

mai

GRØNLAND
2018



NÅR

Ca 1. - 31. mai
Eksakte datoer blir
satt høsten før.

PRIS

79.000,-

HVOR

Oppmøte i
Kangerlussuaq, på
vestkysten av
Grønland.
Returreise fra
Kulusuk, via Island,
tilbake til Norge.

HVORDAN

Turen over Grønland
går fra vest mot øst.
Vi starter i
Kangerlussuaq og
ender opp i Isortoq
etter 26 dager på
isen.

mai 2018

GRØNLAND

FRAM Expeditions arrangerer tur over Grønland, fra vest til øst, våren 2018.

«En reise inn i det ukjente, vekk fra hverdagens stress og mas»



LANGTUR OVER DEN STORE ISEN

En tur over Grønland er som å oppsøke eventyret, for så å bli en del av det. Det er en opplevelse for livet, en tur du aldri vil glemme, og den vil være med å prege deg også etter at den er over.

For tiende år på rad arrangerer vi i Fram Expeditions tur over Grønlandsisen og nå kan du melde deg på turen. Dette gir deg god tid til å forberede deg både mentalt og fysisk.

Vi har sagt at alle som ønsker det kan klare å krysse Grønland. De aller fleste vil klare å trene seg opp i løpet av ett år, så derfor anbefaler vi å melde seg på allerede nå. På den måten skaper du gode forutsetninger for deg selv i forberedelsesfasen.

I dette skrivet, og i vedleggene, finner du det meste du vil trenge av informasjon for å melde deg på turen. Skulle det være spørsmål

før du melder deg på, skal vi prøve å besvare disse så raskt som mulig.

I løpet av de årene vi har arrangert turer over isen, har vi sammen med deltagerne våre skapt opplevelser og minner som de vil ha med seg resten av livet. Vi ønsker at flere skal få oppleve fantastiske Grønland, og hvis du ønsker å være med oss på tur, er du bare noen få steg unna ditt eventyr.



1. SEND INN PÅMELDINGEN

Fyll ut påmeldingen som ligger på våre hjemmesider under Grønland - 2018

2. BETAL PÅMELDING

Når du har meldt deg på vil du motta en faktura for påmeldingsgebyr på kr 2500,-

3. UTTAK

Du får du plass på turen så lenge vi har ledige plasser. Hvis det blir fulltegnet får du beskjed om dette.

4. TRENING

Det vil bli arrangert to samlinger før turen går av stabelen. I tillegg forventes det en stor grad av egentrening.



Turen går fra vest mot øst, fra Kangerlussuaq til Isortoq.

Vi arrangerer vårturene fra vest mot øst da dette gir best forutsetning for å lykkes. Været er mer stabilt på vestkysten og vi starter litt høyere oppe enn når turen går fra øst.

Etter at deltagerne ankommer Kangerlussuaq, etter at de har fløyet via København, har vi ett hektisk døgn forran oss. De siste forberedelsene skjer i løpet av dagen, ettermiddagen og kvelden. Påfølgende formiddag er turen i gang, og vi kjører bil opp til brekanten.

Her starter den 26 dager lange turen over isen, før vi kommer ned til sivilisasjonen på østkysten, til et lite fangstsamfunn som heter Isortoq. Her tilbringer vi en natt under tak før vi flyr helikopter til Tasiilaq.

I Tasiilaq skal vi bo to netter på hotell mens vi reorganiserer oss selv og utstyret. Vi bruker dagene sammen for å bearbeide inntrykk og hendelser fra turen.

Deretter flyr vi med helikopter til Kulusuk for så å sette oss på flyet til Island. Her tilbringer vi en natt før vi returnerer til Norge. Noen velger å tilbringe en dag ekstra på Island, og det kan vi anbefale. Et besøk i den blå lagune er utrolig deilig etter at kroppen har vært utsatt for mye hardkjør den siste måneden.



Gleden av å dele store opplevelser med andre

26 dager på isen

I forhold til andre aktører har vi valgt å bruke noen dager ekstra på kryssingen, da det fort kan oppstå uforutsette ting underveis. Vi ønsker å skape best mulig forutsetninger for å lykkes, og for å følge en plan som er lagt på forhånd. Ved å bruke 26 dager mener vi at forutsetningene er optimale for en flott tur, uten stress og jag, selv om ikke alt går som planlagt underveis.

Vår filosofi er at dette er en tur man ikke skynder seg å gjennomføre, men heller tar den tiden som trengs, og nyter øyeblikkene. Vi ønsker ikke å la oss stresse av at vi får dårlig tid mot slutten. Å bli liggende værfast inne på isen er mer behagelig når man vet at man har god tid.

I begynnelsen av turen bruker vi litt tid på å la kroppen bli vant til den utfordringen den står overfor, og så øker vi intensiteten etter hvert som vi går oss i form og pulkene blir lettere.

Etter ca 11 dager kommer vi til DYE II, som er en etterlatenskap fra den kalde krigen, og som ble brukt som amerikansk varslingsbase i denne perioden. Den står der som en stor koloss og minner oss om det som en gang var.

