

VINTERLEIREN

i Buskerud



Et vintereventyr i 30 år
1987–2016

Innhold

Forord	3
En hilsen fra oss som er så heldige å få være instruktører på vinterleiren	4
«Vinterens vakreste eventyr»	5
Vinterleiren har slått rot - noen betraktninger ved 30 årsjubileet	7
<i>Tilrettelegging på alle nivåer og arenaer særpreger vinterleiren</i>	8
Vinterleiren og Ringerike folkehøgskole	11
Røde Kors Hjelpekorps	13
De glade hundene	14
Været og skiftende føreforhold	15
Vinterleiren gjennom 30 år	16
Aktivitetene	17
Besøkene fra Estland	20
Friskus	21
Sanger og dikt	22
Frem skal vi	23
Litt om planlegging og gjennomføring	24
Lek på ski	26
Friluftssekken	27
<i>Ledsagersekken</i>	27
Mat skal vi ha	28
<i>Turkokkens tips</i>	28
<i>Pannekaker</i>	29
<i>Pinnebrød</i>	29
<i>Fiskeburgere</i>	29
<i>Fredagstaco på bål</i>	29
<i>Appelsinsjokoladecake</i>	29
Magiske bål	31
Hvordan kle seg for vinter og kulde	32
Tips for å komme seg ut!	33
Mine tre beste minner fra Vinterleirene	34



Forord

Buskerud fylkeskommune har den store glede å ønske alle velkommen til jubileumsleir, i år arrangeres leiren for 30. gang. Vinterleiren ble for første gang arrangert på Hallingskarvet med 46 deltakere. Alle disse årene har arrangementet utviklet seg og vil i år være et vintereventyr med over 300 påmeldte deltakere, ledsagere og ledere.

Leiren har først og fremst vært en leir for deltakere fra Buskerud, men også med deltakere fra andre fylker, fra Danmark og fra Buskerud sitt vennskapsfylke i Estland. Buskerud fylkeskommune vil få takke alle de dyktige og trofaste instruktørene, elever og lærere ved Ringerike folkehøgskole, vertskapet på Storefjell, Røde Kors Hjelpekorps og ikke minst alle deltakere og ledsagere gjennom disse årene. Dere har sammen bidratt til at det i 2016 er mulig å feire jubileum med bursdagsfest 4 dager til ende. Buskerud fylkeskommune håper alle får flotte idretts- og friluftslivsopplevelser og mange gode minner med seg hjem fra årets vinterleir.

Roger Ryberg
fylkesordfører



Kjære deltaker!

Det er virkelig gledelig for oss i kulturadministrasjonen å registrere den store interessen som har vært vist for å delta på denne leiren. Vi tar det som uttrykk for at vi med dette arrangementet virkelig dekker et behov, og intet er bedre enn det.

Vi håper dere alle får et fint opphold med mange gode opplevelser. Vi takker alle ildsjelene som i praksis har gjort leiren mulig. Gjennom samarbeid evner vi så mye mer!

I vår handlingsplan er sikring av fritidstilbud for psykisk utviklingshemmede et prioritert område. Det er vår klare intensjon å medvirke til at dette leirtilbudet kan opprettholdes, da dette, som nevnt, synes så klart å dekke et behov.

Lykke til med oppholdet og arrangementet!

Med de beste hilsener

Harald Tronvik

Fylkeskultursjef

En hilsen fra
fylkeskultursjef
Harald Tronvik til
vår første Vinterleir
i 1987.

En hilsen fra oss som er så heldige å få være instruktører på vinterleiren

Dette er den beste jobben i verden!
Denne uka gleder vi oss til hele året!

Fordi:

*Dere, deltagere, er en utrolig positiv gjeng
Vi er ute mesteparten av dagen i flott natur uansett vær
Vi gjør så mye gøy sammen både ute og inne
Vi får så mange nye venner
Det er fint å være sammen på Storefjell Hotel*

Vi gleder oss til den 30. vinterleiren sammen med dere!

Hilsen

*Lise, Kjell, Ole Johnny, Frode, Nina, Stine,
Espen R., Ordwin, Ståle, Karoline, Lise Marie, Svein Olav, Knut,
Axel, Kristoffer, Espen S., Øyvind, Dag og Stig*





Fra venstre: Gunhild Verpe, Ole Johnny Haugerud, Lise Nysted Bergsland og Sverre Smedsplass

«Vinterens vakreste eventyr»

Det var en gang for mange, mange år sia.
I forrige århundre var det, ja, i forrige årtusen faktisk.
Så, det er lenge sia må vite.

To huldre fra Buskerud, Gunhild og Lise og et rufsete troll, Kjell fra Akershus, prata sammen etter et vinteraktivitetskurs. «E` trur vi skal prøve å laga ein vinterleir for utviklingshemma et sted i Buskerud», sa Gunhild fra Hallingdalen. Hu var sjefshuldra. Huldrene hadde prata om detta før. «Kor hen da?» undra trollet. Han syns dette hørtes gjevt ut og lurte på kor dette skulle vera. «Me får no sjå, « sa ho Gunhild og blunka lurt.

Sånn gikk det til at den første vinterleiren starta på Hallingskarvet Høyfjells-hotell i 1987. De visste ikke hva de gikk til, verken de tre eller de 46 deltagerne og ledsagerne som kom. Det blei lagt planer om snøscootertur til et sted som heter Raggsteindalen! Bare navnet gir oss frydefulle gysninger. Dystre værmeldinger hadde gjort både huldrene og trollet litt skeptiske. Tidlig på morran kjørte de bil til der turen skulle starte. Bilradioen spraka fælt der inne i fjellet og vi mista den værmeldinga vi gjerne ville høre. Snøføyka og vinden var litt kraftig syns vi. Opplegget fikk «godkjent» – under tvil.

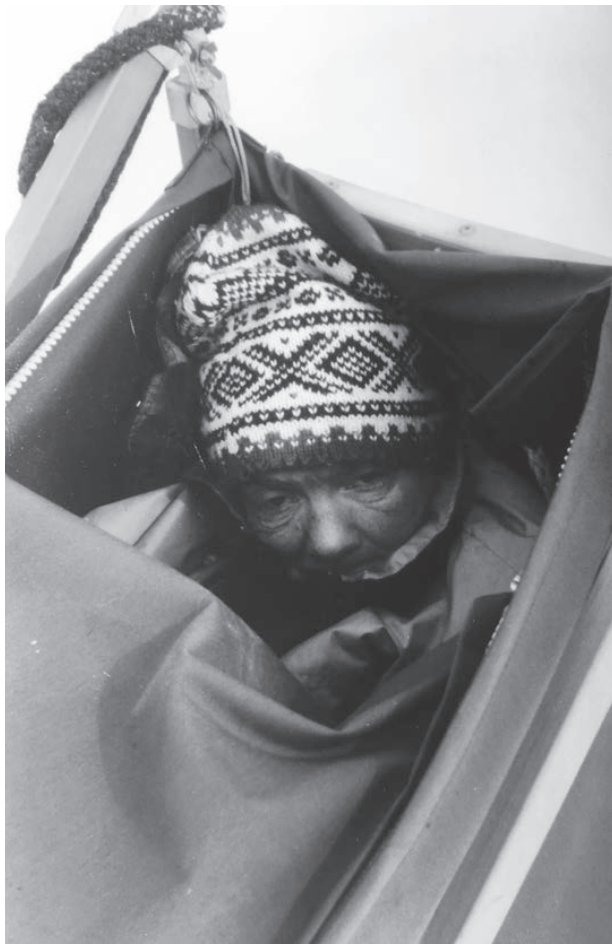
Men folka fra Hovet og Hol Røde kors syntes ikke detta var dårlig vær. Så vi dro i vei med scooterne innover i fjellet. Og vi blei ønska velkommen til fjells av hyggelige folk på Raggsteinsdalshytta! Været tykna til, og vi litt mindre fjellvante skotta bekymra opp mot snøfillene som falt stadig tettere og mer vannrett enn vi satte pris på.

Men scooterførerne derimot så det visst ikke på samme måten som oss. Etter endt opphold på hytta blei alle plassert i sledene og tilbaketuren begynte. Været var nå etter vårt syn blitt veldig ruskete. Vinden økte og sikten blei dårligere. Bak all ull og innpakning kunne man skimte deltageres røde neser og store, forundrede øyne. Øyne som aldri hadde sett skikkelig uvær i vinterfjellet.



Kjell Magnussen





Rabbestølen



Geiterygghytta



Scotterførerne stansa med jevne mellomrom for å forsikre seg om at ingen led nød. Tvert imot virka det som om de fleste syntes dette var mektig spennende. Med trygge Røde Kors-folk som ledere, bidro uvær og snøforhold til at alle fikk noe ekstra ut av turen. Dermed blei det bevist at sjøl svært svake og bevegelseshemmede deltagere kan være med og få noe flott ut av en tur i villmarka. Sjøl om værgudene slår seg vrange.

Sia blei den ene vinterleiren avløst av den andre. Med mange aktiviteter i snøen og flotte fjellturer med snøscootere fra Hovet og Hol Røde Kors. På en av turene kjørte de langt opp i høyfjellet til de kom seg opp i Folarskaret, hele 1737 meter over havet! Uten et vindpust. Fantastisk!

Åra gikk og vi med dem. Det ble etter hvert mange, mange deltagere som ville være med og vi måtte få tak i flere og yngre huldre og troll som skulle hjelpe til. Og vi måtte finne nye fjellområder til alle aktivitetene. Vi reiste langt og lenger enn langt. Der! Blant blånende fjell fantes selveste Storefjell! Der blei det en grepa plass til å drive leiren! Som sagt, så gjort; 2003 var første år i nye fjell. Vi ble tatt imot som storfolk og siden den gang har vinterleiren holdt hus der.

*Snipp snapp, snute så var denne historia kommet til ende ...
men «Vinterens vakreste eventyr» er slettes ikke ute.*

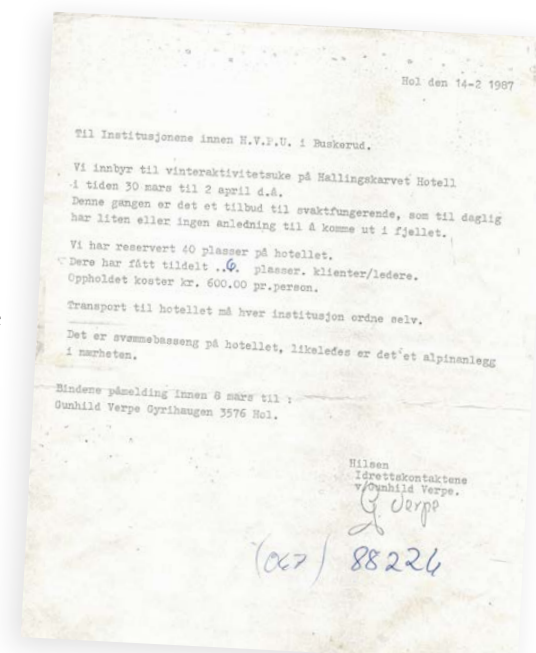


Vinterleiren har slått rot – noen betraktninger ved 30 årsjubileet

Vinterleiren gjennomfører sitt arrangement for trettiende gang i år og har historiske røtter som kan spores et halvt århundre tilbake, lenge før institusjonene ble lagt ned.


Statens ungdoms – og idrettskontor (STUI) startet på slutten av 60 tallet egne landsdekkende sommer og vinter arrangementer tilrettelagt for personer med utviklingshemning. Trymlekenene er vel kjent for flere og friluftsliv både sommer som vinter har lenge vært en viktig del av tilbudet for personer med utviklingshemning. Kontakten mellom stat og fylke ble ivarettatt ved fylkeskontakter som igjen hadde sitt nettverk av institusjonskontakter. Buskerud fylke fikk sin fylkeskontakt i midten av 70 tallet og sammen med fylkets institusjonskontakter var de med å starte opp flere kjente arrangementer, som blant annet Buskerudlekenene.

På et hovedinstruktørkurs i vinteraktiviteter på Oset fikk fylkeskontakt for Buskerud, Gunhild Verpe, Lise Nysted Bergsland og Kjell Magnussen ideen om en vinterleir. Oppstarten skjedde 1987 på Hallingskarvet Høyfjellshotell og med økonomisk støtte fra fylkeskommunen. Gunhild, Lise og Kjell stod for alt det praktiske ved planlegging og gjennomføring. Fylkeskommunen ved kulturadministrasjonen sa seg i 1991 villig til å stå for arrangementet både på den administrative og økonomiske siden.



Første invitasjon 1987.



 Vår egen Facebookside «Vinterleir på Storefjell».

1991 var samme år som Ansvarsreformen ble innført. En reform som medførte at alle HVPU- institusjoner ble avvirket og ansvaret for tjenestene ble overført til kommunene. Mennesker med utviklingshemning skulle så langt som mulig gis integrerte fritidstilbud som var likeverdig med alle andre. I en atmosfære der integrering og inkludering var rådende tenkning, fortsatte vinterleiren som et segregert tilbud og med økonomisk og administrativ støtte fra Buskerud fylkeskommune.

Buskerud fylkeskommune har som nevnt i alle år støttet vinterleiren med bruk av personalressurs fra egen organisasjon, innkjøp av materiell og utstyr og lønn til instruktører, noe som har vært en forutsetning for gjennomføringen av et så stort arrangement. Så vidt vi kjenner til er Buskerud den eneste fylkeskommunen i landet som er så involvert i et slikt arrangement. Det må også tilføyes at dette ikke er noen lovpålagt oppgave for fylkeskommunen, men et arrangement som politikerne har valgt å prioritere. All ære til Buskerud fylkeskommune som ser verdien av et slikt arrangement!

Vinterleiren er en historie om ildsjeler med stor profesjonalitet i godt samarbeid med kulturavdelingen i fylkeskommunen, en historie om entusiasme og tro på hvilken betydning et slikt arrangement har for deltakerne. Den store oppslutningen har vist at det eksisterer et behov for slike arrangement. Vinterleiren er fortsatt høyst aktuell!



Instruktørgjengen samlet på fjellcampen i mars 2015.

Tilrettelegging på alle nivåer og arenaer særpreger vinterleiren

I begynnelsen foregikk tilretteleggingen av aktivitetsområdene med håndmakt. Med spade, snømåker og snøsager ble akebakker, snøborger og skileiker klargjort av instruktørene, ofte avsluttet i måneskinn natten før innrykk.

En viktig del av tilretteleggingen er samarbeidet med lokalt Røde kors som har gitt muligheter for tilrettelagte turer langt inn i fjellheimen for dem som ellers ikke hadde muligheter for slike opplevelser. Fjellturer med snøscootere og wiesel er en stor opplevelse. Det hører med til historien at deltakerne har fått oppleve fantastiske solskinsdager inne i fjellheimen, men også ruskevær har vært en del av det å være på vinterleir.

Snøsprut i ansiktet og kiling i magen på full fart ned bakken på matte eller akebrett, er noe alle bør få oppleve. Det gjør de på vinterleiren!



Gol og Hemsedal Røde Kors.



Spader og snøglede!

Her må samarbeides om å sage ved og lage bål både som varmer kalde kroppar og som kilde til pinnebrød og pølser. Sitteplasser kommer ikke av seg selv, men spader og andre hjelpemidler er ikke langt unna. Det har tilretteleggerne sørget for!

Vinterleiren hadde vært vanskelig å gjennomføre uten alle de personlige ledsagerne som deltakerne har med seg. Døgnet rundt er de i aktivitet enten det er ute i terrenget eller inne på hotellet. Det skal pakkes og smøres, dusjes, stelles og pyntes, og i mange sammenhenger motiveres. Her gjøres det mye arbeid som ikke vises når de strever innover fjellheimen eller stolt kommer gående til spisesalen i nystrøkne skjorter og flotte kjoler! Det er også ledsagerne som må være med å vurdere hva den enkelte er i stand til å gjennomføre. Man blir slått av med hvilken innsats og entusiasme jobben blir utført på.

Aktivitetsløyper med poster som motiverer for uteaktiviteter. I slalåmbakken med gode hjelpere og instruktører. Spesialutstyr som biski og kjelker. Alle viktige elementer i tilretteleggingen som gjør at mange får gode mestringsopplevelser i en trygg og sosial atmosfære. Her er mye latter og glede blant store og små!

Hundespann i full fart i det hvite fjellandskapet, med blide og hoiende passasjerer godt sikret på sledene, snøscootere med kjelker fulle av mennesker med sitrende blikk bak hjelmer og briller; et syn som sier oss at dette er et riktig og viktig tilbud.

Vinteren 2003 flyttet vinterleiren til Golsfjellet og Storefjell hotell. Et godt valg for vinterleiren og vi får stor hjelp av hotellet til løypelegging og tråkking av aktivitetsområdene. Vinterleiren er avhengig av et hotell med topp serviceinnstilling på alle nivåer, noe ledelse og ansatte har vist i stort mon.



Full fart med hundespann!



Elever fra Ringerike folkehøgskole

Ringerike folkehøgskole har i de senere år vært en aktiv og god samarbeidspartner og har gjennom sine bidrag gitt et løft til vinterleiren. Elevene er blitt viktige og gode støttespillere for ivrige deltakere som gir tilbake mye glede og gode minner.

Fjellturen på vinterleirens siste dag er et eksempel på betydningen av et godt samarbeid mellom deltakere, Røde kors hjelpekorps, hotellet, instruktører og ledsagere. Turen er lagt til rette slik at alle skal ha muligheter til å nå et felles mål, der hotellet har sørget for en stor grillfest ute i fjellet. Røde kors hjelpekorps sørger for en sikker fjelltur og transport inn i fjellheimen for de som har behov. Det er alltid trygt å ha rødjakkene i våres nærhet.

Vinterleiren er og har vært en god balanse mellom aktiviteter ute i fjellet og en «luksustilværelse» inne om kvelden. Men en av kveldene inviteres alle ut i vintermørket. Da må varme klær på og sammen i en lang slynge gå en lysvandringsløype, der tilretteleggerne har gjort et formidabelt arbeid med fantastiske snøskulpturer som er lyssatt. Et eksempel på mange timers forberedelse til en fantastisk og uforglemmelig opplevelse! Og senere, de tøffeste, ut og sove i lavvoen.

Kveldene på hotellet består av dans, sang, musikk, inneleker, kortspill, litt TV titting, svømming, skuespill eller en stille og avslappende stund i sofaen for å nevne noe. Deltakerne får utfolde seg på scena foran et entusiastisk publikum, eller i dansesalen til hotellets eget orkester. Her knyttes vennskap gjennom gode fellesopplevelser. Gjensynsgleden er stor når de møtes igjen år etter år, et vennskap som også kan føre til møter og samvær utenom vinterleiren.

Dette var et lite glimt inn i vinterleiren og noe av det den har å by på, samt hva som kreves for å få dette til. Det viser et tilbud som ikke er ute på dato i forhold til verdier som gjelder i dag. Her tar man vare på «sjanselighet» og gjør den enkeltes handicap minst mulig ved de tilrettelegginger og tilpasninger som gjøres. Følelsen av gjennomføring, deltakelse og mestringsopplevelser i et godt og støttende fellesskap, motiverer deltakerne både for å gjenta aktivitetene når de kommer hjem og for å dra på vinterleir år etter år etter år ...

*Derfor fyller vinterleiren 30 år i 2016.
Gratulerer og lykke til videre til alle!*

Vinterleiren og Ringerike folkehøgskole

Idrettslinja på Ringerike folkehøgskole var med på vinterleiren første gang 2007. Siden har idrettslinjas og folkehøgskolens medvirkning blitt sterkere og sterkere. De siste årene har elever og lærere fra linja Global solidaritet også deltatt.

Skolens bidrag har blitt utvidet fra kun å være assistenter og med ansvar for enkelte utendørs aktiviteter, til å omfatte både filmgruppe, «Dagsrevy», line dance-kurs og ulike aktiviteter både ute og inne. Særlig har aktivitetsløypa i skogsområdet og støttefunksjon i slalåmbakken vært tydelige bidrag. Men også matservering, hundekjøring, oppmuntring i løypene, after ski og bistand til lysvandringen har vært en del av elevenes oppgaver.

De senere årene har skolens formelle del i arrangementet blitt utvidet. Det er Buskerud fylkeskommune som eier Ringerike folkehøgskole og med bakgrunn i dette har det blitt naturlig at skolen nå er en mer formell medarrangør. Gjennom Ringerike folkehøgskoles bidrag de siste årene har vinterleirens tilbud blitt bredere og mer variert med filmproduksjon og dansekurs som eksempler.

At deler av folkehøgskolens lærere etter hvert har flere års erfaring, gjør planlegging lettere i vinterleirstaben. Erfaring letter også forberedelsene fra skolens side med tanke på aktiviteter og organisering. Med 25 til 30 personer fra folkehøgskolen som medarrangører hvert år, er antall velvillige hender kanskje det viktigste bidraget til leiren.

Ringerike folkehøgskole har lang tradisjon for samarbeid med svake grupper i lokalsamfunnet. Samarbeidet med Ringerike helsesportslag går nærmere 50 år tilbake, og Helseans har hatt 25 års-jubileum med god margin og lever i beste velgående. En tettere involvering i fylkeskommunens vinterleir kan ses på som en naturlig fortsettelse av dette.

Folkehøgskoleelevene har ulike erfaringer før skoleåret og vinterleiren. Men for de fleste er møtet med en gruppe mennesker som deltakerne på leiren utgjør, en ny erfaring. De fleste takler godt både praktiske og personlige utfordringer møtene med de ulike deltakerne kan gi. Men noen er i starten litt reserverte. Likevel gir elevene hvert år, nærmest uten unntak, tilbakemelding om at de synes oppholdet på Storefjell har vært svært lærerikt.

I tillegg til den gode maten – som er viktig nok – er det møtet med deltakerne som har gjort inntrykk. Og møtet med dedikerte og kompetente ledsagere og arrangører.



Ringerike folkehøgskole er en samtalebasert skole som driver (allmen-)danning og personlig vekst. Fag og aktiviteter er virkemidler i denne prosessen. Skolens kjerneverdier er humor, raushet og fellesskap. Med tilleggspunktene å være inkluderende, vise respekt, delta aktivt. Det er i møtet med andre mennesker man lærer om seg selv og de andre.

Følelsen av at nå er jeg viktig, jeg trengs og gjør en forskjell, kan bli sterk. En grunnleggende, god og byggende følelse for alle mennesker.



Hvorfor blir det sånn? Elevene får via ulike gjøremål og oppgaver muligheten til å se og oppleve seg selv, sin betydning for den enkelte deltaker der og da, se sitt bidrag inn i fellesskapet. De må være både inkluderende og rause. Og situasjonen krever at en deltar aktivt. Å trekke seg ut er ikke et alternativ. Følelsen av at nå er jeg viktig, jeg trengs og gjør en forskjell, kan bli sterk. En grunnleggende, god og byggende følelse for alle mennesker.

I møtet med enkeltmennesker og arbeidsoppgaver bringes elevene inn i situasjoner som er nye for dem, utfordringer de må løse, og de kan vokse på dette. De ser seg selv i en sammenheng som gir mening. Det foregår mye vekst, danning og god personlig utvikling underveis og i etterkant av en så innholdsrik uke. På mange måter er disse dagene på fjellet som et komprimert skoleår i seg selv, hvor begreper som raushet, fellesskap, respekt og aktiv deltakelse omsettes i praktisk virkelighet. Til nytte og glede for deltakerne. Men ikke til mindre nytte for unge voksne folkehøgskoleelever på vei ut i livet.

Både for arrangementets, folkehøgskolens og fylkeskommunens del er det grunn til å håpe at samarbeidet kan fortsette. Som læringsarena for ungdom er uka på Storefjell gull verdt, med forutsette og uforutsette utfordringer, innendørs og utendørs, faglig og sosialt. Også med tanke på både innhold og praktisk avvikling av leiren, vil det være en styrke å ha folkehøgskolen med på laget videre, fortsatt i regi av Buskerud fylkeskommune.

Kjersti Hovland Takker for at vi får være med på dette! Hilsen to medhjelpere fra Ringerike Folkehøgskole



Liker · Svar · 3 · 28. mars 2015 kl. 13:44

En hilsen fra fjorårets Vinterleir.

Vi gratulerer med jubiléet og ønsker det beste for de neste årene!

Røde Kors Hjelpekorps

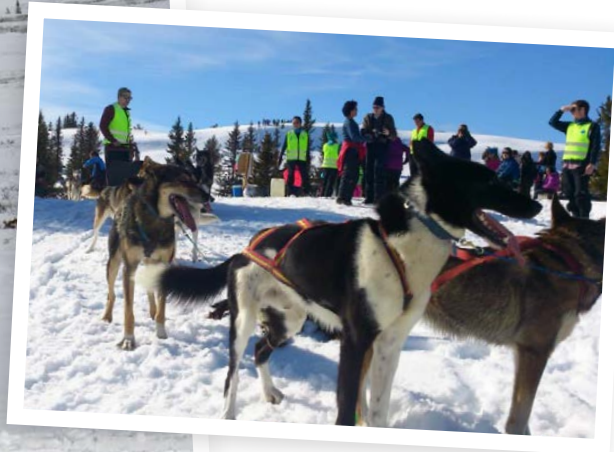
Røde Kors Hjelpekorps har vært en viktig støttespiller for vinterleiren i alle tretti år.

De første årene på Hallingskarvet var det Hovet og Hol Røde Kors Hjelpekorps som var med oss. Senere ble det Gol og Hemsedal Røde Kors som tok over og de er fortsatt en viktig samarbeidspartner. De har i alle disse åra gjort det mulig for oss å arrangere fjellturen på vinterleirens siste dag. Her er det frivillige som har tatt seg fri fra jobb, skole og familie for å passe på og frakte oss inn i fjellheimen. I all slags vær – fra snøstorm, tykk tåke og til strålende solskinn. En fjellverden som for de

aller fleste av deltakerne ville være helt utilgjengelig. Geiteryggen, Folarskaret, Raggsteindalen og Veslefjell. Navn som gir oss frysninger på ryggen av bare fryd!

Med rolige beskjeder, stødige hender, og påpasselig omsorg har de loset oss trygt igjennom vanskelig terreng og vær. Vi retter alle en stor takk til kara og jentun i Gol og Hemsedal Røde Kors og håper dere fortsatt kan og vil hjelpe oss i framtida.





Hunder med mye energi

De glade hundene

Hundekjøring er blitt en populær aktivitet på vinterleiren og hundekjører Geir Askim har vært med oss i mange år. Hundene og hundeglam er med på å skape en god friluftsstemming.

Alle deltakere får minst en tur i hundesleden og hundekjøring er en fast del av aktivitetsløypa. I tillegg har mange som har fysiske funksjonshemninger fått gleden av å sitte i sledene og blitt dratt innover i fjellet av hundene.

Hunderasen som brukes til hundekjøring heter husky. Det er en sosial hunderase som trives med å løpe og trekke en slede, og gjerne med noen folk oppi. En godt trent hund kan løpe langt, gjerne førti til seksti mil over fire til seks dager. Noen pauser må den selvfølgelig ha hvor den kan sove og spise godt med mat.

Huskyen er en hunderase med mye pels som liker å bo ute hele året. De bor ute i en hundegård og alle har hvert sitt lille hundehus hvor de sover. På vinteren får de halm i husene sine så de ikke skal fryse. Hundene får mat en til to ganger om dagen etter som hvor mye de trener. De spiser tørrfor, slakteavfall og drikker mye vann.

Om vinteren trener hundene ved å trekke en slede. I hundespannet kan det være alt fra to til fjorten hunder, eller flere. Jo flere hunder jo fortere går det innover de hvite vidder.

Hundekjøring er blitt en populær sport i Norge, og vi har noen av verdens beste hundekjørere som deltar i konkurranser i mange land.



De er såååå søte ...



Været og skiftende føreforhold

Vi har merka de siste åras endringer i klimaet. Spesielt en vinter fikk vi store og uante utfordringer.

«Helgen før vinterleiren startet hadde vi, hjelpere og instruktører, gjort klart et stort leirområde nede i skogen. Tidlig mandag morgen dro vi ned til leiren – og til en liten katastrofe! Våren var kommet til fjellet og varmværet om natta hadde ødelagt det som var gjort i stand! Alt fløt og lavvoen sto midt i en liten innsjø av brun sørpe. Mens deltagerne på hotellet gnei søvnen ut av øya, kasta vi oss rundt og jobba for harde livet. Etter forsinkelse på en time, sto et nytt leirområde oppe i fjellet klart. Andpustne og svette kunne vi ønske alle deltagerne velkomne til en flott dag i snøen!

Det har også iblant vært såpass mildt at vi måtte lage snøbruer og dreneringer slik at alle kunne komme seg noenlunde tørrskodd rundt omkring. Så får vi se hvordan det blir i åra framover. Men vi er da optimister og tror at vi uansett skal greie å lage mange nye vinterleire!»



Sørperenn i vårfjellet



Vinterleiren gjennom 30 år

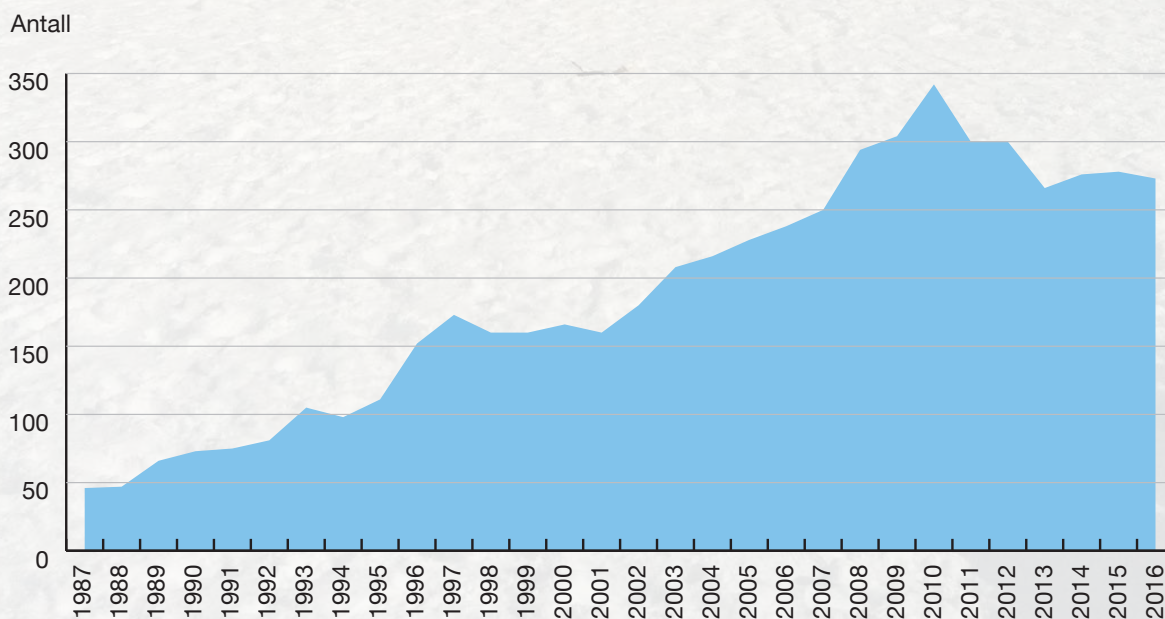


I løpet av 30 år har til sammen cirka 5 630 deltakere og ledsagere vært med på vinterleiren.

- Alle fylkets 21 kommuner har vært representert.
- Ringerike og Kongsberg har vært med alle 30 år.
- Drammen har vært med 29 ganger.
- Krødsherad har vært med 26 ganger.
- Flere deltakere har vært med over 20 ganger.
- Det har vært en stabil gjeng med instruktører og til sammen har omlag 30 faste instruktører vært med å arrangere vinterleiren.
- Ringerike folkehøgskole har vært med i 10 år og stiller med 25 til 30 medarrangører hvert år.
- Det er spist minst 11 000 pølser, 6 000 hamburgere og 6 000 porsjoner med lapskaus.



Deltagere og ledsagere på vinterleir i 30 år





Aktivitetene

For de som har vært med på vinterleiren i mange år, kjenner de igjen hoveddelen av programmet fra år etter år. Første dag er det åpning, dag to er det friluftsliv, dag tre er det slalåm, langrenn og aktivitetsløye, på dag fire er det fjelltur og den femte og siste dagen er det å pakke og reise hjem.

Tradisjoner og å være trygg på det som skal skje er viktig for mange. Derfor har vi holdt fast på et kjent program. Men noe nytt må vi også ha med, og vinterleiren har hele tiden utviklet seg med å sette inn nye spennende poster på programmet. I dag er det mange aktiviteter å velge mellom både ute på dagen og inne på hotellet om ettermiddagen.

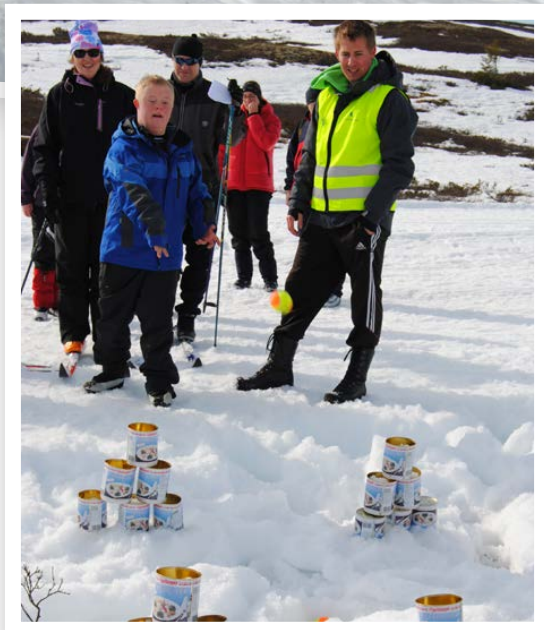
Kostymerenet er blitt populært. Stor fantasi og mange kreative deltakere lager stor stemning i akebakken. Det er utfordrende å både skulle holde på akebrettet og samtidig holde en hånd på hatten. De siste årene har vi annonsert i invitasjonen at vinterleiren har et spesielt tema og mange deltakere har lagt ned en stor innsats hjemme med å lage flotte kostymer. I jubileumsåret er temaet selvfølgelig bursdagsfest.

Fjellklatring er ikke bare for de tøffe. Mange har prøvd seg og det er dyp konsentrasjon for å koordinere armer, bein og tau. Klatresele, hjelm og sikring er en selvfølge når en beveger seg opp de bratte snødekte fjellsidene.



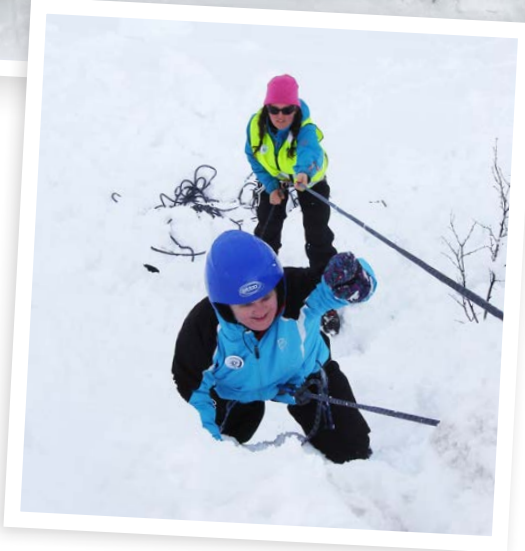
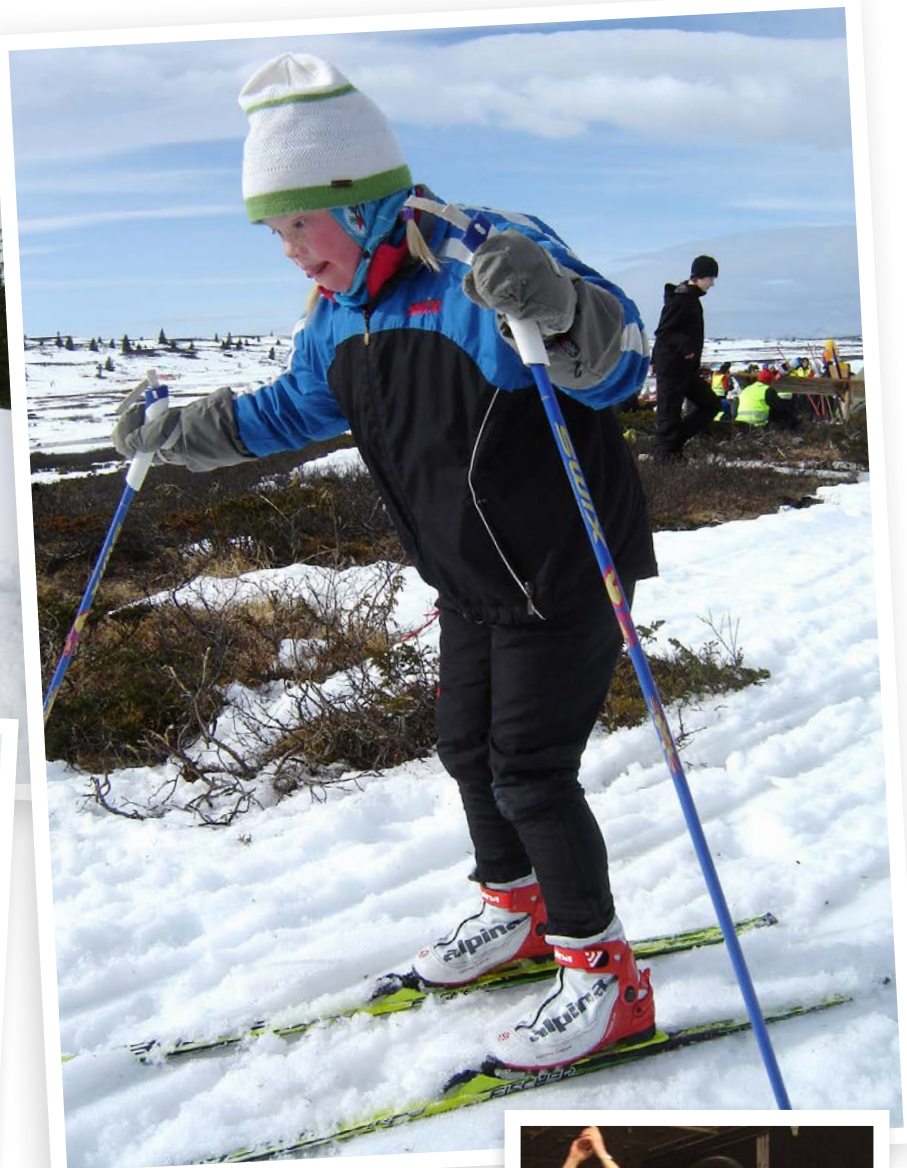
- 1 ● ● ● ● ●
- 2 ● ● ● ● ●
- 3 ● ● ● ● ●
- 4 ● ● ● ● ●
- 5 ● ● ● ● ●
- 6 ● ● ● ● ●





Aktivitetssløype er spennende og sosialt. Mest morsomt er det når en kan gå i følge med venner og se hvem som løser oppgavene først, kaster lengst, treffer blink eller får flest poeng. Natursti er det elevene fra folkehøgskolen som lager, mens Lise og Nina er ansvarlig for aktivitetssløypa dagen etter.

Slalåmbakkene på Hallingskarvet var litt mer utfordrende enn den som er på Storefjell. De var lange og bratte. Men på Storefjell er det nok av utfordringer og det er ikke få som har hatt sine første turer i slalåmbakken på vinterleiren. Mange er blitt flinke til å stå på ski og tar heisen alene og koser seg i bakken. Espen passer på at alle har på seg hjelm og ikke kjører for fort. Elevene fra folkehøgskolen hjelper de som trenger litt hjelp til å ta heisen og å mestre de første turene i bakken. For de som ikke kan stå på ski har vi dyktige instruktører på sitski og biski som sørger for at alle kan få en opplevelse av fart og spenning. Vi vet at flere har skaffet seg sitski etter vinterleiren og foreldre, søsken eller boligpersonale har tatt kurs og blitt godkjent som ledsager på sitski.



Golsfjellet innbyr til korte og lengre turer på ski. Ole Johnny sørger for at hotellet med «Arne trækker» hver morgen kjører opp friske nye skispør innover mot Veslefjell og Gullknapp. På fjellturen på vinterleirens siste dag går det en jevn kø opp til Veslefjell – hvis været tillater det. Underveis er det lagt opp til noen oppmuntringsposter som letter motivasjonen til å komme seg til topps. Bakglatte ski vil vi ikke ha og et lite kurs i skismøring før start er obligatorisk.

Det er mye energi i vinterleirfolket og energien blir ikke mindre når en kommer inn. Da er det av med fuktige jakker og bukser og på med noe behagelige inneklær. Mulighetene er mange og det er bare å velge og vrake i en rikholdig meny av aktiviteter. Alt fra å sitte å spille og tegne, danse, lage film, bade, løpe i korridorer, eventyrstund, after ski, spille eller synge i band, informasjonsmøter, show, kino og mye mer.

Kort sagt, hvile det gjør en når en kommer hjem.



Besøkene fra Estland

Buskerud fylkeskommune har over mange år hatt et nært samarbeid med Pärnu fylke i Estland. Vinterleirene 2003 og 2004 hadde vi gleden av å ha besøk av skoleelever fra en skole i Pärnu.

I Estland er det ingen høye fjell som vi har her i Norge. Den høyeste toppen i Pärnu er bare seks meter, og derfor var det med stor undring og nysgjerrighet elevene tok sine første skritt ut i fjellheimen. De fikk en opplevelse vi vet de har hatt stor glede av lenge og mange fikk prøve aktiviteter de ikke hadde vært med på tidligere.

Buskerud fylke har hatt Pärnu som vennskapsfylke siden 1991, og det har vært utveksling og samarbeid på mange plan. Samarbeidet med mennesker med utviklingshemming startet i 1998. Det ble arrangert en felles sommerleir i Pärnu hvor flere deltakere her på vinterleiren var med. I tillegg har vi fra Buskerud bistått med å formidle vår kunnskap og bistått med utstyr og materiell.





*Sjefs Friskus
fra 1991*



*Cowboy Friskus
2014*



*Indianer Friskusine
2014*



*Klovne Friskus
2015*



*Jubileums Friskus
2016*

Friskus

Friskus har vært med oss i mange år og er blitt en kjent og kjær figur. Vi er heldige som har den flinke tegneren Kjell Magnussen i arrangørstaben, og det er han som gir liv til Friskus. Hvert år kommer Friskus i en ny utgave som passer til årets tema på vinterleiren. Navnet fikk han etter en navnekonkurranse på vinterleiren. Vi har satt sammen et lite knippe av Friskus i mange varianter.



Friskus pappa'n Kjell

Sanger og dikt

Vi har noen poeter blant oss, både fra deltakerne og arrangørstaben.
Mange fine dikt er blitt fremført og mange sanger er blitt forfattet og sunget.
Skulle vi hatt med alle, så hadde det blitt en tykk bok.



Her er et nydelig dikt om vennskap som er skrevet av Henning Martinsen fra Lier.

En Venn

*En venn skal stille opp.
Ikke bare plutselig si at nå er det stopp.
Uansett tider, uansett kropp.
Er man en venn som dette.
Behøver man ikke en gang være det og svette.
En venn skal gjøre at man ikke føler seg ensom og trist.
En venn skal gjøre at man kommer på riktig vei til sist.
Hvis et vennskap brekker like lett som en kvist.
Skal man satse på vennskapet, man lete etter en ny list.
Det er lett å miste en venn, men det er også lett å beholde en.
Men er man til å stoles på hvis man er litt sen?
Det er ikke alltid godt å si hvordan et vennskap ender.
Men det er et godt tegn hvis vennskapet ikke brenner.*



Svein Olav er vår seremonimester og musiker.
Til åpningen av jubileumsleiren har han laget denne sangen.

Jubileumssangen

*Nå vil vi gjerne ønske deg velkommen,
til jubileumsleiren vår
Festen den har vi tenkt å feire som en gjør
når en fyller runde år.
Her – blir det brus og bursdagskake,
her blir det jubalong og spell
Her – vil det dale
flott konfetti
og den skal slippes med et smell!*

*Noen har pynta seg med bursdagshatter
noen har til og med propell
Selv om vi kanskje har blitt voksten er vi
ganske så barnslig likevel,
Nå- skal vi ta å leke litt
og synge en hyllest til oss selv
om – ikke vi kan stå
så synger vi med alle likevel.*



Frem skal vi

Deltakelse for alle i alt har hele tiden vært et viktig motto for oss i vinterleiren. På vinterfjellet er det ikke asfalterte gangstier og mange har varierende forutsetninger for å ta seg frem. Men det skal ikke begrense mulighetene for deltakelse.

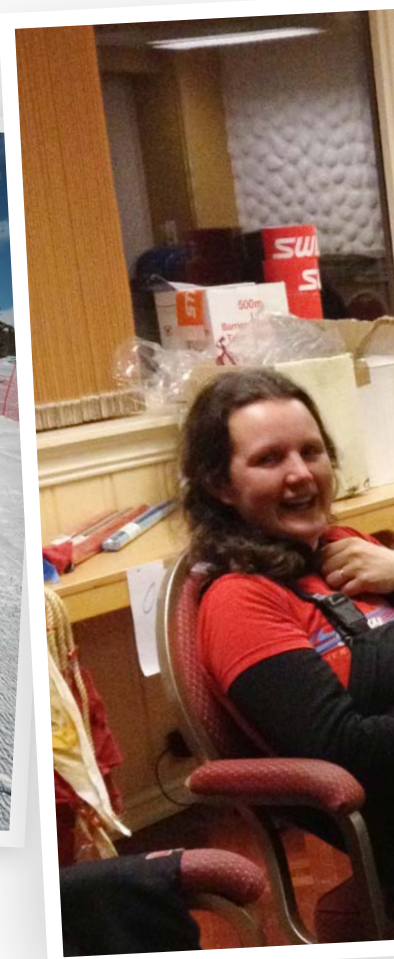
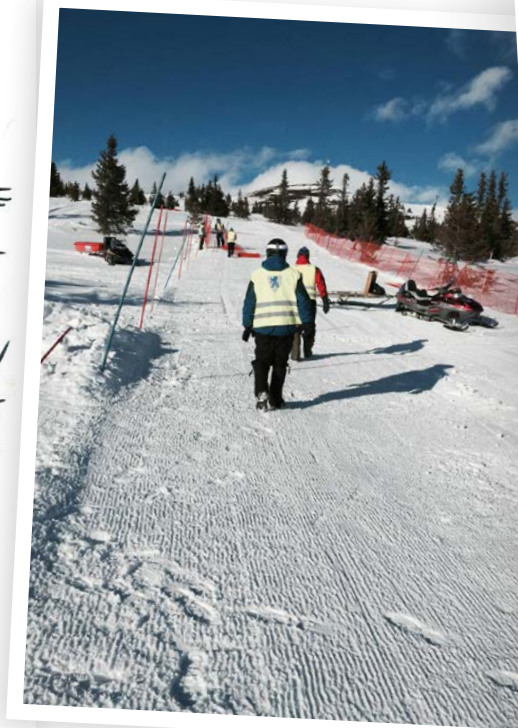
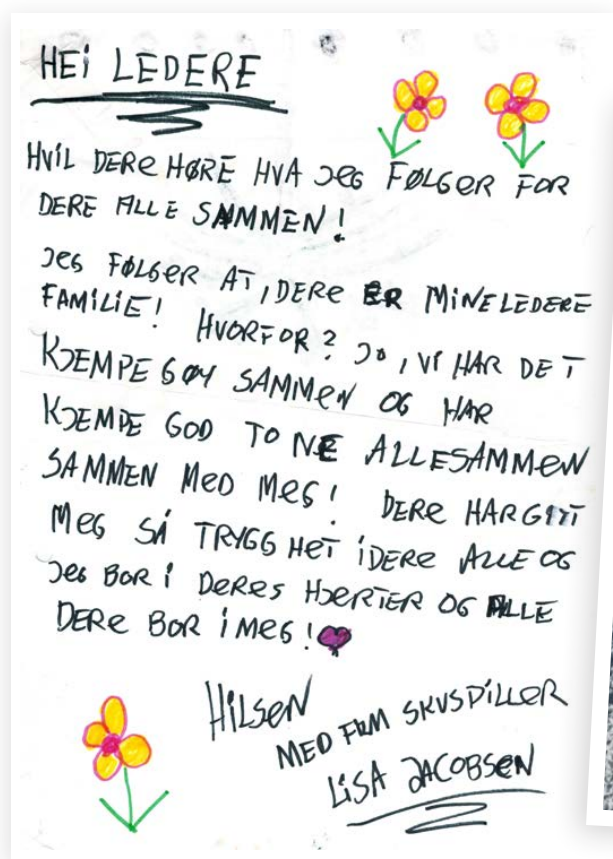
Vi må alltid sikre oss at alle kan delta og utnytte sine egne ressurser som best det er mulig. Noen klarer å gå hele eller deler av løypene, noen kan sitte bak på snøscootere, noen må blir trukket på kjelker mens andre er mest trygge bak i en snowmobil, skjermet for vær og vind. Vi har faktisk en verdenskjendis med oss. Snowmobilen var med på den første Starwarsfilmen som ble spilt inn på Finse – ikke så langt fra vår vinterleir.

På Hallingskarvet hadde vi en snøscooter og egen buss til rådighet. Mange husker vel Sverre som var vår første transportsjef. Der var avstandene store og det gikk mye tid til å ta seg frem til slalåmbakken og fjellturene.

Etter at Sverre ble pensjonist tok Frode over jobben som transportsjef. Det ble litt enklere for oss når vi flyttet vinterleiren til Storefjell. Nå kan vi gjøre alle aktivitetene rett utenfor hotellet og vi slipper mange timer i buss.

Ikke alle scooterturer har gått like bra. Vi har sittet fast og en og annen gang har den tippet. Men aldri har noen blitt skadet. Å sitte bak på en snøscooter er gjevt og et høydepunkt for mange. Når målet er nådd på fjellturen vet alle at da er premien en scooterbillett. Først en grillpølse, så er det på med en hjelm og å vente tålmodig i kø for sin tur til å sitte på en scootertur innover fjellheimen.





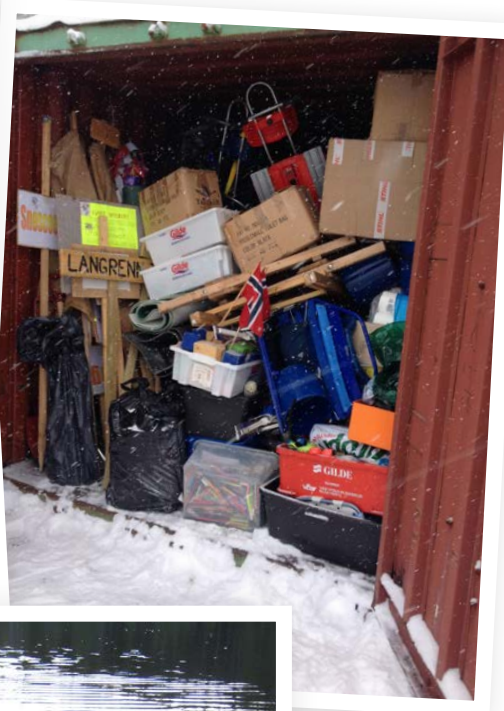
Litt om planlegging og gjennomføring

Å gjennomføre et så stort arrangement som vinterleiren krever god planlegging, dyktige instruktører, mye utstyr og litt penger. Buskerud fylkeskommune sørger for pengene, har det overordnede ansvaret og gjennom året er vi 15 til 20 instruktører som planlegger og forbereder.

Vi som er instruktører er i alle aldre, har mange forskjellige yrker og kommer fra mange plasser i Buskerud og noen fra nabofylker, ja sågar helt fra Danmark. Felles for oss alle er at vi brenner for friluftsliv, og den gleden ønsker vi å dele med våre kjære deltakere ved å legge til rette for flotte opplevelser i vinterfjellet.

