

## Ukeprogram: Vinter.

### Mandag:

ca.kl.12.00	Klassene ankommer leirskolen. En kort orientering og tildeling av rom.
Kl.13.00 – 14.00	Presentasjon av Merket. Gjennomgang av ordensreglene. Omvisning på senteret.
kl.14.00 - 15.00	Middag.
kl.16.00 - 18.30	Gjennomgang av ukas program. Teori om: Førstehjelp/ smøring av ski/ snøhulegraving og farer i vinterfjellet.
kl.19.00 – 20.00	Kveldsmat.
kl.20.00 - 22.00	Diverse aktiviteter på leirskolen.
kl.22.00	Alle på rommene.
kl.22.30	Stille. God natt.

### Tirsdag:

kl.07.15 - 08.00	Vekking. Re opp sengene og rydde rommet.
kl.08.00 - 08.30	Frokost og smøring av nistepakke.
kl.08.30 - 09.00	Diverse oppgaver på leirskolen.

#### *Dagens program:*

#### *Innlæring av skiteknikker i moroløypene på Merket*

#### *Snøhulegraving/nødbivuak/ iglo.*

kl.09.00 - 10.00	Orientering av programmet, pakking av sekker og smøring av ski.
kl.10.00 – 13.00	Skilekebakken ved Merket Trening i bruk av løypeski. -Langrenn- kulekjøring- hopp. Trening av skiferdigheter Instruksjon for de som trenger det. Matpausen tar vi når de passer og vi lager bål og steker pinnebrød.
Kl.13.00 – 17.00	Snøhulegraving / nødbivuak / Iglobygging, (Avhenger av snøforholdene) Vi går til vi finner en egnet sted Gruppene graver sin egen "hule". Poeng gis etter hvordan gruppen har løst oppgaven
kl.17.00	Tilbake til leirskolen.
kl.17.00 - 17.30	Ledermøte og evaluering av dagen.
kl.18.00 - 19.00	Middag.
kl.19.00 - 22.30	Samme som mandag.

**Onsdag:** kl.07.15 - 09.00 Samme som tirsdag.  
*Dagens program: Alternativ 1.*

*Fjelltur til Gribbe 1057 moh.*

*Hele turen er på 16 km i lett terreng.*

kl.09.00 - 10.00 Pakking av sekker, smøring av ski og klargjøring for turen.

Kl.10.00 - 17.00 Fjellturen til Gribbe.  
Buss inn til Villmarkstunet.  
På turen passerer vi gjennom stølslaget Hermannstølen og støslivet i Valdres blir det da snakket om.  
Vi legger merke til spor, sportegn og dyrelivet området.  
Ved Liaset (ca havveis) tar vi ei god matpause med bål og pinnebrødsteking.  
Etter dette tar vi siste biten opp til varden på Gribbe. Utsikten her er 360°, og dere blir fortalt det dere ser rundt dere.  
Dersom været er dårlig, dropper vi toppen og tar en annen løype tilbake til leirskolen.  
På veien tilbake passerer vi gjennom alt fra snaufjell til tykk granskog, og dette vil bli kommentert undervei

kl.17.00 Tilbake på leirskolen.

kl.17.00 – 17.30 Ledersamling og evaluering av dagen.

kl.18.00 - 19.00 Middag.

kl.19.00 - 22.30 Samme som mandag.

**Torsdag:** kl.07.15 - 09.00 Samme som tirsdag.

*Dagens program:*

*En dag i Brattstølheisen. Alpinanlegget. (Heiskort ikke iberegnet oppholdsutgiftene).*

*Ski og skigleder.*

*De som ikke vil kjøpe heiskort, kan bruke moroløypene nederst i bakken, Gå en tur i løypenettet rundt anlegget.*

kl.09.00 - 10.00 Gjennomgang av dagens program, pakking av sekker og smøring av ski.

kl.10.00 Avgang leirskolen.

kl.10.30 - 12.00 Kjøring i bakken. Instruksjon i slalåm og telemark for de som ønsker det.

kl.12.00 - 13.00 Spisepause i kafeen til alpinanlegget.

kl.13.00 - 15.00 Kjøring forts.  
NB! Det er også muligheter for de som heller vil gå en tur på ski istedenfor å holde på i bakken. Dette må avtales.

kl.15.00 - 16.30  
kl.17.00  
kl.17.00 - 17.30  
kl.18.00 - 19.00  
kl.19.00 - 22.30  
kl.22.30  
kl.23.00

Morokonkurranser.  
Tilbake på leirskolen.  
Ledermøte. Evaluering av dagen.  
Festmiddag.  
Avslutningsfest, premieutdeling mm.  
Alle på rommene.  
Stille. God natt.

**Fredag:**

kl.08.30  
kl.09.00 - 09.30  
kl.09.30 - 10.30  
ca.kl. 12.00  
  
kl.10.30 - 11.30  
kl.11.30 - 12.00

Vekking  
Frokost.  
Oppsummering av ukas program.  
Avreise fra leirskolen.  
Innlevering av utstyr.  
Rydding, pakking og klargjøring av rommene.  
Tid for avskjed.