

## Uge 7 & 8 – *Familieuge i vinterferien - Norge*

Tag familien med, når vi sætter en masse sjove, spændende og hyggelige friluft aktiviteter på programmet. Den står på vinterfriluftsliv for hele familien i Langsua Nationalpark.

**Pris:** DKK 1.500,-

**Datoer:** 9-16. feb. og 16-23. feb. 2019

**Sværhedsgrad:** For alle.

**Gruppestørrelse:** Max 8 familier

### Beskrivelse

**Giv dine børn en introduktion til vinterfriluftsliv. Familieugen er en oplagt mulighed for at introducere forskellige aktiviteter i sneen til både børn og voksne. Med fokus på fællesskab og familieliv vil vi i løbet af ugen gå på langrendsski, lave bål, isfiske og blive en hel del klogere på, hvad det vil sige at dyrke vinterfriluftsliv med børn. Glæd jer til en spændende uge i de norske fjelde, hvor hele familien får naturen ind på livet.**

Vi har planlagt en masse forskellige aktiviteter i løbet af ugen, men der er også rig mulighed for at tage ud på ture på egen hånd, eller bare slappe af i fjeldstuens pejsestue, når der skal lades op.

Ugen kommer til at handle om friluftsliv og leg på børnenes præmisser. Turenes længder og sværhedsgrader er planlagt, så alle familier kan deltage uanset børnenes alder og tidligere erfaring på ski. Har du små børn, så husk pulk eller kælk, så kan de også være med. Der er mulighed for leje af ski og børnepulke på Espedalen Fjellstue (bookes sammen med opholdet).

På de indlagte fridage har vi rigeligt med ideer til ture og aktiviteter i området, hvor I som familie kan tage ud på på egen hånd, hvis I mangler inspiration.

Vi skal bo på Espedalen Fjellstue, hvor hver familie bor på eget værelse på fjeldstuen eller i egen hytte. Som familie er man selvforsynende med mad i løbet af ugen, og der er mulighed for at spise sammen i fællesskøkkenet på fjeldstuen eller spise i den store flotte spisesal med udsigt ud over søerne.

Under alle aktiviteter i programmet vil vores lokalkendte, dansktalende turløber fra Nordisk Friluftskompani, følges med familierne.

### *Hvad er inkluderet?*

- Prisen på 1500,- dækker én voksen i aktivitetspakken

- Aktivitetspakken til resten af familien tilkøbes under bestilling til følgende priser:
  - Børn 0-3 år 600,- pr pers.
  - Børn 4-9 år 900,- pr pers.
  - Børn 10-16 år 1100,- pr pers
  - Voksne 1500,- pr pers.
- I aktivitetspakken får du en erfaren og velforberedt turlleder der er god til friluftsliv i børnehøjde.
- Prisen dækker fællesudstyr som sneskovle, værktøj, materialer, førstehjælp og meget mere.

### *Hvad er ikke inkluderet?*

- Overnatning på Espedalen Fjellstue - Dette kan tilkøbes sammen med bestilling af aktivitetspakken, så sørger vi for din reservation af overnatning. Se priser under praktisk info.
- Rejsen til og fra Espedalen Fjellstue
- Leje af langrendsski, fjeldski, børnepulk eller snesko
- Personligt udstyr som fx tøj og rygsæk
- Mad under opholdet.

### *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,-
- Langrendssæt til børn m. stave og støvler (under 14 år): DKK 350,-
- Barnepulk – klassisk med sæde til små børn: DKK 450,-

## **Turplan**

### *Ankomstdag – Lørdag*

Ankomst i løbet af dagen, aftenen og natten med indkvartering i hytte eller på værelse.

### *Dag 1 – Søndag – Fasterlavn*

Dagen starter med velkomst og infomøde i pejsestuen kl 10:00 med efterfølgende udlevering af lejeski og pulke. Herefter mødes vi udenfor, ved fjeldstuens store lavu telt i varmt tøj og med ski på. Her starter vi dagen med basis langrendsintroduktion og teknik for både børn og voksne. Vi skal lege en masse, så glæd jer bl.a. til fangeleg og ståtrold med ski under fødderne.

Kl ca 12:30 spiser vi frokost rundt om bålet ved lavuen.

Selvom det ikke er fastelavn i denne uge, hvor vi afholder Familieuge, synes vi ikke at ungerne skal snydes for den helt fantastiske oplevelse at prøve at slå katten af tønden med ski på.

Derfor går vi alle sammen efter frokost ud på en lille skitur i skoven hvor vi vil slå katten af tønden og der vil være præmier til både store og små. **HUSK udklædning!**

Hele dagen vil der være tændt op i bålet ved lavuen, som man kan gå til og fra som man vil. Efter tøndeslagning fortsætter vi hvor vi slap og leger videre i sneen. Der vil være rig mulighed for at tage en sneboldkamp eller bygge en snehule. Hvis man har mod på det, kan de der har lyst, tage en tur på ski ud på den frosne sø Breidsjøen.

