



## **HVEM?**

- **Fredrikstad MS**
- **Kjølberg speidergruppe**
- **Fredrikstad FSK**
- **Gressvik speidergruppe**

**Totalt blir vi ca 100 speidere og ledere**

# Gressvik

- 14 speidere

- 7 ledere

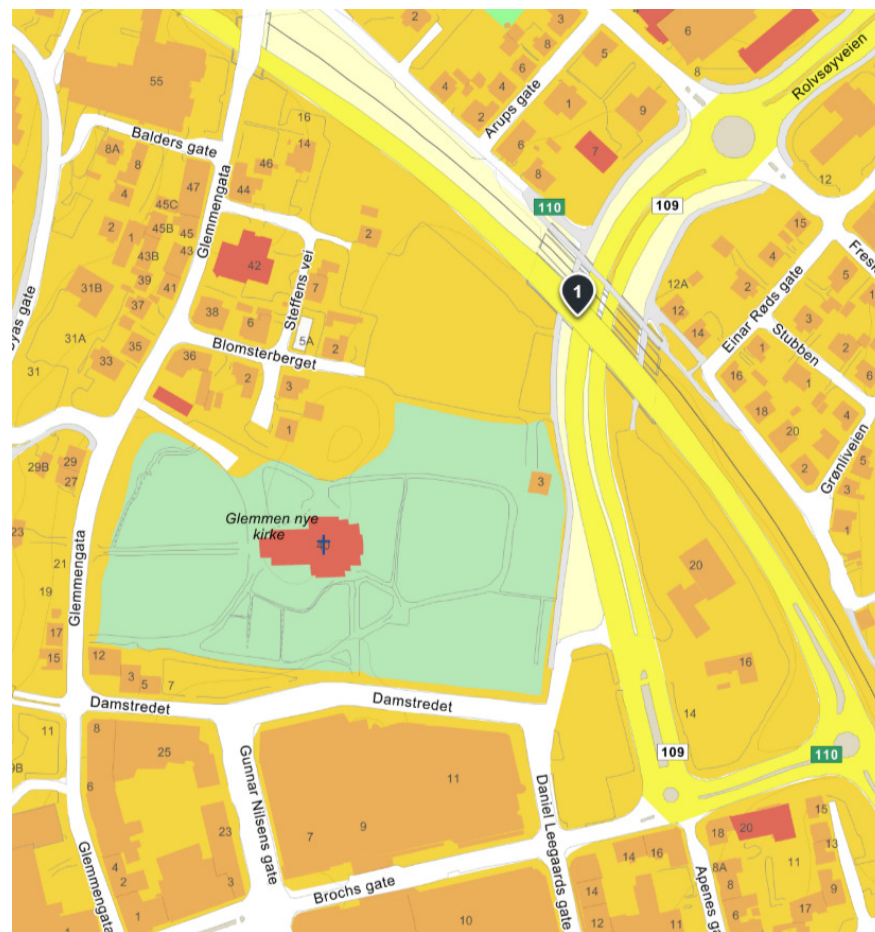


## Avreise:

- **Lørdag 23 juni klokken 07.30**
- **Parkeringen ved Steffensjordet**
- **Dagstur sekk med drikke og matpakke i matboks til å ha på bussen.**
- **Speiderskjerf og rød Gressvikgenser**

