

# Brøderup skitur

Navn:



# Turen

## Afrejse med bus fra Brøderup:

Lørdag den 1 februar kl. 18.30 og ankomst på Hemsedal søndag ca. kl. 08.30.

## Hjemkomst til Brøderup:

Afrejse fra Hemsedal torsdag den 6 februar kl. 18.30 med ankomst på Brøderup fredag den 7. feb. ca. kl. 7.00, Ved hjemkomst vil der være et program for dagen og afsluttende med Plenar, hvorefter vi går på vinterferie til normal fredags tid.

## 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 morgen mad 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 Staven appartements. 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](http://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 tilbyder vi kun til dem, der i forvejen er øvede, og hvis der er nok til et helt skihold. 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!

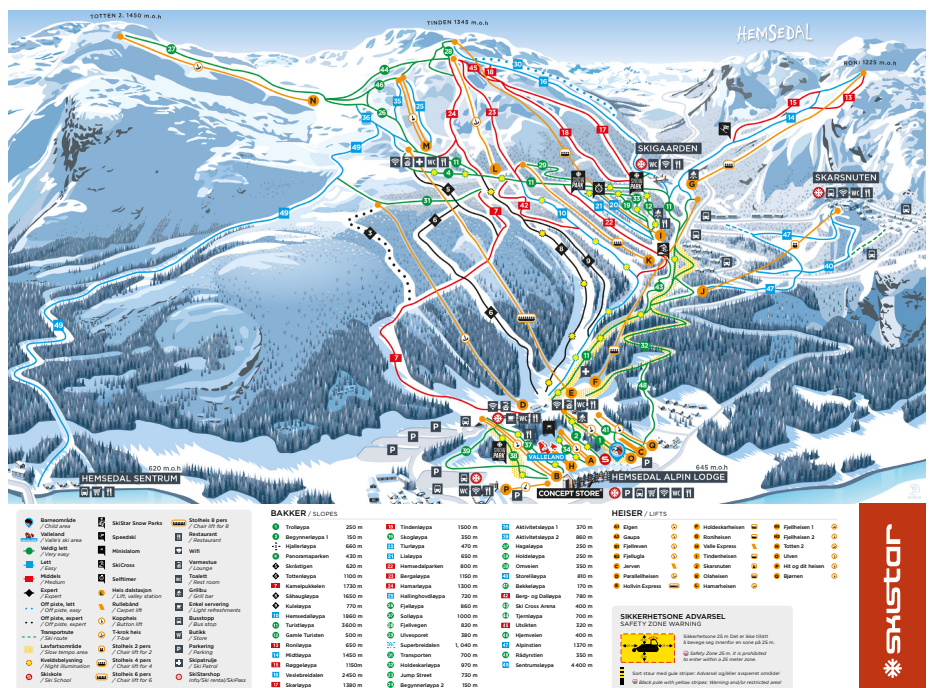
NB: Pisterne kan skifte farve undervejs – og man må kun bevæge sig ud på pister, som man er blevet godkendt til af sin skilærer – og du skal altid køre sammen med en lærer, når du stiger i sværhedsgrad!

## Lifterne

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

Tirsdag, onsdag er lifterne åbne fra 9.00 til 19.00

Aftenkørsel med lys på pisten Tirs - Ons.



## **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.

### Sundhedskort

Opbevar altid dit sundhedskort 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

## Det gule sundhedskort - særregler i de nordiske lande

Rejsesygesikringen (dit gule sundhedskort) 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, ledsagers ekstraudgifter osv.

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

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 det er let at gå over til skiområdet

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. 13.00, hvis ikke andet meddeles.

Mødested: Forenden af transportliftten "H", altså ved siden af begynderområdet.



## Vagtlæreropgaver

Morgenvækning: 8.00-8.30 — Form. vagt: 8.30-12.30 — Efterm. vagt: 12.30-16.00  
 Aftenvagt: 16.00-23.00

Husk at aftale overdragelse af telefonen ved vagtskifte.

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.

