

Brøderup skitur

Navn:



Turen

Afrejse med bus fra Brøderup:

Lørdag den 4 februar kl. 18.30 og ankomst på Hemsedal søndag ca. kl. 07.00.

Hjemkomst til Brøderup:

Afrejse fra Hemsedal torsdag den 8 februar kl. 19.00/21.00 med ankomst på Brøderup fredag den 9. feb. ca. kl. 7.00, Ved hjemkomst vil der være morgenmad og efterfølgende Plenar, hvorefter vi går på vinterferie.

Hemsedal

Vi skal til Hemsedal skicenter, der ligger i byen af samme navn ca. 900 km fra Brøderup. Vi skal bo i 6-9 personers lejligheder, hvor man selv skal sørge for at lave mad mm. Noget af maden har vi med hjemmefra, men der skal også købes ind deroppe.

Vi har arrangeret turen, så vi ankommer og spiser morgenmad der oppe, for så at få udleveret ski, og går direkte til undervisning derefter.

De 5 hele dage på ski, veksles der mellem obligatorisk undervisning på hold inddelt efter elevernes erfarings- og færdighedsniveau, tilbud om ekstra undervisning og selvtræning i mindre grupper. Lejlighederne ligger i bunden af skiområdet og hedder Fjellandsbyen.

i bunden af skiområdet er der også skiudlejning, cafe'er og øvrige faciliteter. Der er også en velassorteret ICA-købmand i bunden af skiområdet.

www.skistar.com/da/Hemsedal. Her kan man se meget mere om vores destination.

Forsikring

Skolen har tegnet ekstra rejse- og ulykkesforsikring for eleverne, denne forsikring er omfattet af det forældretilsagn, der blev givet, da eleven blev optaget på skolen.

Lommepenge

Skolen står for al forplejning på turen og der er også et beløb, som eleverne skal råde over i lejlighederne. Vi anbefaler dog, at alle har lommepenge med.

HEMSEDAL 

Aktiviteterne på ski og snowboard

Skiløb er naturligvis meget afhængigt af sneforholdene. Hemsedal ligger så godt placeret, at der traditionelt er godt med sne på pisterne i uge 6.

Hemsedal er et moderne og familievenligt skisportssted, hvor alt ligger centralt. Der er udfordringer på alle niveauer med specielt gode forhold til begyndere, og derfor er stedet særdeles velegnet til os som efterskole.

Alle Begyndere på alpin ski

Vi har valgt at bruge alle dagene på alpint skiløb på alpin ski eller snowboard. Snowboard er meget krævende for nybegyndere, derfor tilbyder vi kun snowboard til dem, der i forvejen er øvede. Begynderundervisning har vi på alpin ski, hvor der naturligvis også er hold for de øvede.

Pas på dit udstyr

Pas på dit udstyr, det er dig selv der skal erstatte det, hvis det bliver væk eller ødelagt ved forkert brug. Brug ski opbevaringen ved lejligheden til udstyret og sæt et lille stykke tape med dit navn / elevnummer på udstyret, så du og andre kan se forskel. Tape og tusch har vi med i skiudlejningen.

Pisterne

På stedet findes der bakker af meget varieret sværhedsgrad. Pisterne er markeret med grøn, blå, rød og sort, hvor grøn er lettest, og sort er meget svær.

Tjek pistekortet og vær altid sikker på hvilken sværhedsgrad du kører på, det er meget farligt og uansvarligt at køre, hvor det er for svært. Kører man flere sammen, kører man kun der, hvor alle i gruppen kan køre med, og det er de dygtigste, der har ansvaret for, at alle kommer sikkert ned!