Etter DYE II ligger det drøyt to uker med fortsatt vandring på isen før turen er ferdig.



«Vennskapsbånd for livet»

Dette er inkludert i prisen:

- Alle administrative forberedelser og utfylling av nødvendige papirer, herunder:
 - søknader til selvstyremyndighetene på Grønland
 - obligatorisk ekspedisjonsforsikring
 - alle godkjenninger fra politi og tollmyndigheter på Grønland
- Barmarkstrening en helg i Hakadal.
- Vintertrening en langhelg på Hardangervidda.
- Teknisk nødutstyr. (nødpeilesender og satellittelefon)
- Medisinsk nødutstyr.
- Frakt av mat og ekspedisjonsutstyr til og fra Grønland. (ikke personlig utstyr)
- Alt av mat og drikke underveis over isen.
- Lån av fellesutstyr (telt, pulker, osv).
- Overnatting en natt i Kangerlussuaq inkl. frokost.
- Transport fra Kangerlussuaq til startpunkt.
- Helikoptertransport fra endepunktet til Tasiilaq.
- Overnatting to netter på hotell i Tasiilaq.
- Helikoptertransport fra Tasiilaq til Kulusuk.
- Og sist men ikke minst, profesjonelle, erfarne, snille og blide guider som skal skape forutsetninger for at alle skal lykkes.

Dette er ikke inkludert i prisen:

- Transport til og fra treningshelgene.
- Mat og drikke under treningshelgene.
- Overnatting på vei til og fra Grønland, i Danmark og på Island
- Middag i Kangerlussuaq og lunch i Tasiilaq.
- Drikke til måltidene når vi er i sivilisasjonen på Grønland.
- Personlige medisiner.
- Spesielle matbehov.
- Fly t/r Norge - Grønland.



Fantastiske
dager i mektige
omgivelser

Fellesskap i eksotiske omgivelser

I løpet av de fire ukene du er på Grønland, skapes et fellesskap som er med på å gjøre turen til den fantastiske opplevelsen den er.

Dette foregår i omgivelser som oppleves som eksotisk, storslått og majestetisk, samtidig som det er helt øde og forlatt.

FORBEREDELSE ER ALFA & OMEGA



Treningssamlinger i Norge:

En helg fra midten av september til medio oktober: Barmarkstrening i Romeriksåsen utenfor Oslo.

I februar/mars 2018 Vintertreningssamling på Hardangervidda/Finse (detaljer kommer i eget skriv)



Turen din starter allerede høsten 2017, på den første treningssamlingen.

Allerede i **september** 2017 møtes vi til felles treningshelg. Dette blir første møte med gjengen, og vi legger først og fremst vekt på å bygge det sosiale miljøet. Samtidig som vi blir kjent med hverandre skal vi også kjenne på hva det vil si å trekke de 60 kg tunge pulkene slik at alle vet hvordan de skal trene videre framover. Vi gjør dette ved å trekke dekk og bære utstyr i sekk.

Denne første treningssamlingen er en veldig viktig hendelse mtp å skape et godt fellesskap og bli kjent med hverandre før vi skal ut på den lange turen året etter.

I februar/mars 2018 møtes vi igjen til fellessamling og trening.

Denne gangen skal vi være på Røros eller Hardangervidda, i skikkelige vinteromgivelser. Hovedfokus er å bli kjent med personlig utrustning og fellesutstyr, samt å bli introdusert for rutiner og generelle vinterferdigheter som vi vil være avhengig av på Grønland.

Treningsgrunnlaget skal stort sett være lagt gjennom egentrening i forkant av denne samlingen, og vi vil bruke helga til å konstantere at alle er skikkelig rustet til å takle de belastningene vi vil møte på Grønland.

Sosialt
fellesskap og
spesifikk
trening



DIN TUR?



Meld deg på i dag.

Teltlivets gleder

Vi bor to og to i tremannstelt. Dette gir alle god plass. I tillegg har vi med et stort telt der alle kan samles på kveldene.

I forteltet fyrer vi med bensinbrennere som gir behagelig varme når det er som kaldest.

Kan du være med?

Klart du kan være med. Vi påstår at alle som virkelig ønsker å gå over Grønland kan klare det. Noen må bruke lengre tid til å trene seg opp, kanskje flere år, men de aller fleste som er i alminnelig god form kan klare å trene seg opp over ett år.

Vi har hatt med kvinner og menn i «alle aldere», fra 22 til over 70, men de aller fleste deltagerne er i aldersgruppen 30 - 50 +

Du lurer kanskje på hvilke forhåndskvalifikasjoner du trenger? Å gå over Grønland er krevende, og for de aller fleste vil dette være den tøffeste turen de har gjort i sitt liv. Derfor er det en fordel å kjenne til hva det vil si å overnatte ute i telt på vinteren slik at du har noe erfaring med teltlivets gleder og sorger. Når det er sagt så har vi også hatt med folk uten mye erfaring, og det har også gått bra.