Ved 16-tiden afrunder vi førstedagen og herefter inviterer Espedalen Fjellstue på lidt varmt at drikke, samt hygge med ild i pejsen og brætspil.

### ***Dag 2 – Mandag***

Vi mødes kl 10:00 ved fjeldstuens skistald. Herfra vil vi gå en lille tur på ski, ud på den store sø Espedalsvatnet og forbi vores lokale fjeldkirke. Samtidig skal vi være på udkig efter spor i sneen efter skovens dyr. Hvis vi er heldige, kan det være, at vi finder spor efter ræv, los eller måske elg. Undervejs på turen kan vi finde et par gode bakker hvor vi rigtigt kan øve os i at køre nedad. Vi vil vende skispidserne tilbage mod fjeldstuen så det passer med at vi spiser frokost tilbage i lavuen.

Efter frokost vil vi lave træværksted rundt om bålet og der vil være mulighed for at lave alverdens spændende små projekter. Her kan man lave alt fra knive i træ med skeder af birkebark, til smykker i træ og ben, alt imens man kan hygge sig med varmt at drikke og højtlesning. Og hvis man hellere vil grave snehule, er der også mulighed for dette lige uden for lavuen. Ved 16-tiden afrunder vi dagen.

### ***Dag 3 – Tirsdag – Fridag***

Der er mange muligheder for aktiviteter på og omkring Espedalen Fjellstue. Alt fra afslapning indendørs eller længere ture på ski eller snesko på fjeldet. En sådan fridag kan også indbyde til en køretur for at se nærmere på nogle af de seværdigheder, Espedalen byder på. Du har også mulighed for at leje snesko og prøve dig på disse i skoven.

Hvis man har lyst til at prøve kræfter med alpinski, findes der flere både store og små alpincentre inden for ca. 1 times kørsel fra fjeldstuen. Vi er i køreafstand fra både Gålå, Skeikampen og Hafjell alpinanlæg.

### ***Dag 4 – Onsdag***

Igen mødes vi kl 10:00 ved fjeldstuens skistald. Det bliver en dag i isfiskeriets tegn hvor vi starter med en kort introduktion til isfiskeri hjemme på fjeldstuen, for derefter at gå en tur ud på søen, for at finde os det helt perfekte fiskespot.

Turen kan tages på ski. Når vi kommer frem, vil vi alle hjælpes ad med at få tændt bål og så kan fiskeriet gå i gang. Til frokost kan vi så nyde vores medbragte madpakker, mens der hygges og leges. Forhåbentligt har vi fået noget på krogen, så vi også kan grille fisk over bålet, og ellers skal vores turløder nok have nogle skumfiduser med :)

Efter frokosten fortsætter vi fiskeriet og omkring kl 14:00 begiver vi os tilbage mod Espedalen Fjellstue, hvor en dejlig varm fjeldstue venter. Hjemme vil der også være mulighed for at arbejde videre på træværkstedet med sine små projekter eller vi kan tage på kælketur på en af områdets utallige kælkebakker.

### ***Dag 5 – Torsdag – Fridag***

Der er mange muligheder for aktiviteter på og omkring Espedalen Fjellstue. Alt fra afslapning indendørs eller længere ture på ski eller snesko på fjeldet. En sådan fridag kan også indbyde til en køretur for at se nærmere på nogle af de seværdigheder, Espedalen byder på.

Der er mulighed for at tilkøbe en tur til Helvete, som er Nord-Europas største jettegryde. Turen er på snesko og giver jer en spektakulær oplevelse, hvor i 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.

### ***Dag 6 – Fredag***

Vi mødes kl. 10.00 udenfor fjeldstuens skistald klar til at tage på en spændende dagstur på ski langs Breisjøen. Hele dagen vil foregå på ski i skisporet med udsigt ud over søen. Undervejs på turen vil der være historiefortælling af både nye og gamle norske folkeeventyr.

Frokosten nydes i sneen, hvor vi med medbragte sneskovle bygger en hyggelig lille frokostplads, laver bål og rister pølser. Efter frokost kan familierne selv bestemme, om de vil fortsætte et stykke videre ud af skisporet eller vende skispidserne tilbage mod fjeldstuen.

Vi mødes igen om eftermiddagen i pejsestuen og siger pænt farvel til hinanden, efter en god og oplevelsesrig uge.

### ***Hjemrejse – Lørdag***

Udtjekning og hjemrejse senest kl. 11.00

## **Praktisk Info**

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

### ***Forudsætninger***

Dette er en uge for hele familien. På familieugen kan alle være med, uanset erfaring. Om vinteren vil vi anbefale at børnene er over 3 år, så de også har mulighed for at prøve sig på ski, kan sige fra hvis de bliver kolde og kan være med til alle legene.