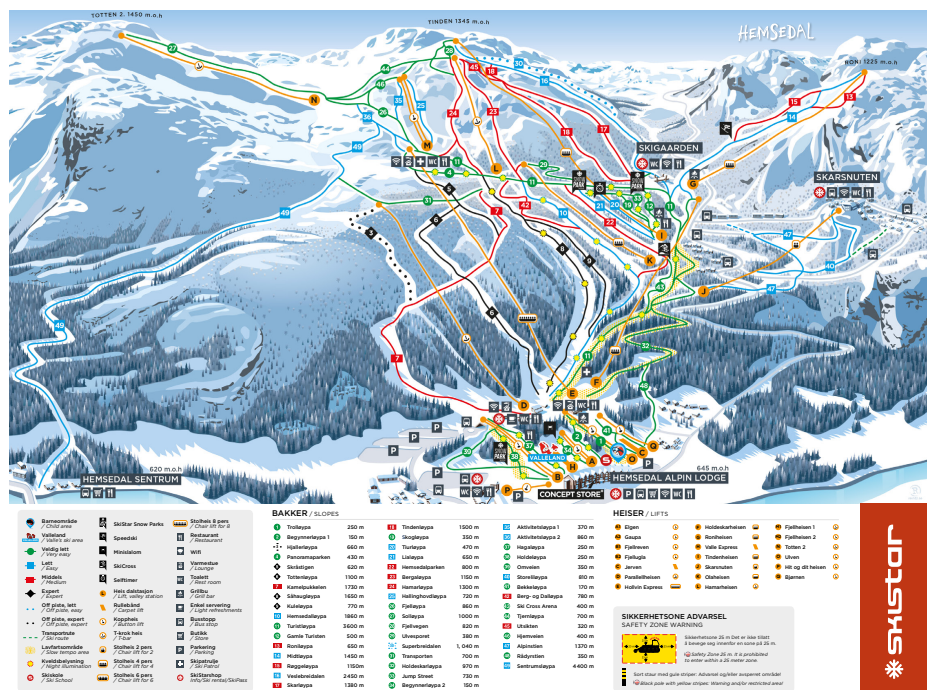
NB: Pisterne kan skifte farve undervejs – og man må kun bevæge sig ud på pister, som man er blevet godkendt til af sin skilærer – og du skal altid køre sammen med en lærer, når du stiger i sværhedsgrad!

Lifterne

Søndag og mandag er lifterne åbne fra kl. 9.00 til 16.30

Tirsdag, onsdag og torsdag er lifterne åbne fra 9.00 til 19.00

Aftenkørsel med lys på pisten Tirs - Tors.



Basisundervisning kl. 9.30-11.30

Der er obligatorisk basisundervisning i 2 timer hver dag fra kl. 9.30, hvor man løber sammen med en lærer.

I basisundervisningen bliver I inddelt i hold efter niveau. Da alle ikke udvikler sig lige hurtigt, kan der blive byttet rundt på holdene fra dag til dag.

Vi har undervisning på forskelligt niveau, afhængig af hvad man kan på forhånd

Der er begynderundervisning og for dem, der stadig har meget svært ved det.

Let øvet, kan lidt mere. Her løber man dog stadig mest på de grønne og blå pister.

Øvet er dem der kan mere og skal have lidt flere udfordringer og lege i forskelligt terræn.

Prof hold er dem, der kan løbe over det hele.

På alle hold løber man efter evne i forskelligt terræn og med forskellige udfordringer, lege og øvelser, der passer til niveauet.

Husk, det skal være sjovt at lære og alle kan blive dygtigere!

Man aftaler med de ansvarlige lærere, hvor i alpinanlægget man løber.

Eftermiddag undervisning

Om eftermiddagen vil der fra kl. 13.00 være tilbud om forskellige aktiviteter fra dag til dag.

Alle møder efter frokost kl. 13.00. Det er valgfrit, om man vil deltage i eftermiddagsundervisningen, eller om man træner selv i mindre grupper.

Fri tid alpint

Før og efter undervisningen må man efter evne løbe på anlægget, dog altid mindst 2 og 2 sammen – og kun på de pister, som alle i gruppen er godkendt til!

Kælk

Der må kun kælkes efter aftale og anvisning fra en lærer.

Det er meget farligt at kælle på pisterne, det er derfor forbudt at kælle her.

Sikkerhed

Pas på hinanden, også i lejlighederne, da det ofte er her, man kan komme til skade.

HEMSEDAL 

Alpine Færdselsregler:

Alle skal kende de alpine færdselsregler, der også bliver diskuteret på alle hold.

1. Respekt
Respekter andre skiløbere og udsæt dem ikke for fare!
2. Kontrol
Løb aldrig hurtigere, end du har kontrol over din hastighed og kan standse.
3. Ret til vejen
Den hurtige løber skal altid give den langsommere løber god plads.
4. Overhaling
Overhal altid langt udenom og gener ikke den langsommers sporvalg.
5. Start og krydsning af piste
Inden løbet startes eller genoptages, eller du krydser en piste, skal du sikre dig, at der er fri bane, og at du ikke er til fare for andre.
6. Standsning
Stands kun, hvor der er plads, hvor du let kan ses af andre og helst i pistens kant.
7. Opstigning
Eventuel opstigning til fods skal ske i kanten af pisten.
8. Skiltning
Respekter skiltning og markering i terrænet.
9. Ulykker
Du har pligt til at yde nødvendig hjælp ved ulykker.
10. Identifikation
Ved ulykker har du pligt til identificere dig - også som vidne.