## Tilbake:

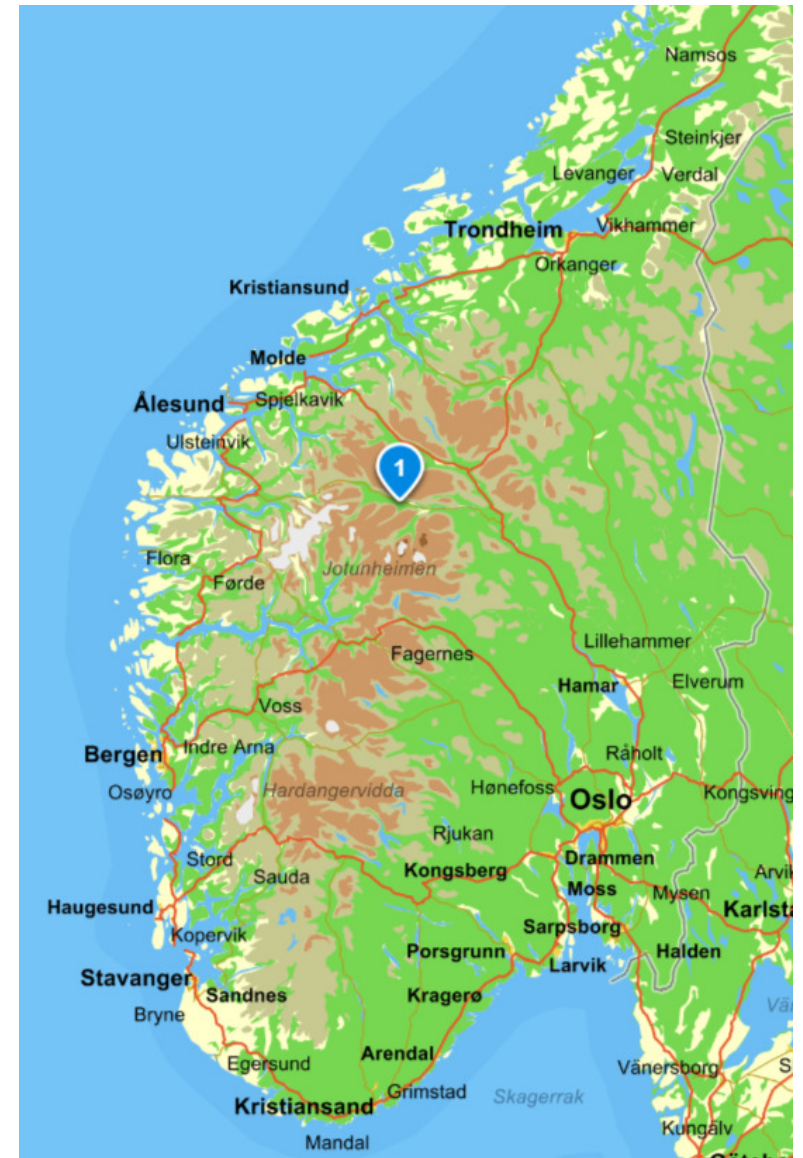
- **Onsdag 27 juni**
- **Samme sted.**



## Leierplassen:

Bispen Camping, Skjåk

Overnatting i telt.



## FORELØPIG PROGRAM

07:00-08:00

Revelje, vekking

08:00

Frokost (alle smører matpakke)

Avreise med buss til aktiviteter

10:00

Aktiviteter

Søndag: Galdhøpiggen / Lom

Mandag: Rafting/Grottevandring

Tirsdag: Klatrepark

Onsdag: Besseggen

Ca 18:00

Middag

20:00

Leierbål ol.





## GALDHØPIGGEN

### UTSTYRSLISTE

Vi kan oppleve ganske tøft vær på turene til Galdhøpiggen. Været kan skifte veldig fort. Dersom deltakere ikke er kledd eller utstyrt slik forholdene krever det, kan førerne av sikkerhetsmessige årsaker nekte å ta med deltakere.

Dette bør du ha med/bruke når du er med på turen:

Godt fottøy, fjellsko o.l. (ikke joggesko!)

Har du gamasjer er det fornuftig å bruke - særlig tidlig i juni/juli.

Solbriller.

Lue.

Votter.

Solkrem.

Yttertøy som er regnavstøtende/vindtett.

Skift.

## LOM



Prestfosstraversen



Lom aktivitetspark



## RAFTING

Med vår leirs beliggenhet, har vi de optimale forutsetninger for å betjene våre gjester på den beste måte når det gjelder rafting (dette er rafting, Norges beste?). Dette er vårt hovedprodukt, og leiren er designet for rafting. Om du ikke finner et tilbud som passer dine ønsker, så vennligst ta kontakt med oss om dette. Her kan du finne turen som passer for deg og din gruppe. Vi har mer informasjon for utdrikningslag, firma og bedriftskunder og klasseturer på våre sider om gruppeturer.

### Krav til deltakere:

Vår profil er å drive sikre aktiviteter. Derfor stiller vi enkelte krav til deltakerne på våre turer.

#### De må:

- ikke lide av sykdommer som kan fremkalles under stress eller av kaldt vann
- kunne svømme
- ikke være påvirket av berusende eller bedøvende midler

#### Utstyr for rafting:

Vi holder sikkerhetsutstyret som er følgende:

- godkjent hjelm
- redningsvest (rafting)
- våtdrakt (Long John)
- våtjakke i neopren
- våtsko i neopren

#### Må ha med:

- evt. ullgenser eller ull/superundertøy
- evt. ullsokker
- evt. liggeunderlag og sovepose
- håndkle (kan leies)



FAMILIERAFTING



## GROTTETUR



Varme klær som tåler å bli møkkete og litt slitt.

# Klatrepark



# Besseggen

Klær som på Galdhøpiggen.

