

Personlige forberedelser

Forberedelser før kryssing av innlandsisen på Grønland

Generelt

Basert på erfaringer gjort gjennom flere år, ser vi at en del av de anbefalingene vi gir kan drukne i informasjonsmengden. Lange turer, som kryssing av innlandsisen på Grønland, er noe helt nytt for de aller fleste, og det betyr at du må gjøre en rekke forberedelser i forkant av turen din.

Innimellom kan det være vanskelig å forstå viktigheten av de enkelte forberedelsene vi ber deg om å gjøre, og det kan være vanskelig å prioritere hva man skal forbereder seg på og ikke.



Dette skrevet er ment som et hjelpemiddel, og en påminnelse om hvilke erfaringer og forberedelser du må gjøre før selve turen. Det sier også noe om tidsperspektivet, og når du bør/skal ha gjennomført de enkelte gjøremålene, slik at du f.eks. slipper å finne ut, uka før turen, at du ikke har gått inn skoene dine skikkelig. Noen av anbefalingene våre er av så stor viktighet at vi nå har endret ordlyden på dem, fra tidligere å være anbefalinger (anbefales) til nå å framstå som rene krav (skal/må).

Vi håper at du ser på denne oversikten som en god veiledning i tiden før turen din. Skulle du ha noen spørsmål rundt dette skrevet, må du ta kontakt med oss slik at vi kan avklare dette så

tidlig som mulig.

Fysiske forberedelser

Å være godt fysisk forberedt er innlysende, og våre anbefalingene for hvordan du skal trene er spesifisert i eget skriv. For å gjøre det enkelt å vite hvor du er underveis, stiller vi følgende krav til de fysiske forberedelsene:

- Du skal føre treningsdagbok fram mot vintersamlinga. Denne kan godt være elektronisk (Run Keeper, Endomondo etc.) Utgangspunktet for treningsdagbok er en god treningsplan, så sett deg mål om hvor ofte og når du skal trene.
- I tillegg til de to treningsamlingene, må du gjennomføre to egentester, hver over to dager. (se skrevet "Treningsforberedelser", under punktet egentest/langtur. Den første testen bør gjennomføres før jul, og den siste testen gjennomføres ca 2 uker før siste treningsamling, som er i februar/mars.)
- Du må ha tilbakelagt minimum 100 km på ski med pulk (65 kg) før avreise, og disse kilometrene skal være tilbakelagt innenfor vinteren før. Hvis du bor i et område med lite snø må du planlegge dette ekstra nøye og oppsøke områder der du er sikker på at du finner snø.

Personlige forberedelser

- I tillegg til å trene beina, må du prioritere styrketrening på overkropp og armer slik at du får til å bruke stavene skikkelig når du går. Jevn trening av armer og overkropp vil også være avgjørende for å motstå betennelser på selve turen. Du finner forslag til enkelt styrkeprogram på våre hjemmesider (<http://www.framexpeditions.no/gronland/egentrening/>)
- Til syvende og sist MÅ du være i stand til å trekke ditt eget utstyr og din del av fellesutstyret over Grønland i 25 dager. På vintersamlinga på Finse tester vi dette, og da må du være i god nok form selv om det fortsatt er to måneder til avreise.

Forberedelser mtp. personlig utstyr

Egne erfaringer med personlig utstyr er alfa & omega for en bra tur. Dette innebærer at alt utstyr er anskaffet og testet ut i god tid før avreise. Det må være tilpasset, inngått og det må være testet at det fungerer som det skal.

Det er viktig at utstyret blir testet på samme måte som det skal brukes på Grønland slik at du f.eks. får mulighet til å finne ut at «den trykknappen» sitter på feil plass når du går med trekksele rundt magen og drar tung pulk. Du må ha dette i bakhodet når du gjør treningsforberedelser. Det holder ikke å ta på seg jakken og se om den passer på kroppen.

Vi stiller følgende krav:

- Du må ha kjøpt skoene dine før 1. desember året før, slik at du har god nok tid til å gå dem inn og finne ut om det er noe «feil» med dem, slik at du evt. kan bytte sko i god tid før turen.
- Snøbriller og ansiktsmaske må være funksjonstestet over lengre tid i vind og dårlig vær. Dette skal være testet før samlinga i mars.
- Alt utstyr skal være anskaffet senest 1. februar slik at du kan ha dette med på siste treningssamling.
- Alt utstyr skal være funksjonstestet før avreise til Grønland.