Skader og sikkerhedsudstyr

Hjelm – alle kører med hjelm

Det er obligatorisk for alle at bruge hjelm – også ved kælkning. Vi lejer hjelme til alle.

Rygskjold – valgfrit

Har du selv rygskjold, anbefaler vi, at du benytter det.

Håndledsbeskyttere – obligatorisk for snowboardere

Står man på snowboard, er det obligatorisk at benytte håndledsbeskyttere. Det er elevens eget ansvar at have håndledsbeskyttere med hjemmefra.

Sygesikringsbevis

Opbevar altid det gule og blå sygesikringskort på dig - uden at tabe det! Du skal bruge det, hvis du kommer til skade.

Hvis skaden sker

Søger I hjælp kontakt skipatroljen, der kører på bakkerne, eller I kan kalde hjælp ved bunden af nærmeste lift.

I skal også få skipatroljen til at ringe til vagtlæreren.

Vagttelefon: +45 40 30 24 83 Nattevagt: +45 23 20 11 33

Hvis man efter tjek hos skipatroljen har behov for lægebesøg, er der mulighed for dette i byen.

Pas på jer selv og hinanden, så der ikke sker skader.

Kontakt altid en lærer før lægebesøg og husk altid at have sygesikringskortet på dig.

HEMSEDAL 

Personalets opgaver ved skade.

Målet er, at ingen tilskadekomne elev kommer til læge eller sygehus uden hjælp en fra personalet er med.

Første personale ved en skadet elev følger eleven, indtil opgaven er givet videre til vagten eller en anden fra personalet. Har man ansvar for andre elever, skal der samtidigt tages vare på dem, under hensyn til graden af gruppens egen færdigheder.

Alle tilskadekomne elever skal registreres i vagtbogen, og der noteres løbende om hændelsesforløb, diagnose, behandling, tilsyn, aftaler, hvornår hjemmet er orienteret mm.

Det er vagtpersonalet, der som udgangspunkt følges med eleverne til lægehus og sygehus. Ring altid og koordiner med vagtlæreren.

Vagttelefon: +45 40 30 24 83 Nattevagt: +45 23 20 11 33

Rejsesygesikringen (det gule sygesikringskort) dækker for elever, lærerbørn og for de voksne, der ikke er ansat eller i praktik på skolen.

Dækningen gælder refusion af udgifter, gem derfor alle bilag, for:

Lægehjælp, medicin, transport til behandlingssted, lægeordineret hjemtransport (særregel i Norden), ledsagers ekstraudgifter osv.

Kontakt evt. SOS på telefon +45 70 10 75 10, hvis du kommer i tvivl i Sverige

KL / vagten har norske kr. til taxi o.l., men hav om muligt altid et kreditkort på dig, så du selv kan lægge ud!



Praktiske oplysninger

Lejlighederne

Vi skal bo i Staven appartements store og indbydende lejligheder tæt ved hinanden. Der er to typer lejligheder med plads til 6 eller 9, alle har et fuldt udstyret køkken, en stue med sofahjørne og spisebord. Der er også en plads til ski opbevaring ved hver hytte.

Lejlighederne ligger i bunden af området, og man kan tage lift P for at komme tættere på og så gå det sidste stykke.

Til hver hytte er der tilknyttet 1-2 hyttelærere, der spiser med de fleste aftener.

Elembank - kontoret

I kan sætte norsk valuta ind i banken hjemmefra. Husk I selv skal veksle. I Norge åbnes elembanken hver aften til aftensang i Skistua.

Hyttelærere

Hver dag mødes vi i egen hytte med mindst én af hyttelærerne. Her snakker man om dagen, der gik, om dagen der kommer osv.

Om aftenen spiser hyttelærerne sammen med deres elever i hytten.

Regler i Norge

Ingen skiløb på bilvej - Man tager her skiene på nakken.

Man er i egen hytte kl. 22.15, hvor vagtlærere starter sin godnatrunde.

