

Knaben leirskole

- ▶ Mandag til fredag uke 8
 - ▶ Oppmøte ved dropsonen, Boreringen mandag senest kl.8.15
 - ▶ Retur fredag ca.kl.14.00
 - ▶ www.knaben.no
-

1

UKESPROGRAM (Med forbehold)

MANDAG:	Ankomst og innkvartering. Gjennomgang av praktiske opplysninger og regler. Omvisning på skolen og stedet. Vi prøver skiene i skolens umiddelbare nærhet.
FØRSTE MÅLTID ANKOMSTDAGEN: MIDDAG KL. 16.00	
TIRSDAG:	Ski-instruksjon, balanse, svinge, stoppe - Skileik. Denne dagen har vi som mål at alle skal gå til samme base ute.
ONSDAG:	Fjelltur, helst over tregrensa.Vi deler i to eller tre grupper, etter elevenes ønsker og ferdigheter.
TORSDAG:	Aktivitetsdag/Skilek Aktuell dag i alpinanlegg. (Minimum 20 elever, heiskort og eventuelt leie av alpinutstyr må dekkes av elev. I fjor kostet dette 200 kr.) Grubebesøk
FREDAG	Utvask og avreise.

2

GENERELL DAGSPLAN

07.30	Vekking
07.30-08.30	Værtjeneste, kjøkkentjeneste, rydde rom
08.30-09.00	Frokost - smøre nistepakke
09.30-10.15	Innetime – Teori om det vi skal gjøre ute denne dagen.
10.15-15.30	Ut – Alle tar med matpakke og termos.
16.00-17.00	Middag - kjøkkentjeneste
17.00-18.00	Butikken er åpen
18.00-22.00	Svømming/Gymsal/Underholdning
20.00	Kveldsmat
22.30	Ro

3

Hva skal du pakke?

- ▶ Utstyslista er en hjelp når du skal pakke til leirskoleoppholdet. Husk at **det viktigste er å kunne være varm og tørr gjennom uka**. Derfor må du lese godt og planlegge lurt.

HUSK! LEIRSKOLE ER EN UTESKOLE

- ▶ Det er lurt å merke sko og tøy med navn, da dette fort blir blandet, spesielt på tørkerom og i garderober
- ▶ Dersom du mangler noe av utstyret på listen, kan du kanskje låne av noen du kjenner?

4

FORSLAG TIL BEKLEDNING UTE

- ▶ Vindjakke med hette
- ▶ Vindbukse
- ▶ Tykk genser
- ▶ Varm lue som dekker ørene. Ha gjerne med to luer, ei tykk og ei tynn.
- ▶ Votter eller hansker. Ha gjerne både fingervotter og "polvotte-typen". Ha gjerne med vindvotter.
- ▶ Langt ullundertøy eller superundertøy. La det gjerne være litt stort, slik at det dekker godt over hverandre.
- ▶ Skjorte (2 stk). Det er bedre med flere tynne lag enn få tjukke.
- ▶ Strømper (2 par tykke, 2 par tynne).
- ▶ Gamasjer som dekker over sko og bukse.
- ▶ Skjerf eller buff
- ▶ **Erfaring viser at det er lurt å ha med seg godt med skift av undertøy, sokker og votter.**

På Knaben går vi med "OLL INDERST"



5

ANNET UTSTYR

- ▶ Laken, putetrek og sovepose er nødvendig.
- ▶ Gym- og badetøy
- ▶ Vanlige innekler og tøyskift for en uke.
- ▶ Egne innesko. Det er ikke tillatt å bruke utesko inne.
- ▶ Toalettsaker og håndkle
- ▶ Termos med kopp
- ▶ Ryggsekk/tursekk
- ▶ Sitte- eller liggeunderlag
- ▶ Solbriller og solkrem



6

SKI

- ▶ Ski, staver, skistøvler (det er en fordel å sjekke/prøve utstyret i god tid før avreise).
 - ▶ Skiskoene bør være store nok slik at en kan ha på seg tykkere sokker. Eventuelt to sokker. Kontroller om skoen har innleggssåler.
 - ▶ Sjekk at skibinding og sko passer sammen!
 - ▶ Leirskolen ser helst at elevene tar med seg og bruker egne ski. Men om noen ikke har egne ski, er det noen turski til lån på leirskolen. Dette må meldes inn i god tid før avreise.
-

7

Orden og sikkerhetsregler

- ▶ Det er forventet at alle er med på å holde orden på rommet sitt, i bygningene, samt i leirskole-området.
 - ▶ En del arbeidsoppgaver blir delt og utført i fellesskap. Alle må bidra med plikter som rengjøring, dekking av bord, rydding m.m.
 - ▶ Nulltoleranse for rusmidler og hærverk. Konsekvens hjemsendelse, foresatte må hente eleven.
 - ▶ Svømmebasseng og gymsal kan brukes til faste tider.
 - ▶ Knaben Landhandel vil være åpen en time pr. dag to av dagene.
 - ▶ Vis naturvett. Ta med deg søppel og ikke ødelegg noe som vokser i naturen. Husk: Du er bare på besøk i naturen.
-

8

KONTAKTINFORMASJON

Dersom dere trenger å få tak i eleven eller en lærer, kan dere ringe eller sende sms til en av oss voksne:

Mac: 974 95 854

Maren: 990 28 649

Casey: 405 16 720

Ådne: 476 41 269



9

MOBILTELEFON

- ▶ Mobilen må gjerne ligge igjen hjemme.
- ▶ De som har med mobiltelefon **SKAL** levere den til lærer ved oppmøte mandag morgen. Det vil bli mulighet for mobilbruk **en time** på ettermiddagen, i fellesstua.



LOMMEPENGER

Skal vi avtale et beløp?



10

Eventuelle spørsmål?

Pris for trekk og skileie i alpinbakken?

