

# Ekspedisjonskurs på Finse

## Dagsprogram

---

### Dag 1

- 17.00 Oppmøte på Finse stasjon
- 17.00 - 17.30 Etablere seg på rommene
- 17.30 - 19.00 Bli kjent med hverandre i Peisestua.  
Målsetning for kurset. Forventninger fra deltagerne.  
Gruppedynamikk. Hvordan skal vi fungerer som gruppe på tur?
- 19.00 - 21.00 Fellesmiddag i spisesalen
- 21.00 - 22.30 Fortsatt planlegging av kurset i Peisestua til vi er ferdige.  
Starte planleggingen av turen i detalj.  
Kartteori og bruk av kompass og GPS.  
Gruppedynamikk. Hvordan skal vi fungerer som gruppe på tur?

### Dag 2

- 08.00 - 09.00 Frokost og smøring av lunchpakke.
- 09.00 - 10.00 Demonstrasjon av påkledning.  
Vi samles i peisestua og ser på klær og utstyr.
- 10.00 - 11.00 Demonstrasjon av bensinbrenneren. Vi samles i Framheim og lærer å bruke bensinbrenneren. Ta med lunchen ned.
- 11.00 - 11.30 Lunch rundt langbordet på hotellet.
- 11.30 - 13.00 Demonstrasjon og oppsetting av telt med påfølgende øving.
- 13.00 - 14.00 Pakking av pulk og klargjøring før tur.
- Ca. 14.00 Legge ut på tur iht. planen vi har lagt. Snakke om navigering underveis.
- Ca. 16.00 Etablering av teltcamp med vektlegging på hva som er viktig å tenke på, og hvordan bygge en perfekt teltcamp.
- Ca. 17.30 Rutiner i teltet, matlaging og forberedelser til neste dag.
- Ca. 19.30 Samling i storteltet med gjennomgang av dagen som har vært og planlegging av neste dag.

### Dag 3

- 06.30 - 09.00 Morgenrutiner og klargjøring for dagen. Vi får testet hvordan det er å våkne opp i et kaldt telt og forberede frokost før vi starter dagen.
- 09.00 Vi følger planen vi la på søndag og er innom praktisk orientering og bruk av kart, kompass og GPS.
- Ca. 12.00 «Vindfull lunchplass».  
Vi slår opp telt og organiserer oss i teltet.
- Ca. 15.00 Målet for dagen er å finne et sted hvor vi kan lage nødbivuakk, og vi bruker tid på å planlegge og lage flatgrop eller annen overnattingsplass inne i snøen. Teltene er med i tilfelle noen ikke ønsker å ligge i snøen.

# Ekspedisjonskurs på Finse

## Dagsprogram

---

### Dag 4

- 06.00 – 08.00 Etter morgenrutiner pakker vi pulkene og legger ut på dagens tur. I løpet av dagen er vi innom temaer som skredfare, førstehjelp, og vi ser på skiteknikk og teknikk ved bruk av pulk.
- Ca. 12.00 Lunchcamp. Vi bygger lunchplass tilpasset været og terrenget.
- Ca. 16.30 Vi etablerer camp på Finsevann.
- Ca. 19.00 Samling i Framheim.  
Historisk foredrag i Framheim om kappløpet mot Sørpolen i 1910-1911 med Anders Bache.
- Ca. 21.00 Etter at Anders er ferdig snakker vi om det vi har lært rundt bordet. Etterpå er det mulig å ta en cola eller øl rundt langbordet inne på Finse1222 før vi trekker tilbake til campen vår.

### Dag 5

- 06.00 - 08.00 Frokost og riving av camp.  
Etter at vi har spist frokost begir oss tilbake til Framheim.
- 08.00 – 09.00 Vi reorganiserer og pakker sammen utstyret vi har brukt før vi gjør oss klar til å ta toget hjem.
- 09.00 – 10.00 Ta det med ro og vente på togene. Det er mulig å ta en dusj på hotellet før man reiser. Togene går fra Finse mot Oslo kl. 10.18, og mot Bergen kl. 12.35.

Programmet er tentativt, og er ment som en skisse til hva som vil bli gjennomgått de enkelte dagene.