5. gang.

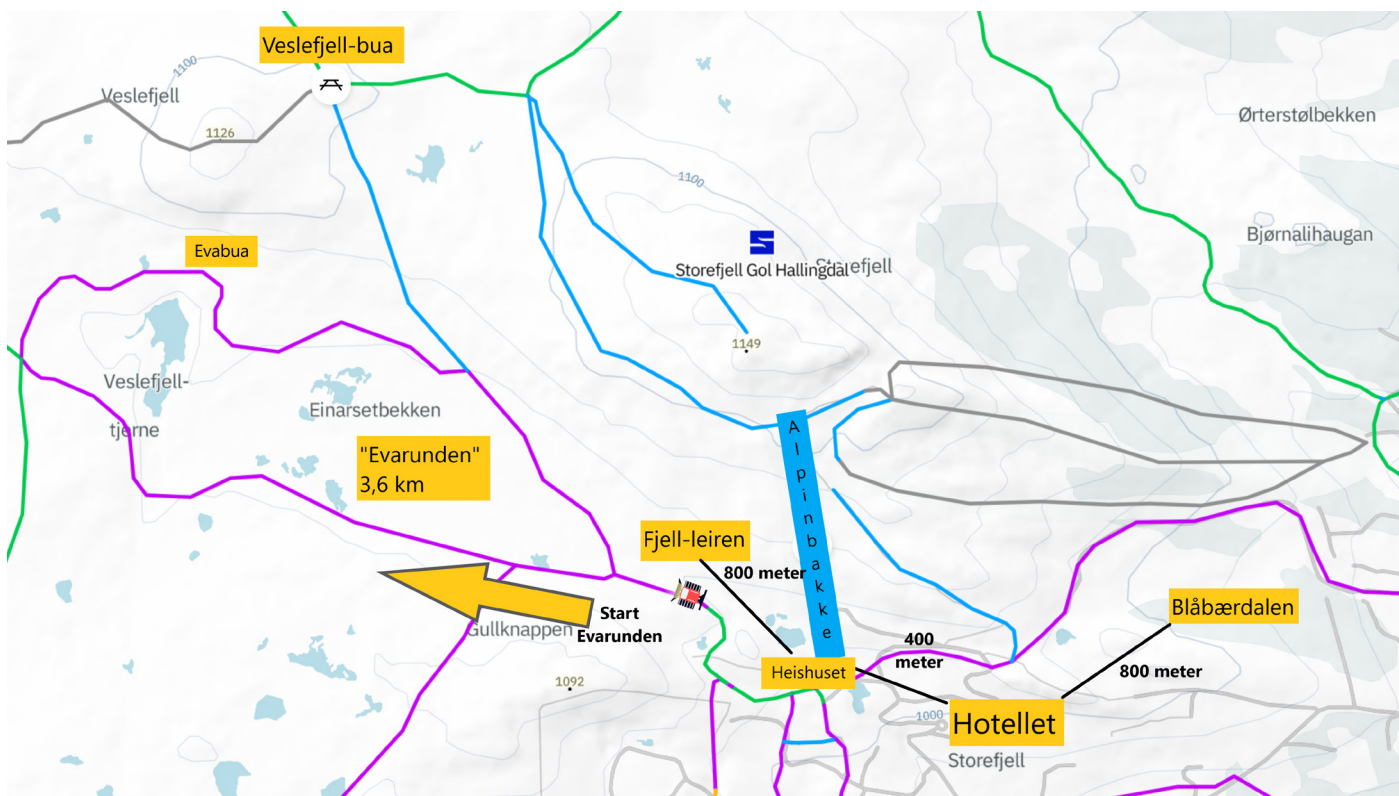
Odd Inge Blakkestad (930 98 127) kommer fra Gol og Hemsedal Røde kors er med som instruktør for 3. gang.

Truls Piiksi Røraas (454 21 176) kommer fra Moss, studerer friluftsliv ved Norges idrettshøgskole og jobber for Familiehjelp. Han er med for 3. gang.

Kjetil Hallre (484 05 910) kommer fra Hønefoss, er musiker og jobber som lærer på Ringerike Folkehøgskole. Er med for 2. gang.

Elisabeth Enoksen (417 66 344) bor i Oslo og er universitetslektor i friluftslivs fag på Norges idrettshøgskole. Er med for 1. gang.

Fra	Til	Terreng	Avstand i km
Hovedinngang	Heishuset	Følg vei, bakke opp til heishuset	0,4
Hovedinngang	Blåbærdalen	Bakker opp til tre-lavvoene, deretter flatt før bakke ned til Blåbærdalen	0,8
Heishuset	Fjelleieren	Starter med lang bakke, deretter småkupert inn til fjellområdet	0,8
Evarunden fra fjelleiren		Rundløype, flatt	3,6
Fjelleiren	Veslefjell bua	Starter flatt og så bakker opp til Veslefjell	1,3
Liten tur rundt hotellet		Følg vei rundt hotellet – litt bakker, ikke egnet for rullestol	0,8



Buskerud fylkeskommune, Avdeling for kultur, idrett og frivillighet, Postboks 3563, 3007 Drammen

www.bfk.no

I samarbeid med:

