

OPLEVELSER PÅ FJELDET

SOMMER ■ VINTER

Nordisk Friluftsliv





JOTUNHEIMEN

Jotunheimen er med sine 1140 km² en af Norges største nationalparker med et af de mest alpine områder med store højdeforskelle, smuk og varieret natur og masser af muligheder for friluftsliv, både sommer og vinter.

Oplevelsen af at komme til et så stort fjeldområde uden larm fra biler i det fjerne og følelsen af at bevæge sig i uberørt natur, er noget af det, der gør Jotunheimen så speciel. Denne oplevelse skaber en unik ramme om topbestigningen, skituren, fjeldklatringen, vandreturen eller hvad man ellers måtte kaste sig ud i af de mange muligheder i nationalparken.

Jotunheimen er et af de steder man bare bliver nødt til at opleve – og hvis du allerede har været der, ved du, hvad vi mener og er måske allerede i gang med at planlægge næste tur til et af Norges mest majestætiske fjeldområder.

Vi ses i fjeldet.

LIDT OM OS OG IDÉEN MED TURENE

Oplevelser på fjeldet – sommer/vinter er skabt i samarbejde mellem Outsight og Nordisk Friluftsliv som siden 1995 har dyrket friluftsliv i de norske fjelde og stået for ture og undervisningsforløb på alle årstider. Claudio og Kenneth, der er ejere af hhv. Outsight og Nordisk Friluftsliv, har begge mange års erfaring i arbejdet med ture, grupper og friluftsliv gennem deres uddannelser,

der spænder fra idrætspædagog og friluftslivsvejledere til kano-, kajak-, klatre- og skiinstruktører.

Idéen med disse ture er at give flest mulige en god oplevelse med friluftsliv i de norske fjelde. Uanset forudsætninger er det vigtigt for os at gøre turene spændende for alle, samtidig med at vi har skåret alt overflødig "luksus" fra, så turene bliver billige – uden at det går ud over oplevelsen og komforten. Efter en del henvendelser ser vi et stort behov for kompetence-skabende kurser i vinter og sommerfjeld for både voksne, undervisere og studerende og unge. Da vi begge har været skiinstruktører og undervist både børn og voksne i vinterfriluftsliv i mange år, er det oplagt for os at tilbyde et sådant kursus i vinterfriluftsliv.

FORSLAG TIL REJSEFORMEN

(transporten er ikke inkluderet i prisen)
Vi kører samlet afsted enten over Sverige eller med færgе. Den mest hensigtsmæssige form er minibusser, men personbiler er også muligt. På denne måde har vi mulighed for at køre rundt til flere forskellige dale og områder i Jotunheimen i stedet for kun at skulle være ét sted. For os er det sociale – den gode stemning og det gode humør – en vigtig ingrediens og omdrejningspunkt for turen, hvilket betyder at turen starter allerede fra vi sætter os ind i busserne. En god tur handler ikke kun om natur og aktiviteter, men også om at have det sjovt og hyggeligt.



VINTERFJELDSKURSUS

Vinterfjeldskurset har som mål både at give kompetencer i vinterfriluftsliv og byde på spændende oplevelser.

Uanset om du har mange års fjelderfaring eller kun har været i fjeldet en enkelt gang, vil dette kursus give dig nye kompetencer til at færdes trygt i vinterfjeldet og planlægge ture på egen hånd. Du vil få et bredt kendskab til vinterfriluftsliv og muligheder i fjeldet gennem både praktisk og teoretisk undervisning.

Som afslutning på gennemgået kursus, vil du modtage et kursusbevis.



PROGRAM:

■ Skiundervisning

Vi beskæftiger os med undervisning i teknik på fjeldski, valg af smøring samt smøreteknikker, påklædning og i det hele taget aspekter, der gør skituren til en god oplevelse.

■ Skiture

Vi tager på skiture i både opkørte og ikkeopkørte løjper. Her træner vi teknik og prøver forskellige fif og tricks af, samtidig med at vi kigger på de specielle kendetegn for det område, vi bevæger os i.

■ Topture

Vi prøver at bestige en af Jotunheimens mange fjeldtoppe og oplever de mange aspekter, der ligger i at tage på en længere og lidt mere krævende tur.

■ Isfiskning

Vi tager på hyggetur ud på isen, hvor vi tænder bål og fisker fra huller, vi borer i isen.

■ Snehuler/nødbivuakker

Vi lærer her forskellige metoder til nedgravning i sne, baseret på hvor og hvornår det er klogt at grave sig ned samt hvordan det gøres sikkert og effektivt.

■ Orientering og rutevalg i fjeldet

Her undervises i brug af kort og kompas samt i forhold, der påvirker rutevalget, når man skal på tur i fjeldet.

■ Alpint skiløb (telemark/slalom)

Dem der har lyst, tager med på alpinbakken ved Lemonsjø 20 minutters kørsel fra Gjendesheim. Her undervises i enten slalom eller telemark for både begyndere og øvede.

■ Alpine farer/fjeldregler

Vi kigger på alpine farer som sneskred, hypotermi og skiulykker samt hvordan man forholder sig i de forskellige situationer - og ikke mindst hvordan man undgår dem.

HVORNÅR:

Uge 5 (lør. 27. jan. – lør. 3. feb.)

HVOR:

Kurset tager sit udgangspunkt i Jotunheimen Nationalpark, hvor vi vil bo på tomandsværelser på Gjendesheim (det er også muligt at entrere med andre destinationer)
Turisthytte (994 m o.h.)