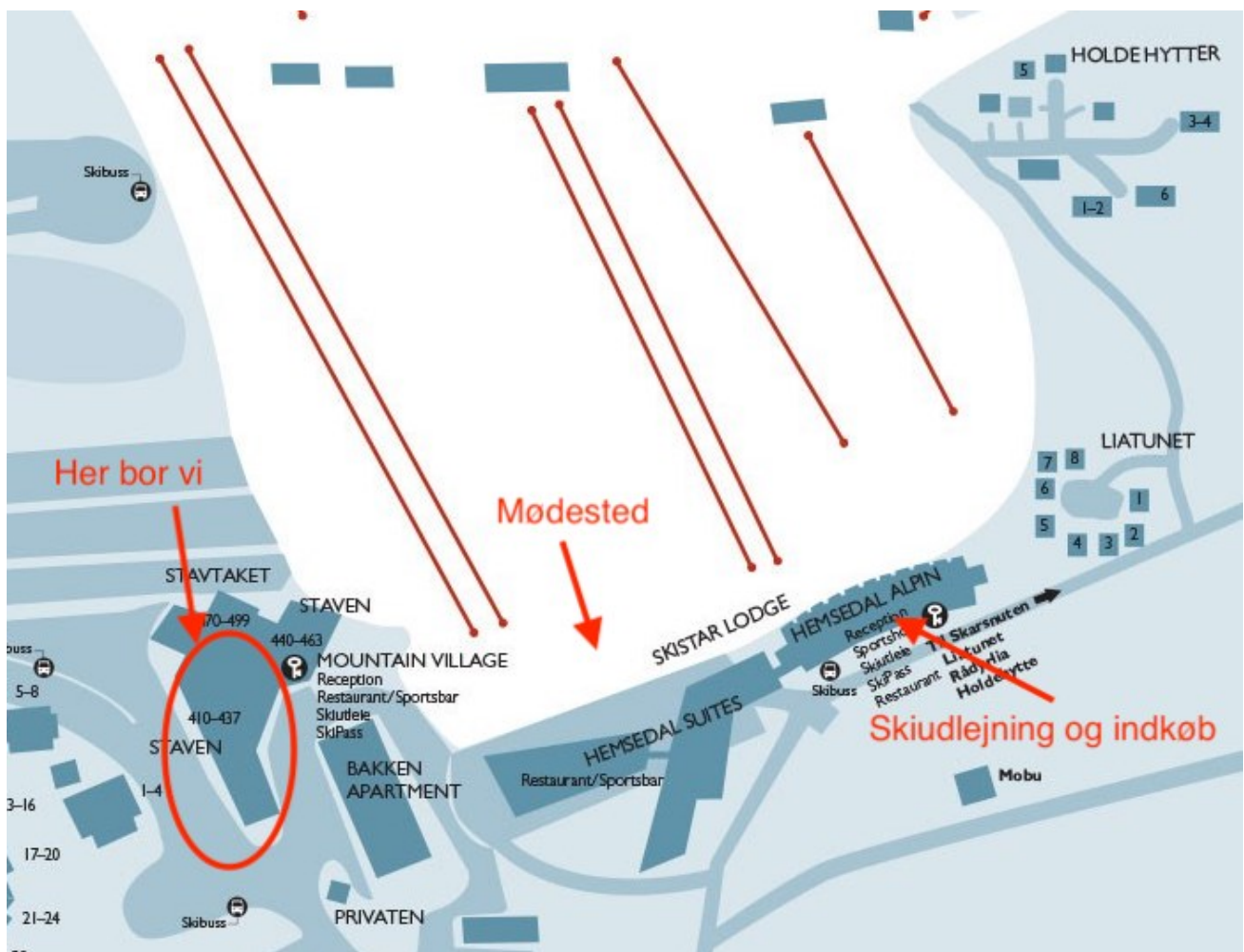
### Godnatrunde startes kl. 22.15.

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.