Dette handler om å skape best mulig forutsetninger for seg selv, og gjennom ett år med forberedelser, er det fullt mulig å bygge opp «uteliggerkompetansen» din slik at du vet at du trives i slike omgivelser.

Sammen med den enkelte deltager prøver vi å finne ut hvilke behov den enkelte har for trening. I de tilfeller vi ser at erfaringsnivået er lavt, anbefaler vi kanskje å vente til påfølgende år med å delta på selve kryssingen.

Hvordan melder du deg på?

1 - Registrer deg som deltager.

Les reisevilkårene slik at du er klar over hvilke forutsetninger du deltar under. Du fyller ut påmeldingen elektronisk på våre hjemmesider.

2 - Betal inn påmeldingsgebyr

Etter at du sender påmeldingen, får du en faktura fra oss. Når denne er betalt er plassen din sikret. Påmeldingsgebyret er en del av betalingen av totalbeløpet.

3 - Vi registrerer deg.

Vi registrerer de påmeldte så snart påmeldingsgebyret er betalt, og i de tilfellene hvor det er flere påmeldte enn plasser på turen, må vi gjøre et uttak. De som ikke får plass, vil få beskjed om dette. **Påmeldingsgebyret vil i såfall returneres i sin helhet.**

4 - Betal turen.

Før første treningssamling, ca 8 mnd før turen, vil du motta faktura på depositum, på kroner 15.000,-

Du vil senere motta en faktura med restbeløpet.

5 - Du starter treningen.

Allerede når du har bestemt deg for å melde deg på bør du starte treningen. Vedlagt finner du vår anbefaling til treningsforberedelser. Følg denne og gi deg selv den beste oppladningen du kan få. I tillegg til egentrening arrangerer vi to treningssamlinger som er obligatoriske. Pulkene veier ca 65 kg i starten av turen, så dette stiller store krav til din fysiske form.



VÅRE GUIDER

Vi stiller med meget erfarne guider, som har relevant erfaring fra tidligere turer.

Deltageren i høysetet

Guidene som jobber for Fram Expeditions har lang erfaring fra forskjellige typer turer i ulike deler av verden.

På Grønlandskryssingene er det alltid med en ekspedisjons-leder som tidligere har gjennomført en eller flere kryssinger av isen. Ekspedisjonslederen kjenner til alle forhold rundt denne sammensatte turen, og dere vil derfor være i de beste hender underveis.

Det vi har lagt vekt på i valg av guider er at de først og fremst skal være gode ledere som kan håndtere en sammensatt gruppe. De må være i stand til å bidra til å ivareta det sosiale miljøet i gruppa også når det røyner på og er tungt. Vi mener at dette er en nøkkelfaktor for å lykkes, slik at alle skal ha en så flott tur som mulig.

For oss er det å krysse Grønland mer enn en fysisk utfordring og et slit. Det skal også være en opplevelse som deltagerne skal kunne se tilbake på og ha gode minner fra. Derfor legger vi opp til å bruke litt lengre tid enn andre på denne turen. Vi ser at det å planlegge med god nok tid skaper gode forutsetninger for å

lykkes, og dette vil våre guider være med på å bidra til ved å ta gode beslutninger underveis.

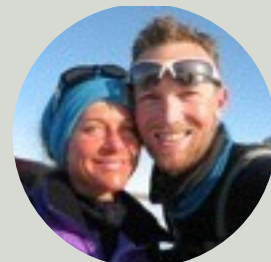
I tillegg til å ha stort fokus på det sosiale har våre guider også meget god kompetanse på det tekniske utstyret, og de er i stand til å takle uforutsette hendelser underveis.

Improvisasjon er derfor ikke et fremmedord for noen av oss.

Vi vil prøve å gjøre vårt ytterste for at alle skal føle seg ivaretatt før, underveis og i etterkant av turen.

Hvem guider din tur?

Å planlegge en tur over Grønland er en lang og møysommelig prosess, og planleggingen starter ofte mer enn et år i forveien. Når vi starter planleggingen har vi allerede snakket med guidene våre om hvem som er tenkt å være med, men vi kan aldri si 100% sikkert hvem dette blir for tre måneder før. Det er derfor meget viktig at din deltagelse ikke er knyttet opp imot at du skal ha en spesiell guide, men vi har forståelse for at du har ønsker og vil prøve å gjøre dette mulig så godt vi kan. Du finner en oversikt over alle våre guider på hjemmesidene våre.



BLI MED!

På våre nettsider finner du alt du trenger for å melde deg på turen din. Påmeldingsskjema, helseskjema, reisebetingelser og forslag til treningsforberedelser.

Du finner også utstyrslistene og annen info på hjemmesidene, og så sender vi deg detaljert informasjon om treningsturene, mer detaljert informasjon om selve turen og en deltageroversikt på et senere tidspunkt.

Da håper vi at du vil være med oss på tur, så da gjenstår det bare å si **VELKOMMEN!**



Fram Expeditions as