Alle aktiviteter er planlagt med flere pauser undervejs og et tempo på børnenes præmisser. Selv mindre børn kan deltage, men her vil vi anbefale at man medbringer eller lejer en børnepulk, så de kan komme med rundt til det hele.

Du behøver ingen tidligere erfaring med at være på tur om vinteren og vi hjælper og vejleder under alle aktiviteter både børn og voksne.

Hvis du er i tvivl om ugen er noget for din familie så skriv endelig til os, så kan vi hjælpe dig på vej til at træffe den rigtige beslutning.

### **Indlogering**

Under familieugen vil du og din familie blive indlogeret på Espedalen Fjellstue i 2-4 personers værelser eller 6-8 personers hytter. 2 personers værelserne har enten dobbeltseng eller køjeseng, mens 4 personers værelserne er med en dobbeltseng og en køjeseng. Der er bad og toilet på værelserne, samt dyner og puder i sengene. Sengetøj er inkl. i prisen når man bor på værelse. Der er et fælles køkken hvor du sammen med de andre gæster kan forberede og spise jeres måltider. Ønsker du egen hytte, er det muligt at leje en 6-8 personers hytte med egen stue, 2 værelser, køkken og toilet med bad. Disse hytter ligger ved siden af fjeldstuen. I hytterne skal du selv medbringe sengetøj. Alle priser er inkl. rengøring, så dette skal du ikke tænke på ved afrejse.

### **Priser på overnatning**

- Overnatning: 2 pers værelse med eget bad/toilet: **DKK 4.200,-**
- Overnatning: 4 pers værelse med eget bad/toilet: **DKK 5.800,-**
- Overnatning: 6-8 pers hytte med eget bad/toilet og køkken: **DKK 6.800,-**

### **Forplejning**

I denne uge er du og din familie selv ansvarlig for jeres forplejning. Bor du på værelse, er der et fælleskøkken til madlavning. På aktivitetsdagene skal i medbringe madpakker. Fælleskøkkenet er veludstyret og har både kogeplader og ovn.

Nærmeste handlemulighed er COOP i Skåbu, ca. 15 km fra fjeldstuen.

### **Gruppetørrelse og sprog**

Ugen gennemføres ikke med færre end 3 familier. Der er max plads til 8 familier. Afhængig af familiestørrelser forventer vi op til 30 deltagere ved fuldt hold. Turen er med dansktalende turløder.

### **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. Fjeldstuen har flere fællesområder som pejsestue, sauna og undervisningslokale. 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 tur. Uld er at foretrække om vinteren da det varmer godt, også selvom det bliver fugtigt, og så begynder det ikke at lugte for hurtigt. Varmt og vandtæt fodtøj er en rigtig god ide, og flere par skiftesokker er et must, da sneen har tendens til at snige sig ned i fodtøjet. Ligeledes er flere par handsker rare, da de hurtigt bliver våde af leg i sneen. Husk solbriller til både børn og voksne, da det kan være skarpt for øjnene, med solen genskin i sneen.

### **Rejsen**

Ugen har udgangspunkt ved Espedalen Fjellstue, vest for Lillehammer. Det er muligt at køre selv af E6 via Oslo. Vi vil anbefale at man har egen bil med herop, da dette giver fleksibilitet på fridagene og i forhold til at handle. Det er dog også muligt at tage offentlig transport fra Oslo til Vinstra, hvorfra der går bus til Dalseter, hvor vi kan arrangere afhentning.

Rejsevejledning finder du [her](#).

## **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 \*.

### **Beklædning**

- Vintertøj så man kan være ude hele dagen (gerne i lag)
  - Skiundertøj
  - Sweater eller fleece
  - Skaltøj, regntøj, flyverdragt
- Varme sokker
- Vinterstøvler
- Handsker (både tykke og tynde)
- Huer og halsedisse

### **Udstyr**

- Dagsrygsæk
- Skisæt \*
- Vandflaske
- Termoflaske
- Spisegrej
- Solbriller og evt. skibriller (husk til børnene)
- Sol- og fugtighedscreme
- Skumunderlag til pausebrug

- Evt. Gaiters/gamacher
- Kamera
- Kikkert
- Kælk

### ***Til opholdet***

- Alm. Tøj
- Håndklæde
- Sengelinned (hytte)
- Hjemmesko

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

- Barnepulk - klassisk med sæde til små børn
- Langrendsski – Sæt bestående af:
  - Klassisk langrendsski m. SNS binding
  - Langrendsstøvler m. SNS
  - Stave og skivoks
- Fjeldski – Sæt bestående af:
  - Ski – med fulde ståkanter 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