I starten på Hallingskarvet måtte mye av jobben gjøres manuelt. Vi trakk løyper med ski, måkte løyper til aking, stablet halmballer til sikring og brukte motorsag til å skjære ut snøblokker for å lage en stor levegg til bål og sitteplasser. På Storefjell får vi mye god hjelp fra hotellet til å trække løyper og lagre utstyr. Men fortsatt må vi gjøre finpussen manuelt. Lenge før vi kommer begynner Arne fra hotellet å trække løypene og områdene vi skal bruke, så de blir harde som stuegulv. Det skal gjøres mye godt arbeid før en kan trille en rullestol på snøen.





Vi instruktører har etter hvert fått et fast mønster i planleggingen. Etter at alle har reist hjem den siste dagen pakker vi ned alt utstyr og samles til en kort evaluering. Så lar vi det synke litt og en vakker mai kveld samles vi på gården til Lise og har en grundig gjennomgang. Først av vinterliren som var og så begynner vi så smått å komme med gode forslag og ideer til neste vinterleir. På høsten samles vi til en hyggelig friluftshelg i skogen eller ved vannet, hvor friluftsliv og vinterleiren diskuteres. Vi er blitt litt bortskjemt med at Axel, Kristoffer og Ståle har planlagt god mat og fine steder å besøke.

Senere på høsten og vinteren møtes vi på Ringerike folkehøgskole og begynner med detaljeplanene og fordeler oppgaver. Hver for oss eller i grupper gjør vi de siste forberedelsene, trykker program og finner spennende deltakerpremier.

På Storefjell holder vi til på Skogshorn – et stort møterom som raskt blir fylt opp av plakater, ballonger, aktivitetsutstyr og mange litt uryddige instruktører. Heldigvis har vi Nina som pynter og skjemma oss bort med å holde orden.

Utstyret vi bruker lagres i en stor kontainer ovenfor hotellet og hentes ned til garasjene ved heisen, som er vår base for uteaktivitetene.

En tradisjon – når vinterleiren er over samles instruktørene i vintercampen og av med vestene.



Lek på ski

Leking på ski er gøy og en lærer massevis av skiferdigheter som en kan bruke når en legger ut på langtur. De fleste gymsalleker kan også gjøres på ski. Stiv heks, troll og stein, doktorsisten er leker som fungerer utmerket på ski.



Du trenger ikke masse skileikutstyr for å lage skileik. En liten bakke og noen staver kan fungere supert. Noen ganger er det viktigste at alle er med på leken. Sett opp stavene til en liten port for å kjøre under. Slalåmløype kan lages med staver, og hvem greier å kjøre baklengs ned bakken? Det hjelper også litt på motivasjonen å stå hele bakken ned eller falle sammen med noen.

Å kjøre sammen er gøy!

Friluftsssekken

Når vi skal ut på tur, må vi huske på å pakke sekken med det vi trenger for å ha det fint ute. Vi har laget en pakkeliste som du kan følge. Med litt trening husker du listen utenat, og pakker sekken helt selv. Hvis du er mye på tur, kan du la sekken stå ferdig pakket, bare ikke glem å ta med noe godt å spise og varmt å drikke!

Dette er lurt å ha i sekken:

- Varm genser
- Lue og votter (hvis det er kaldt)
- Sitteunderlag
- Matpakke
- Liten termos med noe godt å drikke
- Vann
- Kniv (så du kan spikke)
- Førstehjelpsutstyr

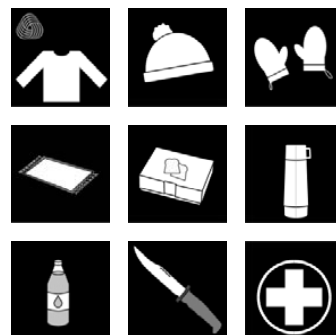
Men ikke pakk sekken for tung eller full! Kanskje finner du en fin stein, noen flotte blomster, eller en frosk du har lyst til å ta med hjem, og da er det viktig at du har litt ekstra plass i sekken.

Ledsagersekken

Ledsagersekken har et litt annet innhold en deltakersekken, fordi den skal også inneholde motiverende elementer og litt ekstra som kan gjøre turen morsom og spennende. Det er alltid stas med en liten overraskelse når det går litt trått. Det å få fokuset vekk fra det som er slitsomt til det som er spennende, kan gi alle en bedre turopplevelse. Det er for eksempel utrolig mye mer morsomt med skattejakt på vei til et mål enn «bare» å gå den samme strekningen. Det å samle på alt en finner på veien som begynner på S tar ofte fokuset bort fra den slitsomme bakken og vips så er vi fremme. Noen ganger blir bena lettere når vi går baklengs, eller når vi forteller hverandre gode historier eller deler ønskelister.

Å gå langt og fort er ikke nødvendigvis målet for turen, ofte kan det bli en vel så bra tur av å oppdage det som er rundt seg. Følg bekken, ikke stien. Lek på ski i den første lille bakken dere kommer til. Nedoverbakker er motiverende, kan dere starte på toppen og ende i bunn? Hvor lite snø trenger du for å ake? Hva kryper og kravler i lyngen? Hvilke bær er giftige? Følg det hjemmelagde kartet, hvor ender dere? Lek og oppdag!

Lurt å ha i sekken

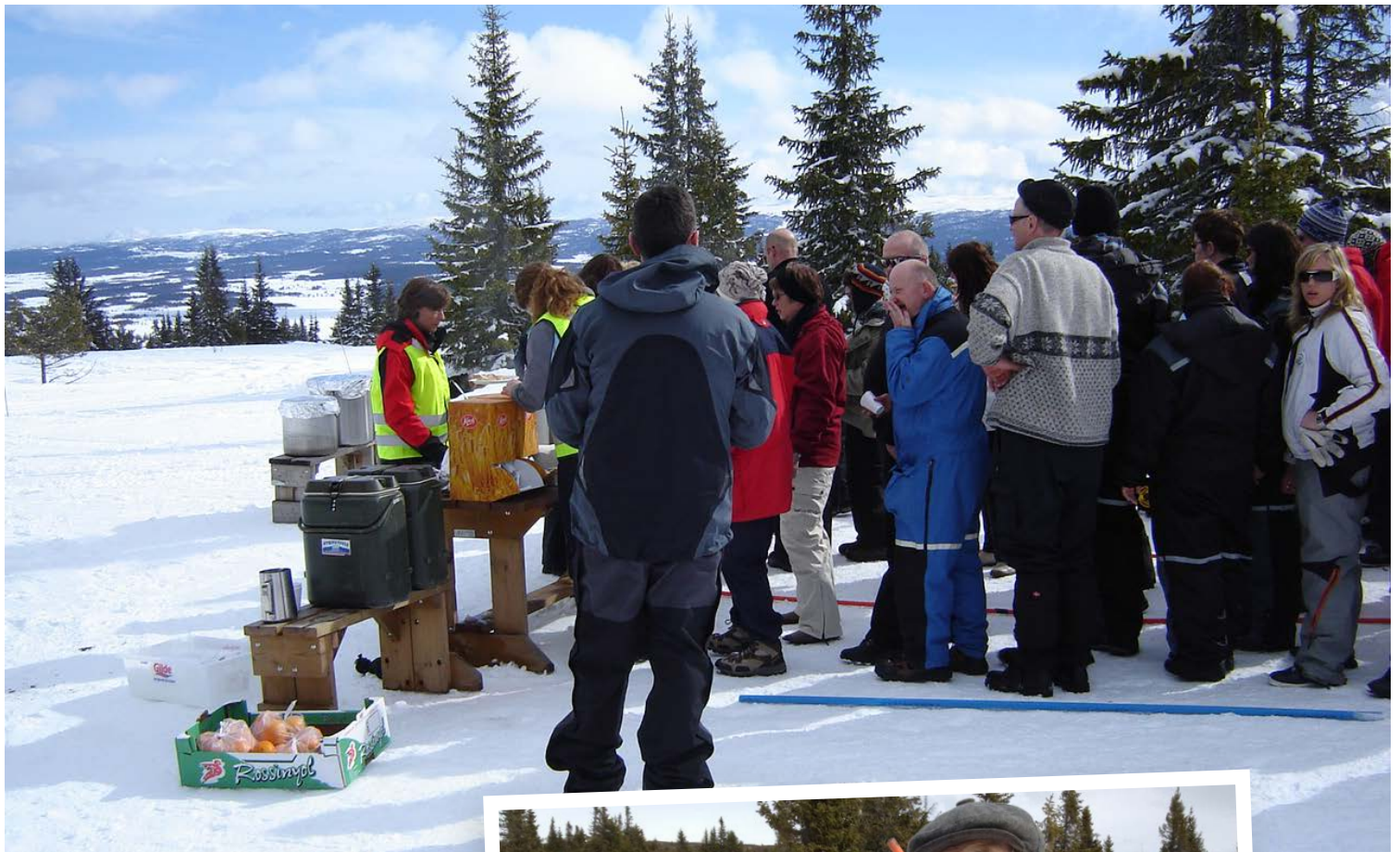


Forslag til hva som kan være i ledsagersekken (tilpass til dine turdeltagere):