# Lejlighederne

## Hytte typer

### Staven apartments 9 personers hytter.

#### Værelser

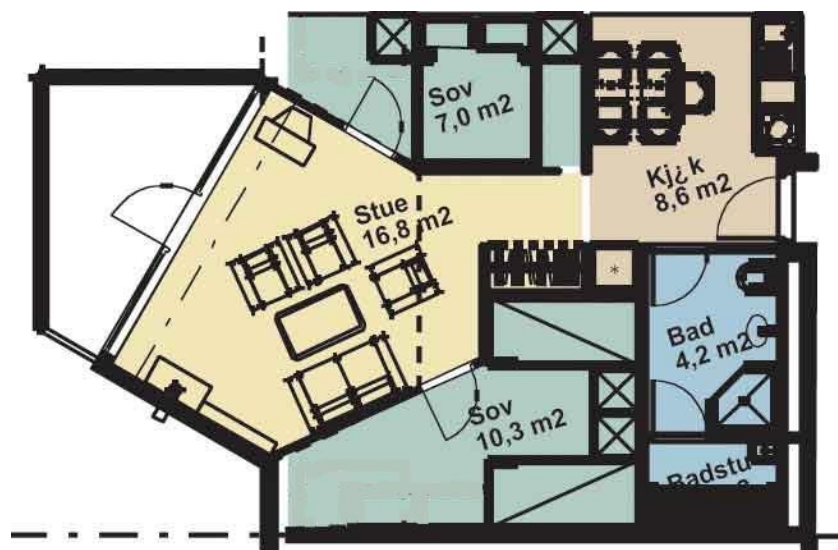
- 1: Dobbeltseng 2 personer
- 2: 2\*køjeseng 4 personer
- 3: Familiekøjeseng 3 personer



### Staven apartments 6 personers hytter

#### Værelser

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



**Personale hytter.**

|                |                           |
|----------------|---------------------------|
| <b>411 (6)</b> | <b>414 (9)</b>            |
| CD             | GK                        |
| Tilde          | JB                        |
| Magnus         | CN                        |
| Alex           | AJ                        |
| TMR            |                           |
| Emma           | <b>410 (9)</b>            |
|                | CB                        |
| <b>415 (6)</b> | Bertram                   |
| LR             | Alfred                    |
| Mathilde       | Andres                    |
| Magnus         | MR                        |
| TJ             | Nete                      |
| Alberte        | Mads                      |
|                | Christian                 |
| <b>417 (6)</b> |                           |
| KB             | <b>412 (9)</b>            |
| Sille          | KL                        |
| LU             | JHS                       |
| Mikkel         | JS                        |
|                | JO                        |
| <b>416 (9)</b> |                           |
| CJN            | <b>Bakken apartment</b>   |
| KT             | Anna (AC) og Mathias (ML) |
| DR             |                           |
| AS             |                           |

## Elevhytter-Dreng

|                       |
|-----------------------|
| <b>433 AJ+CB</b>      |
| Lauge 60              |
| Jakob Kruse 33        |
| Marius 22             |
| Julius 92             |
| Daniel H. 55          |
| Magnus W. 115         |
|                       |
| <b>435 TMR+ CD</b>    |
| Mikkel Jakobsen 107   |
| Henrik W. 123         |
| Silas 25              |
| Niels 39              |
| Johan 89              |
| Magnus Adelsparre 113 |
|                       |
| <b>430 JB+ MR+ML</b>  |
| Andreas S. 122        |
| Bertram 118           |
| Magnus Houmann 84     |
| Laurits 6             |
| Lasse 121             |
| Oskar 19              |
| Mikkel Borre 99       |
| Laurits 125           |

|                     |
|---------------------|
| <b>420 TJ+ KB</b>   |
| Mathias Boesen 105  |
| Andreas Bitsch 58   |
| Daniel L. 67        |
| Henrik 14           |
| Malte 49            |
| Thomas 9            |
| Jacob A. 94         |
| Christian L. 77     |
|                     |
| <b>424 JHS+ LR</b>  |
| Noah 87             |
| Lucas 62            |
| Kasper 72           |
| Linus 46            |
| Mathias Olsen 51    |
| Markus 65           |
| Andreas H. 106      |
| Jacob V. 30         |
|                     |
|                     |
| <b>413 GK+DR+AC</b> |
| Mikkel Houmølle 36  |
| Christian M. 75     |
| Gustav 43           |
| Victor 12           |
| Mads 97             |
| Johannes 117        |

