

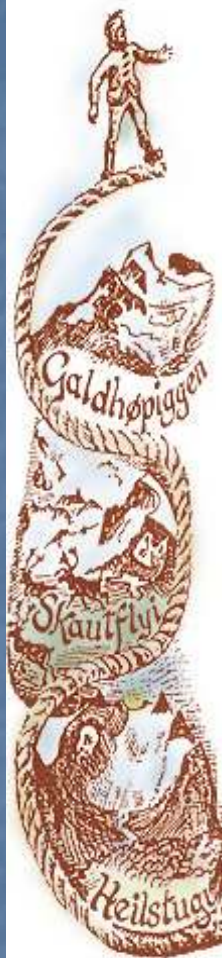
Spiterstulen



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 turglede. 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, kurong og skitrekk. Vi legger stor vekt på å skape et miljø der elevene deltar i meningsfylte 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
- **For 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