Forberedelser mtp. vintertjeneste og daglige rutiner på innlandsisen

Dere vil bli delt inn i teltlag à to/tre. Teltlagene skal fungere sammen som en enhet og dere vil erfare at dere blir avhengig av gode rutiner i teltet. Rutinene gjelder både deg som enkeltperson, men også som en del av en liten enhet. Vi ser at jo bedre forberedt du er på å bo i telt, jo bedre vil dere trives sammen.

Dere vil også ha individuelle behov, f.eks. hva slags mat du foretrekker/ikke foretrekker, og sammensetningen av denne. Du får muligheten til å påvirke dette til en viss grad. Jo mer du har testet ut

Personlige forberedelser

maten på forhånd, jo bedre forberedt er du til å ta gode valg når vi skal pakke maten på Grønland.

For at du skal være best mulig forberedt på daglig- og teltlivet på isen, ønsker vi at du gjør følgende individuelle forberedelser:

- I løpet av vintermånedene (november – april) skal du tilbringe minst 7 netter ute i kulden (under 10 minus). I løpet av nettene får du bl.a. testet soveposen og liggeunderlaget. Du vil også lære mye om det å ta vare på deg selv når det er kaldt.
- Teste ut sammensetningen av frokostene slik at du vet hvilke preferanser du har mtp. de enkelte ingrediensene (varm eller kald, søtt eller salt, mye eller lite.)

Forberedelser mtp. fellesutstyr

Vi har erfart at jo bedre du mestrer oppgavene som vil møte deg i camp, jo bedre tid får du til restitusjon og avslapping. En del av utstyret vi bruker vil være helt nytt for deg, og måten vi gjennomfører campinglivet på vil være nytt for mange. På treningssamlingene vil du bli introdusert for det viktigste utstyret, og vi trener på bruk av dette.

Å produsere vann vil oppta mye av tiden vår i camp. Den enkelte bruker mellom 4 og 6 liter vann hvert døgn, så det skal mye snøsmelting til for å produsere alt vannet. Dette betyr at du må være god venn med den brenneren vi skal bruke.

Vi bruker multifuel-brenner av merket MSR XGK og vi anbefaler alle å skaffe seg en slik. Brenneren er svært bra og du vil ha glede av den i mange år. Selv om den er forholdsvis enkel å bruke, kan den by på utfordringer når det er kaldt (under 20 minusgrader) eller når den har vært brukt flere dager i strekk og trenger vedlikehold.

Vi kommer til å ha gjennomgang av brenneren på vintersamlingen. Det er derimot kun gjennom langvarig bruk at du kan bli skikkelig godt kjent med hvordan du bruker den, hvordan du feilsøker, hva som er utfordringene og hvordan den kan repareres når noe går galt.



Vi stiller følgende krav til den enkelte:

- Du må kjenne til sikkerhetstiltakene for å unngå farlige situasjoner ved bruk av bensinbrenner i forteltet. (Disse får du før vintersamlinga)
- Du må kunne bruke MSR XGK og vite hvordan man opererer denne i forbindelse med smelting av snø og koking av vann. Vi gjennomgår dette grundig på vintersamlinga.

Personlige forberedelser

- Du må kunne feilsøke og utbedre enkle brukerfeil når brenneren ikke fungerer optimalt, eller når den ikke fungerer i det hele tatt. Dette gir vi opplæring i under vintersamlinga.

Oppsummering

De fleste av punktene er utarbeidet i samarbeid med tidligere deltagere på turene over innlandsisen, og du vil også få mulighet til å påvirke dette i etterkant. Når vi har evaluering i etterkant av en tur, opplever vi ofte at deltagerne gir tilbakemelding om at vi burde ha vært strengere på enkelte punkter i forkant - dette som en følge av at de selv ikke hadde forutsetning for å kunne se viktigheten av kravene vi stilte da de var i forberedelsesfasen.

Du blir nå «offer» for tidligere deltageres etterpåklokskap, men vi tror at du vil verdsette at vi fremmet disse kravene når du står på innlandsisen i mai ☺

Hilsen oss i Fram Expeditions as



Dette dokumentet ble sist oppdatert 15. oktober 2016