

## Uge 4 & 5 – Fællestur på vinterfjeld i Norge

Tag med på vores årlige fælles vintertur, når vi besøger den venlige vildmark i Espedalen. Kom alene eller tag dine venner med til en sjov uge med langrend, fjeldski eller snesko og med hyggelige aftener i den varme pejsestue.

**Pris:** DKK 4.500,-

**Datoer:** 19.-26. jan og 26.jan-2.feb 2019

**Sværhedsgrad:** Begynder

**Gruppestørrelse:** Max 50 personer

### Beskrivelse

**Turen går til Espedalen Fjeldstue en time nord for Lillehammer. Her har vi sørget for indkvartering, forplejning og et program spækket med sjove og udfordrende vinteroplevelser. Fællesturen har plads til både begyndere og øvede. Du skal bare pakke tasken og møde os ved bussen, så klarer vi resten.**

Vi har et stort udvalg af aktiviteter med turledere hele ugen, men der er også plads til at tage ud på ture på egen hånd. I løbet af ugen underviser vi i langrendsteknik for interesserede. Vi tager på snehuleture, på skiture i og uden for sporene, på højfjeldsture og topture for dem, der har mod på det. Vi bor på Espedalen Fjellstue, som ligger midt mellem Espedalsvatnet og Breidsjøen, så vi får også en dag med isfiskeri og bål på en af søerne.

Derudover vil der en af aftenerne være mulighed for at deltage i et oplæg om navigation og sikkerhed om vinteren, og vi skal selvfølgelig også have en filmaften i stedets pejsestue.

Nordmændene kalder Espedalen for 'Den Venlige Vildmark', og området lever op til navnet med sit bløde, rullende terræn og sine spektakulære fjeldtoppe. Espedalen har et let kuperet terræn med masser af gran-, fyr og birkeskov og højfjeld. Der er både maskinpræparerede dobbeltspor, enkle scooter-løjper og uanede muligheder uden for sporene. Her møder du flotte udsigter, stabilt klima og høj snesikkerhed. Der er løjper i forskellige sværhedsgrader i både lunt skovterræn og oppe på højfjeldet, hvor du får betagende udsigter mod Nationalparkerne Rondane og Jotunheimen.

Der er helpension inkluderet i prisen med fælles morgenmad hver morgen, hvor du også smører en madpakke til dagen og så igen fælles aftensmad efter en god dag på fjeldet. For at holde prisen lav, skal vi selv hjælpe med borddækning, afrydning og eventuel opvask i forbindelse med måltiderne, men med mange hænder bliver vi hurtigt færdige.

Vi indkvarterer jer på flersengsværelser. Om aftenen er der mulighed for at mødes i stedets pejsestue til spil og røverhistorier og planlægning af morgendagens ture. Bussen kører til Espedalen fra Århus, Odense og København.

### **Hvad er inkluderet?**

- Transport fra Århus, Odense og København til Espedalen Fjellstue
- Overnatning fra ankomst til hjemrejse
- Fuld forplejning under opholdet med morgenmad, madpakke og aftensmad
- Erfarne turledere 24/7
- Fælles udstyr som brændere, førstehjælp, vindsæk, nødsender og sneskovle.

### **Hvad er ikke inkluderet?**

- Leje af snesko, ski, stave og støvler
- Personligt udstyr som fx tøj, rygsæk og sovepose

### **Du kan bl.a. leje**

- Fjeldski m. støvler, stave og skismøring (str. 37-48): DKK 650,-
- Langrendsski m. støvler, stave og skismøring (str. 36-47): DKK 500,-
- Sneskosæt m. stave (voksne): DKK 450,-

## **Turplan**

### **Rejsedag – Lørdag**

Afgang fra Århus Banegård kl. 15. Påstigning på Odense Banegård kl. 17.00 og påstigning på Ingerslevsgade i København kl. 19.30.