- Fyrstikker pakket i pose
- Førstehjelpspakke (et plaster kan løse mye)
- Godteri (kan legges ut som skatter på vegen)
- Ekstra klær (alle hater å fryse)
- Mat og drikke
- Våtservietter
- Liten tur-spade

Nysgjerrigper posen

- Plastposer til å samle ting i
- Kart
- Vekt
- Termometer
- Målebånd
- Kniv
- 5 meter tau
- Bøker som passer til årstiden (Bøker om sopp, dyrespor, fugler eller blomster)
- Tusj
- Kamera



TURKOKKENS TIPS

Pannekakerøre på flaske
Pakke ting i alu-folie

Kakk egg i termos, litt salt og omeletten er ferdig rørt når du kommer frem

Klargjøre ting hjemme

Smør nistepakken før du spiser frokost

Ta oppvasken hjemme
Våtservietter

Mat skal vi ha

Mat er viktig, både til kos og nytte. Mat er også tradisjoner og noe vi alle kan samles rundt. På vinterferien har vi tradisjoner for god mat, både inne som ute. På Storefjell er vi blitt vant til store og gode frokoster, lunsj ute i det fri og å velge sin egen middag fra et rikholdig utvalg fra middags buffeten.

Inne på hotellet er det kjøkkenets og restaurantens personale som legger til rette for oss. Ute er det Nina som er sjefskokken og som i mange år har lagt ned en stor innsats med å planlegge og legge til rette så alle får nok mat. Til lunsj har det lenge vært en tradisjon med at vi en dag har med selvsjurd nistepakke, en dag med lapskaus og på fjellturen er grillen tent og pølser og hamburgere er på menyen. Med riktig vindretning kan vi lukte oss frem til Veslefjell!



PANNEKAKER

4 dl hvetemel (for litt sunnere pannekaker kan en byttet ut hvetemel med fullkornsmel eller erstatt litt av melet med havregryn)

8 dl melk

2 egg

5 ss smeltet smør

Litt kanel og sukker i røra gjør at du ikke trenger så mye ekstra på

Bland røren hjemme og hell på flaske og putt i sekken. Kan stekes på bål eller på primus.

Perfekt på blåbærtur.



PINNEBRØD

4 dl mel

½ ts salt

2 ts bakepulver

50 g smør

1 - 1 ½ dl vann

Bland alt det tørre og smuldre smøret i. Tilsett vann og kna deigen til den er smidig. Legg deigen i en bolle med tett lokk.

Ta en deigklump og trill den til en lang pølse som snurres rundt pinnen. Stek deigen over glørne til den er gyllen. Om du ønsker, kan du ha en pølse på pinnen først og surre deigen rundt pølsen igjen. Da blir det en deilig innbakt pølse.



FISKEBURGERE

Stek fiskekaker på bål og putt de i hamburgerbrød. Gjerne med coleslaw eller raspede gulrøtter og eple.



FREDAGSTACO PÅ BÅL

Kutt opp alt hjemme, agurk, tomat, mais, salat, ost. Ta med et glass salsa og litt rømme (i en tett boks).

Varm lomper og kjøttdeig i en panne på bålet.

Pakk lomper inn i aluminiumsfolie før de varmes.

Putt det dere vil ha i lompene og stirr inn i verdens beste bålullrekke!

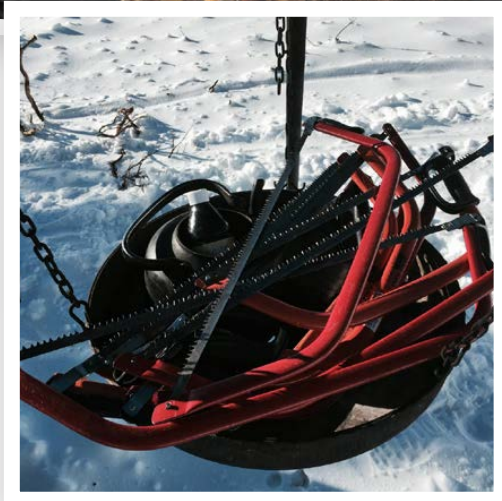


APPELSINSJOKOLADEKAKE

Skjær over en appelsin på toppen. Ta vare på lokket. Grav ut appelsinkjøttet med en skje (spis det gjerne).

Ta en skje med browniesdeig oppi, sett på appelsinlokket igjen.

Pakk inn i folie og legg i bålet. Etter en ca ti minutter (sjekk underveis) har du en deilig sjokoladecake med appelsinsmak.



Magiske bål

Å kjenne varmen fra et knitrende bål er like deilig sommer som vinter. Kanskje har du selv prøvd å tenne et bål med bare en fyrstikk, som Lars Monsen? Det er ikke alltid like lett, men hvis du lover å holde på en hemmelighet, så skal vi fortelle deg noen tips til hvordan du kan få fyr på bålet uansett hvor mye det regner, snør eller blåser!

1. Ta med noen tørre kvister eller vedkubber hjemmefra (putt de i en plastpose i sekken, så holder de seg tørre uansett vær).
2. Det er vanskelig å få fyr på store vedkubber med en liten fyrstikk. Bruk kniven til å spikke litt små fliser, og noen litt større pinner (du kan også sanke tørre pinner fra grantrær ute i skogen). Når de små pinnene brenner godt, kan du legge på større vedkubber.
3. Tennbriketter er bålkongens beste venn! Med et par tennbriketter får du raskt fyr på bålet, selv om det regner og alt er vått (tennbriketter får du kjøpt i matbutikker og på bensinstasjoner). Vi har alltid fem eller seks tennbriketter og en fyrstikkeske i en liten plastikkpose i tursekken – for da vet vi at vi kan lage et bål hvis vi vil.
4. Hvis du skal fyre bål om vinteren, når det er snø over alt, er det lurt å legge noen store vedkubber i snøen, og så lager du et lite bål oppå kubbene. Da forsvinner ikke bålet så fort ned i snøen. Hvis du ikke har så mange vedkubber, kan du bruke spaden og grave deg ned til bakken og fyre opp bålet der.

Og vips, så har du et lite, koselig og varmt bål – som kan tørke sokker, varme smørbrød, svi hull i genseren (pass på!), koke kaffe, eller kakao med marshmallows! Når du er tørr og varm, god og mett, og klar for å gå videre, så må du huske på å rydde opp etter deg. Ta med deg papir og annet søppel og kast det i søppeldunken når du kommer hjem.



Det magiske langbålet



Hvordan kle seg for vinter og kulde



Den som fryser har det sjelden moro.
Å kle på seg riktig på tur er en av nøklene
for en bra tur.

Her er noen tips til hvordan holde seg varm og god:

- Ullundertøy innerst
- Et litt tykkere mellomlag (ullgenser, fleecejakke)
- Vann og vindtett ytterst
- Votter er varmere enn hansker
- Lue gjør at varmen blir i kroppen
- Ullsokker på føttene og vintersko er bra
- Solbriller beskytter øynene og gjør deg enda litt tøffere!

Tips for



å komme seg ut!



LISA JACOBSEN

Det beste er sol og alltid ha med noe godt i sekken. Varm kakao og god niste pakke og sjokolade!

Man kan jo ta med seg skrivesaker å skriver sine tanker og drømmer og ta med videokamera eller kamera og ta idylliske bilder!



STINE BERGSLAND

Ha alltid en nesten ferdig pakket sekk. Da trenger du bare å pakke litt mat og så kan du dra av sted.

Ta med deg noen du liker og ikke ha alt for store mål. Det viktigste er jo å være ute.



AXEL ROSENBERG

Ingen tur kan bli for kort! Gode naturopplevelser finner du like gjerne rett utenfor stuedøra, som langt inne i skogen.

Gå på oppdagelsesferd - løft på steiner, finn skattene, hvor mange forskjellige fuglelyder kan vi høre?

Du MÅ ikke følge stiene, det er lov å gå akkurat der du vil.



KRISTOFFER NIKOLAISEN

Begynn med å fyre bål i hagen, kanskje du kan lage noen middager der?

Bestem en dag du skal være ute og dra/gå/sykle/skie/ ake/krabbe/rulle til en plass du har vært før eller vet om. Der planlegger du hvor og når neste tur går.

Ta en nærtur, utforsk hagen til naboen (kanskje du får nystekte skillingsboller siden du allikevel var forbi) eller et annet sted i gåavstand hjemmefra. Det er mer å oppdage rundt deg enn du tror!

Mine tre beste minner fra Vinterleirene

1

2

3





Vinterleir på Storefjell



Vinterleirfolket



BUSKERUD
FYLKESKOMMUNE



RINGERIKE FOLKEHØGSKOLE
www.ringerike.fhs.no