22.45 er lyset slukket.

Godmorgenrunde kl. 8.00.

Eleverne er selv ansvarlige for at komme op i god tid om morgenen, inden undervisningen starter. vagtlærerne kommer dog rundt i alle hytterne fra kl. 8.00.

Sygemelding:

Altid til vagtlærere. Ved sygemelding bliver man i hytten hele dagen. Melder man sig ikke syg, er deltagelse i aktiviteterne obligatorisk.

Mødetider

Alle mødetider skal overholdes. Om morgenen er mødetiden kl. 9.30, hvis ikke andet meddeles. Om eftermiddagen mødes vi kl. 13.30, hvis ikke andet meddeles.

Mødested: Forenden af transportliften "P", altså ved siden af begynderområdet.

vagtlæreropgaver

Morgenvækning: 8.00-8.30 — Form. vagt: 8.30-12.00 — Efterm. vagt: 12.00-17.00/18.30
Aftenvagt: 17.00/18.30-23.00

Vagtlærer vagten går fra personalemødet starter/eller der spises i hytterne (Den del som kommer først) og indtil 23.00 hvor nattevagten tager over.

I dagtimerne er der formiddags- og eftermiddagsvagter, som skal have telefon og vagtbog
Husk at registrere al sygdom, lægebesøg, forældrekontakt mm. i vagtbogen. Vagttelefonen skal være tændt under hele vagten.

Godnatrunde startes kl. 22.15.

Det er meget vigtigt, at alle elever registreres, da dette tidspunkt er det eneste, hvor vi kan sikre os, at alle har det godt.

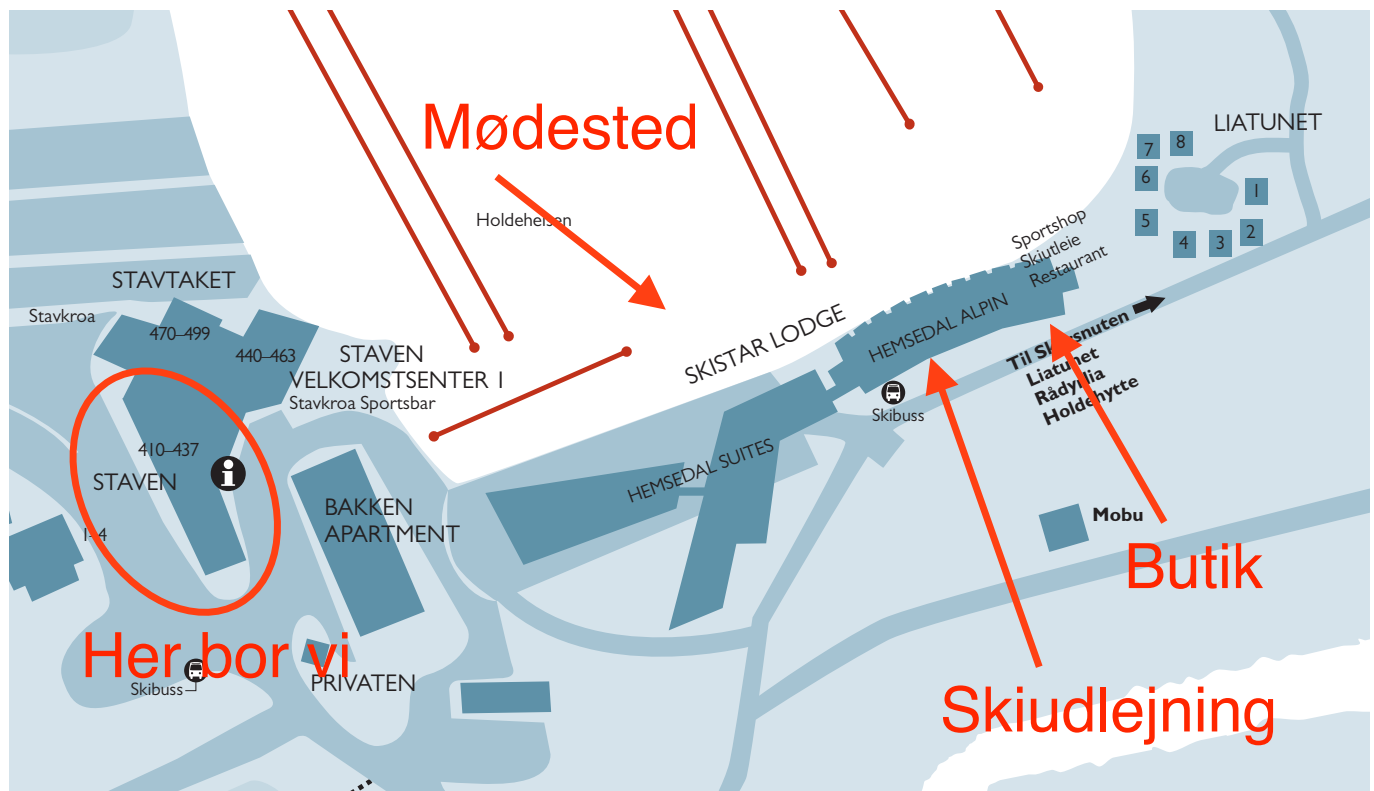
Godmorgenrunde til alle elevhytter starter kl. 8.00.

Tilse de syge efter behov (mindst én gang - dagvagt.)

Tag med tilskadekomne elever til læge, lægehus og sygehus. I løbet af dagen er det vagten, der tager med skadede til lægen.

Vagttelefon

Det er nattevagtens ansvar at få overdraget vagttelefonen til morgen/dagvagten i løbet af morgenen. Ved personalemødet skal aftenvagten overtage vagttelefonen fra eftermiddagsvagten.



Lejlighederne

Hytte typer

Staven apartments 9 personers hytter

Værelser

- 1: Dobbeltseng 2 personer
- 2: 2*køjeseng 4 personer
- 3: Familiekøjeseng 3 personer



Staven apartments 6 personers hytter

Værelser

- 1: Dobbeltseng 2 personer
- 2: 2*køjeseng 4 personer



Personale hytter

Hytte B 442	
KB + 1	CD +1
LU +1	
Hytte B 414	
JS + JHS	MK + RM
KL	
Hytte B 452	
AS	DR
KT	
Hytte A1	
CB + 3	
Hytte B215	
FN	MN
JI	GK
Hytte A 411	
TM	TJ + 2
Hytte A 413	
MR + 1	LR + 2

Elevhytter

Hytte	Elev		Lærere	Hytte	Elev	
A 435	Louise	Nordholm	DR + KT	B 440	Celine Ellebæk	Christoffersen
	Kaya Mirza	Jepsen			Christina Friis	Jensen
	Kamille Kryger	Batting			Emma Marie	Olsen
	Gro Lærke	Marcussen			Jessica	Nielsen
	Mathilde	Kristensen			Josephine Laura	Jørgensen
	Sofie Bang	Jeppesen			Marie	Rasmussen
					Mie Iben	Krogsgaard-Nielsen
						Andersen

A 437	Alberthe	Fohlmann	MN + LU	A 443	Jakob	Solfeldt
	Emilie Sofie	Emanuelsen			Victor Emil	Hansen
	Rosa Thea	Daniels			Mads Pildal	Reventlow
	Sarah Saja	Sørensen			Joachim	Pilemand
	Karoline Rosa	Nielsen			Jeppe	Thomsen
	Tajja Marie	Hansen			Ludvig	Hytting Fiig

B 450	Selma Emilie Uhl	Thyssen	CD + JHS	A 415	Jacob Them	Olsen
	Andrea	Andkjær			Mathias	Andersen
	Emine Johanne	Emanuelsen			Lasse Hedebo	Andersen
	Lecia Hemberg	Hansen			Marcus Karberg	Kristensen
	Louise Helene	Nielsen			Sune	Bjerregård
	Signe Ørum	Hansen			Christian Lilleris	Fønsskov
	Ellen Meier	Sønderskov				
	Sara	Hornhaver				
	Laura Emilie	Madsen				

Hytte	Elev		Lærere	Hytte	Elev	
B 420	Josephine	Dybdal	MK + MR + JI	A 417	Anton Sejer	Madsen
	Laura Katrine	Jensen			Frederik Nørregaard	Falcon
	Rikke Houmann	Larsen			Mikkel Daugaard	Madsen
	Neel	Løvendahl			Oliver	Madsen
	Luna Hovmand	Jørgensen			Jonas Siim	Rasmussen
	Sidsel Øllegaard	Nielsen			Nicolai Dahl	Svenning
	Simone Asta	Boesen				
	Dea Maria Egeberg	Carlsen				
	Trine	Larsen				

B 422	Trine	Hansen	GK + LR	A 421	Harald	Warncke
	Signe	Brandt			Mathias Nicolai Richardy	Christensen
	Louise Marie	Pedersen			Alexander	Andreasen
	Juliane	Hirshals			Olliver	Krogh
	Emilie Praem	Olsen			Patrick J Søholt	Jørgensen
	Lærke	Rasmussen				Pedersen
	Lucca Jensen	Hartz				
	Emma Gøttge	Madsen				
	Stine	Svensson Pedersen				

B 424	Caroline Fnug	Munksgaard	AS + FT	A 423	Niels-Christian	Davidsen
	Alberthe Brighs	Andersen			Mikkel	Kristensen
	Maria Vejlbj	Hansen			Snorre Razga	Agnild
	Maria	Bjørn			William Juul	Andersen
	Mie Kirstine	Riis			Valdemar Bjørn	Melchiorson
	Paula	Nielen-Danø			Sebastian	Priess
	Naja	Eriksen				
	Thea	Hansen				
	Katrine	Jappe				

Hytte	Elev		Lærere	Hytte	Elev	
B 426	Amalie	Engelmann	TJ + KB	A 425	Victor	Sejr Petersen
	Anna Sofie	Skov			Villads Munk	Knudsen
	Amanda	Torngaard			David	Holm
	Ida Alberte	Danielsen			Sebastian	Withen
	Christina	Nielsen			Lucas	Schmidt
	Kristine Hove	Petersen				
	Louise	Olsen				
	Amanda Møller	Knudsen				
	Emilie Schultz	Jørgensen				

B 436	Clara	Buskov	TM + CB	A 441	Richo Brenhard	Elbrink
	Caroline Schou	Mønnike			August Heuck	Egede
	Clara	Andersen			Ferdinand Stig	Guldberg
	Emilie Kaare	Rasmussen			Christoffer	Djarnis
	Lærke Charmer	Therkelsen			Hans-Karl	Rasmussen
	Maria	Witten			Mads	Hansen
	Caroline	West				
	Amanda	Clausen				

Programmet for skitur 2018

Lørdag d. 3 februar

15.00 - 17.00	Ankomst til Brøderup fra weekend
17.00	Aftensmad for alle elever, info omkring afrejse- sidste informationer
Efter aftensmad.	Mad transporteres fra køkkenet til bussen
18.00	Pakke bus efter chaufførernes anvisninger i denne rækkefølge: <ul style="list-style-type: none"> 1. mad og fællesgrej 2. bagage, så vidt muligt i egen bus 3. Herefter må man finde sin plads i bussen
18.30	Afgang Brøderup
	Køkken lukkes + sidste oprydning Skolen lukkes og slukkes

Søndag d. 4 februar

Eftermiddagsvagt: JHS

Aftenvagt: GK + LU

Nattevagt: JS

7.30	Ankomst til Hemsedal vi går i restauranten og spiser morgenmad. (Vi tager frokost kasser ud og stiller foran.)
8.15	Der udleveres ski, i lejligheder.
8.45	Sko transporteres til Mountain village receptionen.
9.30 - 11.30	Holdundervisning starter Begynder Skiskole (6 Hold) Let øvet Skiskole (2 Hold) Øvet m/instruktør (2 Hold) Pro m/instruktør (1 Hold)
12.00/12.30	Frokost i -baseområdet. Mad med hjemme fra. Mad pakke til udlevering.
13.00 - 14.30	Eftermiddagsundervisning for begynderhold. Obligatorisk for begynder(samme hold) Snowboard
15.30	Arrangere madkasser.
17.00	Elever kan hente nøgler i receptionen.
17.00	Elever kan hente madkasser på busparkeringspladsen.
17.30	Personale møde (kort)
18.15 - 18.45	Aftensmad i lejligheder
19.00 - 19.45	Aftensang i Skistua
22.15	Godnatrunde i lejligheder

Mandag d. 5. februar

Morgenvækning: DR + JS

Formiddagsvagt: DR

Eftermiddagsvagt: JHS

Aftenvagt: CB + AS

Nattevagt: RM

08.00	Godmorgenrunde i lejligheder
09.30 - 11.30	Holdundervisning starter Begynder Skiskole (6 Hold) Let øvet Skiskole (2 Hold) Øvet m/instruktør (2 Hold) Pro m/instruktør (1 Hold)
12.00	Middagspause i lejligheder
13.00 - 14.30	Eftermiddag valghold: Begynder- tema Let øvet/Øvet – tema Park tema Snowboard - Hvis man ikke er på hold, kører man i grupper
17.00	Personale møde
18.00	Aftensmad i lejligheder
19.00 - 19.45	Aftensang i Skistua
20.00 - 21.00/21.30	Aftenaktivitet.
22.15	Godnatrunde i lejligheder

Tirsdag d. 6. februar

Morgenvækning: DR + TJ

Formiddagsvagt: DR

Eftermiddagsvagt: JHS

Aftenvagt: JHS + KB

Nattevagt: KL

08.00	Godmorgenrunde i lejligheder
09.30 - 11.30	Nye hold 1 opsamling 4 let øvede 2 "øvede" 2 semi pro 2 Pro
12.00	Middagspause
13.00	Hyttelærertur
14.30	Forfriskning i Valleland
18.30	Aftensmad i Lejligheder
19.30 - 20.15	Aftensang i Skistua
20.30	Personale møde
22.15	Godnatrunde i lejligheder

Onsdag d. 7. februar

Morgenvækning: DR + RM

Formiddagsvagt: DR

Eftermiddagsvagt: JHS

Aftenvagt: MK + TM

Nattevagt: JHS

08.00	Godmorgenrunde i lejligheder
09.30 - 11.30	Nye hold 1 opsamling 4 let øvede 2 "øvede" 2 semi pro 2 Pro
12.00	Middagspause
13.00 - 14.30	Eftermiddag valghold: Begynder – tema Let øvet – tema Øvet/Prof – tema Snowboard Hvis man ikke er på hold, kører man i grupper
18.30	Aftensmad i hytter
19.30 - 20.15	Aftensang i Skistua
20.30	Personale møde
22.15	Godnatrunde i lejligheder Elever pakker alt ned, på nær en skitøj.

Torsdag d. 8. februar

Morgenvækning: DR +TJ

Formiddagsvagt: DR

Eftermiddagsvagt: JHS

Afgangsvagt: JS + RM + KL

07.00	Godmorgenrunde i lejligheder
08.00 8.30-9.30 10.00	Rengøring og Udtjek Bus pakkes. Bus tøj pakkes i bussen. Smør madpakke. Sko afleveres i receptionen.
10.00 - 12.00	Nye hold 1 opsamling 4 let øvede 2 "øvede" 2 semi pro 2 Pro
12.00	Madpakke Kan spises i varmetuerne.
13.00 - 14.30	Eftermiddag valghold: Begynder – tema Let øvet – tema Øvet/Prof – tema Snowboard Hvis man ikke er på hold, kører man i grupper
16.30	Sko køres over
17.00 - 18.00	Ski afleveres
18.00	Aftensmad i bunden Lodgen spiseri
19.30	Hjemrejse afgang fra Velkomst center 2
	Bus ansvarlige Bus 1 Bus ansvarlige Bus 2

Fredag d. 9. februar

8.00	Ankomst Brøderup Tømme busser og dække bord
8.30	Morgenmad
	Opvask fredags middagelever
9.15	Plenar
10.00	Vinterpause

Maden

Forklaring vedr. mad i Hemsedal

Hver hytte får udleveret mad til hele ugen. Der vil også være de ting, der er nødvendige for opvask o.l.

Hertil kommer 125 Norske kr. pr person i lejligheden til indkøb i ICA, der ligger nede i bunden af skiområdet. eller i butikkerne i hemsedal by, der går skibus hver 20 min. fra Velkomstcenter 2/Alpinelodge. De udleverede penge er man ansvarlig for sammen med den lærer, der er tilknyttet jeres hytte. Ved indkøb gemmes alle boner.

- o Næsten alt grønt købes deroppe.
- o Brød er med til første dag, resten købes deroppe.
- o Morgenmads-produkter købes deroppe.
- o Hvis der er andet, man mangler, købes dette også.
- o Frostvarer udleveres, når der er tjekket ind i lejlighederne.

Hvis i mangler noget eller ikke har nok mad så snak med jeres hyttelærer om det. vi har noget ekstra med der op til omdeling.

Menuplan:

Morgenmad → Boller m. pålæg og havergrøn. Der er vedlagt nem opskrift på morgenmadsboller, hvis man selv vil bage. Opskriften kan selvfølgelig også bruges til flute.