*Nedenstående program er et oplæg til de aktiviteter, der vil være i løbet af ugen. Der er ingen krav om deltagelse på aktiviteterne for at være med på denne tur. Der er rig mulighed for ture og aktiviteter på egen hånd, og sammen med andre. Der kan forekomme ændringer afhængigt af vejret og deltagerantal.*

### **Dag 1 – Søndag**

Ankomst til Espedalen Fjellstue omkring kl. 8.00 hvorefter værelser tildeles. Kl. 9.00 er der morgenmad og velkomst i spisesalen inden der er skiudlevering for de der skal leje udstyr. Efter skiudlevering vil der være "Skiteknik I" med temaet skileg, så alle kan få en god start på skiene og en sjov dag i sneen. Efter frokost vil der være "Skiteknik II" med små ture i området.

### **Dag 2 – Mandag**

Først på dagen vil der være mulighed for "Skiteknik III" med fokus på skitekniske færdigheder. Alt efter hvor mange der vælger dette, vil vi dele jer i grupper efter niveau.

Efter frokost står den på "Skiteknik IV" som byder på ture i området. Her vil der både være nogle ture i sporet og uden for sporet.

Om aftenen mødes vi alle i pejsestuen til planlægning af snehuleture, for dem som gerne vil dette.

### **Dag 3 – Tirsdag**

Forhåbentligt bliver det muligt med snehuleture i denne uge. For dem der gerne vil afsted på dette, vil der om morgenen blive pakket fællesudstyr og rygsække, hvorefter turen går 4-6 km op på højfjeldet, hvor vi finder en god stor skavl at grave i. Denne tur er mulig både på ski og snesko. Vi graver huler hele dagen og etablerer køkken, toilet og lejrplads, for at have en hyggelig aften i sneen.

Afhængig af gruppens størrelse, vil halvdelen tage på snehuleture tirsdag og den anden halvdel onsdag.

### **Dag 4 – Onsdag**

Denne dag er der bl.a. mulighed for at tage ud og isfiske, tage med på ski på områdets store søer på jagt efter dyrespor eller tage en tur på egen hånd.

Du har også mulighed for at tilkøbe en tur til Helvete, som er Nord-Europas største jettegryde. Turen er på snesko og giver dig en vild oplevelse, hvor du kan se hvordan naturkræfterne har arbejdet og formet selve grundfjeldet. Her er der kløfter som er 40 meter dybe og op til 25 meter brede samtidig med der langs klippesiderne har dannet sig store isfald.

Om aftenen vil der være oplæg om "navigation på vintertid".

### **Dag 5 – Torsdag**

Disse ture tilbydes både torsdag og fredag, så du kan nå med på flere af dem :-)

Tag med på toptur til Megrundskampen i 1346 moh. Turen starter fra fjeldstuen i 720 moh og bevæger sig nu de 5 km op på højfjeldet. Vi kan gå på ski hele vejen til toppen og efter en fantastisk udsigt fra toppen, venter der en jævn flot nedkørsel til fjeldstuen.

Kunne du tænke dig af få pulsen op og god fart i skiene, så er der mulighed for at tage på tur på hurtige ski. Turen bliver i spor hele vejen og vi skal rundt i rutenettet og besøge de andre fjeldstuer også.

Hvis du er mere til en rolig tur, så er det også muligt at gå med uden for sporet når vi forsøger os med at finde op til en lille hyggelig hytte Tonebu i birkeskoven. Vi følger de åbne myrområder derop og nyder turen ned af fjeldet igen.

Om aftenen inviterer vi til spilaften i pejsestuen, så tag endelig nogle brætspil med også.

### **Dag 6 – Fredag**

Disse ture tilbydes både torsdag og fredag, så du kan nå med på flere af dem :-)

Tag med på Espedalens højeste fjeld, Ruten i 1516 moh. Turen starter fra fjeldstuen i 720 moh og bevæger sig nu de 8 km op af fjeldet mod området højeste top. Efter nogen timer på ski står vi lige neden for toppen og her stille vi skiene og går de sidste hundred meter til fods. Er vejret klart møder vi en nydelig udsigt over hele Langsua og kan også se både til Jotunheimen og Rondane. Hjemturen bliver hård, men hurtig med mange højdemeter der fører skiene med fuld fart tilbage.

