

Spiterstulen



# VARDEN

## Fjellskole

Opplevelser du husker hele livet



SPITERSTULEN  
Pb. 158, 2688 Lom  
Tlf. 61219400 Faks 61219401



# Velkommen til Varden Fjellskole på Spiterstulen.

- Vi holder til midt i Jotunheimen, mellom Galdhøpiggen og Glittertind.  
- i hjertet av Jotunheimen
- Vi har drevet leirskole siden 1963.







# Beliggenhet:



- Spiterstulen ligger i Visdalen, som strekker seg fra Bøverdalen inn til Visbreen. Visdalen starter som en frodig skogsdal og ender opp i høyfjellsterreng. Dette gir muligheter til turer så vel på breer og fjell som i skogsterreng der vi finner ly for vær og vind.
- På vinterkursene blir det samtale om skiutstyr og smøring, samt rettleiing og øvelse i terrengteknikk og fjellskiløping.
- Turene er lagt opp etter elevenes alder og kondisjon. Vi legger ikke vekt på prestasjoner, men samvær og glede. Elever som ikke skal delta i fysisk aktivitet må ha legeattest.
- Enkelte dager kan elevene bruke badeavdeling med 5 x 10 meter basseng. Av andre fritidstilbud kan nevnes: bordtennis, kjellerstue og uteareal med snøfonner egnet for lek og graving. Vi legger stor vekt på å skape et miljø der elevene deltar i meningsfulle aktiviteter også i fritiden. Om kveldene samles vi med sang, musikk, lek og dans.
- Klassene har etter tur ansvaret for underholdningen.

# Hensikten?



- I løpet av leirskoleuken ønsker vi at elevene skal få nærkontakt med naturen, lære om fjellet, øvelse i samarbeid og sosialt fellesskap.
- Vi legger også vekt på å utvikle selvdisiplin og være i fysisk aktivitet.





# Kursplan:



- **1. dag:** Ankomst og innkvartering (ca kl. 17.00). Ordensregler, vakter og timeplan. Prat om stedet og miljøet.
- **2. dag:** Far etter folk - lett tur til gamle tufter og på gamle stier. Ferdsel og fjell-liv i framfarne tider. Om vinteren snøhulegraving og skileik– historikk.
- **3. dag:** På nye veier - med tau og isøks til isformasjoner på Svellnosbreen. fra istid til turisme. Nyttig og unyttig bruk av fjellet. Naturvett og naturvern – nyere anvendelse.
- **4. dag:** Hvis uhellet er ute. Aktuell lære om førstehjelp med nødtransport. Litt om rasfare og farlige situasjoner - fjellvettreglene.
- **5. dag:** Utenfor veg og varde. Med kjentmann på dagstur, gjerne til Galhøpiggen eller til øvelse i ukjent terreng – praktisk bruk.
- **6. dag:** Avslutning og avreise (ca. kl. 11.00)



*Våre ordensreglene er til for at du som elev skal få et mest mulig hyggelig og lærerikt opphold hos oss på Varden Fjellskole.*



***Telefon til elevene 18.15-19.00***

### Våre ordensregler:

- Møt presis til måltidene og til alle arrangement.
- Fra sengetid kl. 22.00 til kl. 07.00 skal det være stille over alt.
- Hold orden på rommet og hvor du ellers er.
- Røyking og bruk av bart lys eller fyrstikker er forbudt.
- Ballkasting og utendørs lek skal foregå på flata mot badedammen, men ikke ved elven.  
Gå ikke på egen hånd utenfor området.
- Gå ikke inn i uvedkommende hus eller rom, og gå ikke med støvler eller barbert innendørs.
- Bruk omtanke og vis oppførsel, vær hjelpsom og hyggelig mot kameratene og vis respekt overfor ansatte, lærere og ledere.

# Utstyrsliste

## Varden Fjellskole:

- **Gode klær:**
  - 2 sett undertøy (helst ull)
  - 2 skjorter (tynne gensere)
  - 2 par strømper i ull
  - 2 varme gensere
  - Langbukse eller annen egnet turbukse
  - Vindbukse og anorakk/regntøy med hette
  - Votter med vindvotter
  - God lue og skjerf
  - Støvler/skistøvler
- **Før innebruk:**
  - Enkle og praktiske, lette klær og sko (husk tøfler)
  - Natt-tøy
  - Badedrakt og badehette
- **Diverse:**
  - Solbriller
  - Lommetørkler
  - Toalett saker
  - Laken, dynetrekk og putevar (ikke sove- eller lakenposer)
  - Håndklær
  - Støvlesmøring (ev. vaselin)
  - Skrivebok og blyant
  - Matboks og termosflaske
  - Skismøring, skrape, kork og ski (til vinterkurs)
- **Eventuelt:**
  - Sikkerhetsnåler, solkrem, lesestoff, miniski
  - Bordtennis- racket og ball.

Husk at elevene skal ha med seg ark med utstyrsliste og ordensregler underskrevet av foresatte.

**Telefon til elevene 18.15-19.00**



# Noen få bilder:





# VARDEN

## Fjellskole



*- En opplevelse*