Frokost → rugbrød/brød m. pålæg, suppe til et par dage og selvfølgelig rester fra aftensmaden.

4 * aftensmad:

- Tortillawarp med kylling, salat, guacamole og ost.
 - Frikadeller med flødekartofler og kogt broccoli.
 - Kødsovs med pasta
 - Kyllingebryst med bretagnesovs og ris
-
- Tilbehør som salat og grøntsager købes deroppe.

Aftensmad søndag

Tortillawarp med kylling, salat, guacamole og ost

- Kylling tilberedes efter anvisning på krydderiposen
- Snit salat og andet tilbehør
- Tortillas pakkes i stanniol og varmes i ovnen ved 150* i ca. 15 min. Mærk om de er varme.

Aftensmad mandag

Frikadeller med flødekartofler og kogt broccoli

- Frikadeller varmes i ca. 25 min ved 170*
- Flødekartofler hældes ud af posen og varmes i 30-40 min ved 170* (tjek på posen)
- Broccoli tilsættes i kogende vand med salt, og skal koge i ca. 1-2 min.

Aftensmad tirsdag

Kødsovs med pasta

Flydende margarine

Hakket oksekød

2 stk. løg

4 fed hvidløg

2 dåser hakket tomat m. krydderi

½ L piskefløde

½ L mælk

Salat, peber, paprika og ketchup efter smag.

- Varm fedtstof i en gryde
- Brun løg og hvidløg til de er blanke
- Tilsæt fars og brun det til det har skiftet farve
- Tilsæt hakket tomat, fløde og mælk
- Smag til med salt, peber, paprika og ketchup
- Hvis sovsen er for ”tør” kan der tilsættes lidt vand
- Hvis sovsen er for ”tynd” kan den jævnes med lidt havregryn
- Pasta kommes i kogende vand med 2 spsk. salt og koges efter anvisning på pakken ca. 9-12 min

HUSK at købe mælk, hvis I har brugt op

Tilbehør: (evt. salat)

Aftensmad onsdag

Kyllingebryst med bretagnesovs og ris

- Kyllingebryster varmes i ovnen ved 160* i ca. 20-25 min
- Ris hældes i kogende vand, og koger med låg på gryden, ved svag varme i 12 min. Tages af varmes og skal trække under låg i 12 min
- 1½ dl. vand og 1 dl. ris pr. person
- Bretagnesovsen laves efter anvisning på pakken. Hele pakken skal laves.

Tilbehør: (evt. gulerodsråkost)

Madpakke torsdag

I skal smøre en god stor madpakke efter morgenmaden, som i skal spise til frokost.

Opskrift på boller / flütes

7 dl vand

10 g gær

800 g hvedemel (her kan halvdelen evt. være rugmel, fuldkornsmel eller andet)

100 g kerner

1 tsk. salt

- Gæren opløses i kold vand
- Alt røres sammen til en lind dej
- Skal stå tildækket i køleskab natten over
- Sættes på bageplader med to skeer
- Pensles med vand eller mælk – kan drysses med birkes eller andet
- Bages ved 225* i ca. 18-20 min

Dokumentar om Brøderups skitur 2018

Dokumentaren skal beskrive den virkelighed I oplever i Hemsedal. I skal filme og tage billeder af hele turen, så i både undervejs og hjemme kan arbejde med jeres dokumentar. Den skal vise de oplevelser I har haft, og hvilket indtryk de har givet jer.

- **Der laves 1 dokumentarer pr. hytte**
- **Filmen skal have en længde af ca. 10 - 15 min.**
- **Hele hytten skal være med i filmen.**
- **Her er et par fokuspunkter, I skal huske at behandle i jeres film.**
 - **Dagens forløb**
 - **Undervisningen**
 - **Det sociale liv i hytten**
 - **Området/byen**
 - **Aftensang**
 - **Særlige arrangementer**
 - **Rejsen ud og hjem**
 - **Forventninger inden turen, og blev de indfriet?**
 - **og meget andet.**

Filmen skal vises til aftensang når vi er kommet hjem

Aftale ark

	Søndag	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
Morgen Mad					
Frokost					
Indkøb					
Aftensmad					
Opvask					
Oprydning					
Rengøring					
Andre aftaler:					

Snemanden Valle siger velkommen til Hemsedal