Tag med på tur i sporene, når vi tager den 20 km flotte højfjeldstur rundt om Sprenpiggen. Vi får forhåbentlig godt vejr og udsigt og når først vi er over trægrænsen kan vi nemt følge sporet rundt om den markante top.

Er du eller vejret mere til en tur i skoven med læ, hygge og gamle krogede træer så er der mulighed for at komme med til Frederikseter. Vi går i spor i birke- og fyrreskov og laver måske bål undervejs.

Der er skiaflevering kl. 15.00 og derefter pakning, oprydning og rengøring af værelserne. Vi får serveret aftensmad kl. 17.00 og herefter går turen hjem til Danmark med afgang fra Espedalen kl. 18.

### **Hjemrejse – Lørdag**

Ankomst til København omkring kl. 6.30, Odense omkring kl. 9.00 og Århus omkring kl. 11.00.

## **Praktisk Info**

Nedenfor finder du mere information om turen. Skulle du stå igen med spørgsmål, så læs gerne vores [FAQ](#) eller [skriv](#) til os.

### **Forudsætninger**

Dette er en tur for dig som godt kunne tænke sig at komme på vintertur og opleve vinterfjeldet og møde nye mennesker. Du behøver ingen tidligere erfaring med at tage på tur om vinteren, og vi hjælper med undervisning i både snesko, langrends- og fjeldski. Hvis du har lyst, får du også mulighed for at tage på overnatningstur i snehule.

Det er en fordel, at du er vant til at være fysisk aktiv, da det kan være hårdt at lege i sneen, eller rejse sig op efter at være væltet i den dybe sne. Dette er en fælles tur, og vi hjælpes ad i gruppen hele vejen, så alle får en god oplevelse på vinterfjeldet.

Hvis du er i tvivl om turen er for dig, eller om du har formen eller niveauet for at deltage, så skriv endelig til os, så kan vi hjælpe dig med at træffe den rigtige beslutning.

### **Indlogering**

Under fællesturen vil du blive indlogeret på Espedalen Fjellstue på flersengsværelser. Der er dyner og puder i sengene. Sengetøj og lagen skal medbringes eller kan lejes på stedet. Der er

en stor spisesal og pejsestue, samt sauna. Der serveres morgenmad og aftensmad i spisesalen, og hver morgen bliver der pakket madpakker.

Under overnatningsture er det muligt at sove i snehule. Husk sovepose og liggeunderlag, hvis du skal overnatte ude.

### **Forplejning**

I denne uge er al forplejning inklusiv i prisen, med morgenmad ved ankomst til aftensmad på hjemrejsedagen. Ved morgenmaden skal der også smøres madpakke. Du vil i mindre grupper få en maddag hvor du skal hjælpe til med bordsætning og oprydning efter servering. Mad på snehuleturen bliver frysetørret mad.

Skriv til os hvis du har nogen allergier eller specielle madvaner, så kan vi prøve at tage hensyn til dette i vores indkøb hvis du giver besked i god tid. Husk det kan være rart med lidt personlige snacks hjemmefra, til at overraske gruppen eller til at løfte humøret på en lang dag.

### **Gruppestørrelse og sprog**

Turen gennemføres ikke med færre end 25 deltagere. Der er max plads til 50 deltagere. Man skal minimum være 15 år. Er man under 18 år skal deltagelse ske i følge med en voksen. Turen er med dansktalende turledere.

### **Destinationen**

Espedalen Fjellstue ligger lige ned til Espedalsvandet med gode muligheder for kanosejls og fiskeri om sommeren og skøjte-, skiture og isfiskeri om vinteren. Der er rigtig mange kilometer markerede turløjper både sommer og vinter. Espedalen ligger på grænsen til Langsua Nationalpark i Jotunheimens forgård med kort afstand til højfjeldet. Du kan se stedet skiløjper [her](#).