FORUDSÆTNINGER:

Min. 1 uges skierfaring

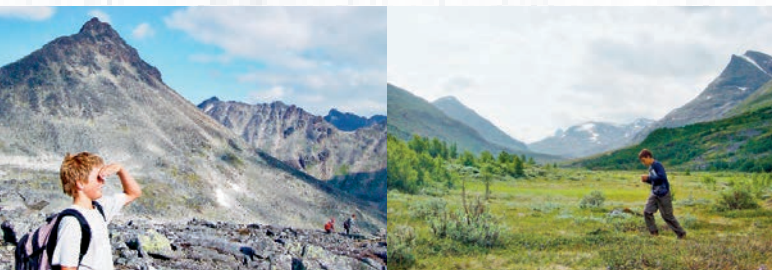
ANTAL DELTAGERE:

Ca. 10-50

PRAKTISK INFORMATION:

Turen er inkl. helpension, fælles madlavning praktisk og teoretisk undervisning og kursusbevis. Turen inkludere ikke liftkort, skileje og personligt udstyr.





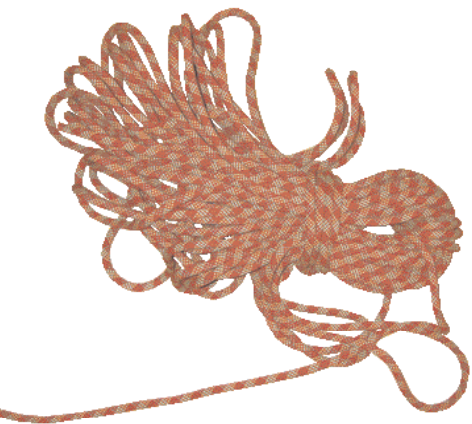
OPLEVELSER I JOTUNHEIMEN

Denne tur er for jer, der gerne vil ud og opleve nogle af de mange muligheder på fjeldet i et af de mest natur-skønne områder i Norge. På denne tur bliver der rig mulighed for at få brugt kroppen, komme tæt på naturen og prøve spændende aktiviteter. Vi overnatter i lavuer, samiske telte med højt til loftet, det er også muligt selv at medbringe.

Ud over det store udvalg af ture og aktiviteter, indeholder denne tur grundig vejledning og undervisning samt en masse tips og tricks til færden i fjeldet.

Tag af sted alene, med familie, med kammerater, med kæresten, med dine ældre børn – der er oplevelser for alle.

Hvornår: fra uge Uge 24 – uge 35



OPLEVELSER I JOTUNHEIMEN

– for børn og forældre

Har du lyst til en oplevelsesrig fjeldtur sammen med dine børn, så er dette turen for jer.

Denne tur tager sit udgangspunkt i de samme aktiviteter som "Oplevelser i Jotunheimen", men har en noget anden indgangsvinkel. Turen er tilpasset et niveau, så både børn og forældre kan være med. Det handler om gode naturoplevelser for børn og forældre – sammen. Sociale og legeprægede aktiviteter vil på denne tur indgå som en naturlig del af aktiviteterne.

Hvornår: fra uge Uge 24 – uge 35

PROGRAM – FÆLLES FOR TURENE:

■ Grottetur

Vi tager ind i et af Norges største grottesystemer og går på opdagelse i nogle af de mange grotter, man finder her.

■ Topbestigning

Vi tager en tur på et af de flotte bjerge i Jotunheimen som opvarmning til den længere bestigning af Norges højeste bjerg.

■ Bestigning af Norges højeste bjerg (Galdhøpiggen 2469 m)

Vi prøver at bestige Galdhøpiggen, hvis vejret er med os. Det er en spændende tur, hvor man i klart vejr belønnes med nogle af de flotteste udsigtspunkter i Jotunheimen.

■ Brævandring (Glaciervandring)

Vi tager på eventyr på en af de mange bræer i området. Der stiftes bekendtskab med brug af stegjern, isøkse, isskruer m.m.

■ Fjeldklatring

Vi medbringer klatregrej og klatrer/rapeller på klipper i fjeldet.

■ Orientering og sikker færdsel i fjeldet

Vi underviser i brug af kort og kompas og i hvordan man færdes sikkert i fjeldet.

HVOR:

Kurserne tager sit udgangspunkt i nogle af Jotunheimens fineste dale (Leirdalen og Visdalen).

FORUDSÆTNINGER:

Alm. god form (skal kunne gå dagsture på ca. 10 km i kuperet terræn). Børn, variere meget men fra ca. 10 år.

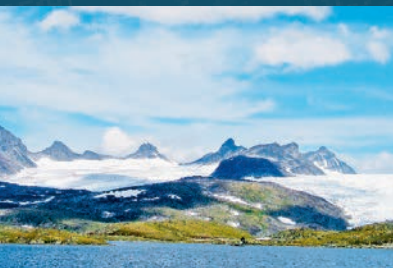
ANTAL DELTAGERE:

12-30

PRAKTISK INFORMATION:

Turen er inkl. helpension og fælles madlavning. Turen er ikke inkl. personligt udstyr.





Henvendelse til info@outsight.dk / kennethdirchsen@hotmail.com
eller telefon 4091 7677 / 2679 4268

Nordisk Friluftsliv

www.nordisk-friluftsliv.dk



www.outsight.dk