

Informasjonsbrev til Friluftskolen Småtrolluka iTrollheimen!

Hei, og takk for påmeldingen til årets **Friluftskolen Småtrolluka iTrollheimen**. I dette brevet finner dere litt informasjon som kan vær greit å vite for både voksen og barn før dere ankommer årets camp. Vi gleder oss til å møte dere!! ☺

Oppmøte: Onsdag 27. Juni kl. 10:00 på Åmot, Dønnem bedehus
Henting: Lørdag 30. Juni kl. Ca 12:00 (følg med på facebook).

Gjennomføring av uken

Friluftskolen Småtrolluka iTrollheimen setter fokuset på å få deltagerne til å lære seg å være ute, hva og hvordan man pakker sekk, etablering av leir med lavvo og telt og aktiviteter innen friluftsliv som fiske, skyting, navigering og topptur. Deltagerne vil være med på en liten ekspedisjon over fire dager der vi beveger oss fra Åmot til Gråhaugen som vi ankommer om lørdagen.

Under ekspedisjonen kan blir det lagt ut stemningsrapporter på iTrollheimen og Småtrolluka sine facebook-sider, så følg med der ☺

Transport

Det tyngste utstyret vil bli transportert mellom campene slik at sekkene ikke blir for tunge. Dette innebærer også at deltagerne etter hvert skal kunne lære seg hva som er viktig å ha i sekken og hva de kan sende med transporten.

Overnatting

Deltagerne overnatter i lavvo, lagstelt og hytter. Vi har plan B med mer hytteovernatting hvis været skulle bli veldig dårlig slik at vi kan tørke klær og holde humøret på topp ☺

Mat

Når det gjelder mat vil lunsjen hovedsakelig bli smurt om morgenen som nistepakke og spist ute i felt. Middagen skal deltagerne vær med å lage sammen i camp. Alt av måltider blir dekket av campen.

Alt annet av mat som tursnacks og godteri må deltagerne selv ta med.

Utstyr

Når vi skal på en ekspedisjon som varer over fire dager må man være litt smart med pakkingen og ikke ta med alt man har av klær ☺ Man trenger ikke 4 skift av alt, men noe kan være greit å ha med mer av. Nedenfor kan du se forslag til en pakkliste av utstyr som vi mener bør være med:

Ved oppmøte:

Siden vi mest trolig skal starte med en juvvandring ønsker vi at deltagerne har klart følgende i en liten tursekk inni to plastikkposer/vanntett sekk slik at det blir mer enn mindre vanntett.:

- Håndduk (til bading)
- Ett joggeskopar som de kan bli våte i
- Påsmurt nistepakke og drikkeflaske
- Badeshorts og korterma
- En ullgenser

Grunnutstyr

- Ryggsekk (ikke større enn 45 l)
- Større bag/sekk til frakting mellom campene
- Liggeunderlag
- Sovepose
- Kopp
- Vannflaske
- Toalettsaker
- 1 stor håndduk (til bading og morgenstell)
- Fiskestang (hvis man har)
- Turbestikk

Klær overkropp

4 stk innerlag – enten vanlig t-skjorte eller ull-teskjorte
2 stk mellomlag – superundertøy overdel langermet
1 stk ytterlag – vanntett jakke (trenger ikke å være så tykk)
2 stk Varmejakke/genser (ullgenser, dunjakke, fleecegenser)
1 lue/pannebånd
1 caps – kan være greit for de som liker det
1 Hansker/fingervanter (ull eller foret)

På beina

4 innerlag – boxer/truser (noe som ikke gnager)
2 mellomlag (superundertøy underdel/stilongs
1 ytterlag – en letter turbokse
1 regnbukse/vanntett bokse
4 par sokker
4 par ullsokker
Fjellsko (støvler anbefales ikke grunnet høy risiko for gnagsår)
1 joggesko (et par man ikke er så redd for)
1 lett skopar som man kan hope på steiner og bli våte i (viktig at de sitter godt på foten, ikke slippers)
Turshorts
Badeshorts

Valgfritt tips

Kamera

Kikkert

Småpenger