### **Anbefalet udstyr**

Det er vigtigt med godt fjeldtøj som kan holde fugt og vind ude, men også ånde så du ikke bliver svedig inde fra, når vi går på snesko med rygsæk. Uld er at foretrække om vinteren da det varmer godt, også selvom det bliver fugtigt, og så begynder det ikke at lugte for hurtigt.

Til langrend kan vinterløbetøj også bruges. Det er muligt at tage på lange, korte og/eller hurtige ture, så tag tøj med til det du foretrækker. Det er muligt at leje fjeldski, langrendsski og snesko eller medbringe sine egne. Husk varmt tøj og varme støvler til udendørs brug, samt behageligt tøj til brug under busturen og de hyggelige aftener ved pejsen. Tag kontakt hvis du er i tvivl om dit udstyr er egnet.

### **Rejsen**

Vi rejser med busselskabet Frørup Rejser. Afgang lørdag d. 19. januar og 26. januar kl. 15 fra Århus Banegård, påstigning på Odense Banegård kl 17 og påstigning på Ingerslevsgade i København kl. 19.30.

Ved færre end 30 deltagere, kan vi være nødsaget til at arrangere anden type transport end fælleskørsel i stor bus. I dette tilfælde kan der forekomme ændringer i rejseplanen.

## **Pakkeliste**

Følgende pakkeliste er vejledende og skal ses som en huskeliste og skabe overblik. Ved tilmelding til turen bliver der tilsendt en mere udførlig pakkeliste med specifikationer. Udstyr du kan leje er markeret med \*.

### *Basis*

- Rygsæk
- Ski\*
- Skistøvler\*
- Skistave\*
- Skismørelse\*

### *Beklædning*

- Inderlag
- Mellemlag
- Yderlag
- Pausetøj
- Sokker
- Handsker
- Huer
- Halsedisse/Buff

### *Spiseudstyr*

- Vandflaske\*
- Termoflaske\*
- Spisegrej

### *Toiletsager*

- Toilettaske
- Sol- og fugtighedscreme
- Personlig førstehjælp

### *Udstyr til overnatningstur*

- Sovepose
- Liggeunderlag

- Shit-kit

### ***Andet udstyr***

- Solbriller
- Pandelampe

### ***Valgfrit udstyr***

- Snacks
- Skibriller
- Kamera
- Kompas
- Sneskovl
- Gaiters/gamacher
- Fodposer
- Kikkert
- Spil

### ***Udstyr til opholdet***

- Alm. Tøj
- Håndklæde
- Sengelinned

### ***\*Udstyr der er muligt at leje hos Nordisk Friluftskompani***

- Langrendsski – Sæt bestående af:
  - Klassisk langrendsski m. SNS-binding
  - Langrendsstøvler m. SNS
  - Stave og skivoks
- Fjeldski – Sæt bestående af:
  - Ski – med fulde stålskanter og med BC-binding
  - Skistøvler – Varm og let fjeldskistøvle som passer til BC-binding
  - Skistave – med justerbar længde og store trenser der passer til brug på fjeldet
  - Skismørelse – Sæt med alle de typer smørelse du kunne få brug for
- Snesko - Sæt bestående af:
  - Snesko – Moderne sport snesko der passer i alle størrelser
  - Skistave – Skistave med justerbar længde og store trenser der passer til brug på fjeldet
- 1 liters termoflaske og 1 liters drikkeflaske

### *Fællesudstyr som Nordisk Friluftskompani medbringer*

- Brændere og brændstof
- Førstehjælpssæt – Omfangsrigt førstehjælpssæt med alt til store og små ulykker på vinterfjeld.
- Nødsender – InReach nødsender hvis der sker ulykker
- Sneskovle og fodposer til snehuletur.