3 alternativer:

- Gå Besseggen
- Gå langs vannet
- Båten tilbake, fottur ved Gjendesheim



## PAKKELISTE:

- Speiderskjorte, skjerf
- God dagstursekk, med plass til matpakke, drikke og kanskje litt ekstra tøy
- Gode, inngåtte fjellsko-som er vanntette. Vi anbefaler sko som gir støtte over ankelen. De som skal gå opp til Galdhøpiggen kommer til å gå i snø. Vi trenger også gode sko når vi går Besseggen.
- Gamasjer
- Vanntett vindjakke
- God turbukse
- Lue, vanter, tykk genser. Vi vet aldri hvordan været blir på fjellet, og det kan bli kaldt.
- Ullundertøy. Vi anbefaler et sett ullundertøy fremfor superundertøy, evt i tillegg til superundertøy.
- Tykk ullgenser, evt fleece. Ull er å foretrekke, evt fleece i tillegg
- Ullsokker
- Undertøy, sokker. Skift til 5 dager
- Ekstra skift av bukser, gensere, t-shorter og shorts, til 5 dager
- Badetøy
- Toalettsaker, håndkle, pysj
- Liggeunderlag. Har du oppblåsbart underlag anbefaler vi et vanlig bamse-underlag under. Dette beskytter mot hull og isolerer bedre, i tillegg er det kjekt å ta med til leirbål om kvelden.
- Sovepose, bør være en 3-sesongpose som tåler grader ned mot 0.
- Pute
- Lommelykt
- Tallerken, bestikk, kopp- i en egen navnet pose. Husk å navne alt.
- Drikkeflaske
- Solbriller, solkrem, myggmiddel
- Caps
- Regntøy
- Joggesko
- Leirbålskappe
- Sangbok, gitar, om du har. Og selvfølgelig godt humør, sketsjer og litt leirbålsunderholdning.

*Merk alt utstyr med navn!*

*Mobil er lov,  
Men vi får ikke ladet  
mobilene til 100 speidere.*

*Det går greit  
Og pakke i både  
bag og sekk.*

*Lommepenger*

## HUSK Å GI BESKJED OM:

- ALLERGIER

- MEDISINER

## HUSK Å LEVERE:

- UTFYLT EGENERKLÆRING,  
FOR DE SOM SKAL PÅ RAFTING

Aktiv i Lom



### Egenerklæring

Velkommen til Sjoa Rafting A.S.!

Vi ber deg lese igjennom følgende tekst og signere:

Undertegnede deltar frivillig på tur med Sjoa Rafting A/S.

Jeg er innforstått med at turen er forbundet med en viss risiko for at uhell/ulykke kan inntreffe. Jeg forplikter meg ved dette å følge alle sikkerhetsrutiner Sjoa Rafting A/S pålegger, hvilket kan innebære bruk av hjelm, redningsvest og våtdrakt. Jeg erklærer meg innforstått med at deltakelsen skjer på eget ansvar, og at krav om erstatning ikke kan fremmes overfor Sjoa Rafting A/S, verken for skade på legeme eller på utstyr som følger av turens forløp. Jeg forplikter meg å følge de ordre som blir gitt av Sjoa Rafting A/S under turen.

Jeg er innforstått med at turen kan bli endret etter de rådende vær- og vannforhold.

Korttur Rafting: Heidal	<input type="checkbox"/>	Juving	<input type="checkbox"/>
Dagstur Rafting: Heidal	<input type="checkbox"/>	Elvebrett	<input type="checkbox"/>
Dagstur Rafting: Heidal - Åseng	<input type="checkbox"/>	Ducky	<input type="checkbox"/>
Heidal Classic	<input type="checkbox"/>	Familietur	<input type="checkbox"/>
Todagerstur Rafting	<input type="checkbox"/>	Brupendel	<input type="checkbox"/>

Fylles ut med blokkbokstaver:

Navn:

Adresse:

Postnr:  Poststed:

Signatur: \_\_\_\_\_

Ha en hyggelig tur!

## **BETALING:**

**Kr 3000,-**

Dersom du ønsker å delta på rafting, kommer et tillegg på kr **500,-**

I prisen ligger transport, overnatting på Bispen villmarkscamp, tur til Besseggen og Galdhøpiggen, samt all mat og aktiviteter.

## **PÅMELDING**

<b>PÅMELDING TIL:</b>	<b>Anders B. Gundersen på epost <a href="mailto:abg@bright.no">abg@bright.no</a></b>
<b>PÅMELDINGSFRIST:</b>	<b>30.mars</b>
<b>DEPOSITUM:</b>	<b>Kr 500,- betales innen 30.mars</b>
<b>RESTERENDE BELØP:</b>	<b>Betales innen 1.juni</b>
<b>KONTONUMMER:</b>	<b>1121.65.27072 – Gressvik speidergruppe</b>
<b>MERK BETALINGEN:</b>	<b>Speiderens navn + sommerleir</b>