## Elevhytter-Piger

|                     |
|---------------------|
| <b>421 LU+AS</b>    |
| Maja J. 50          |
| Merle 52            |
| Andrea 26           |
| Elvira 83           |
| Laura Jensen 40     |
| Liv 71              |
|                     |
| <b>423 TJ+ KB</b>   |
| Kirstine 28         |
| Astrid 53           |
| Laura B. 1          |
| Caroline B. 48      |
| Barbara 56          |
| Anne Søs 59         |
|                     |
| <b>425 JHS+ LR</b>  |
| Sarah B. 61         |
| Sofie M. 88         |
| Selma 111           |
| Josephine 5         |
| Emilie Olivia 124   |
| Emma Moos 3         |
|                     |
| <b>437 JB+MR+ML</b> |
| Mei 110             |
| Maja S. 85          |
| Rikke 20            |
| Mia Dall 16         |
| Elise 76            |
| Ida Marie 64        |

|                      |
|----------------------|
| <b>427 TMR+ CD</b>   |
| Laura H. 47          |
| Christine 112        |
| Victoria 119         |
| Matilde K. 116       |
| Nadin 34             |
| Emma Schou 91        |
|                      |
| <b>431 KT+CNJ+CN</b> |
| Cecilie K. 29        |
| Laura K. 96          |
| Mia F. 10            |
| Ida L. 38            |
| Clara 100            |
|                      |
| <b>434 LU+AS</b>     |
| Emma K. 82           |
| Meline 101           |
| Julie N. 73          |
| Asta 54              |
| Zenia 45             |
| Anne Marie 86        |
| Cecilie W. 44        |
| Sofie A.             |

|                      |
|----------------------|
| <b>422 KT+CNJ+CN</b> |
| Freia 68             |
| Sarah 41             |
| Laura 7              |
| Karoline Mørch 35    |
| Laura Bøgh 108       |
| Ida K. 90            |
| Frida 8              |
| Frederikke 21        |
| Line 42              |
|                      |
| <b>426 AJ+CB</b>     |
| Tessa 24             |
| Selina 32            |
| Celina A. 95         |
| Victoria P. 31       |
| Matilde D. 81        |
| Sarah H. 23          |
| Karen 13             |
| Ida H. 78            |
| Freja W. 15          |
|                      |
| <b>432 GK+ DR+AC</b> |
| Melissa 103          |
| Signe 102            |
| Emilie K. 18         |
| Juliane 114          |
| Natasja 63           |
| Emma B. 98           |
| Cecilie G. 4         |
| Julie Møller 37      |
| Alberte 57           |

## Programmet for skitur 2020

### Lørdag d. 1 februar

|                  |   |
|------------------|---|
| 15.00 - 17.00    | Ankomst til Brøderup fra weekend  |
| 17.30            | Aftensmad for alle elever, info omkring afrejse- sidste informationer   |
| Efter aftensmad. | Mad transporteres fra køkkenet til bussen   |
| 18.30            | Pakke bus efter chaufførernes anvisninger i denne rækkefølge:<br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Egen baggage pakkes i bussernes bagagerum.(for at se om det kan være der, overskydende pakkes inderst i trailer)</li> <li>2. Fællesgrej pakkes i trailer, og skiudstyr i skiboks</li> <li>3. Man finder plads i ens bus</li> </ol> |
| 19.00            | Afgang Brøderup   |
|                  | Køkken lukkes + sidste oprydning<br>Skolen lukkes og slukkes  |



**Søndag d. 2 februar**

Formiddagsvagt:DR

Eftermiddagsvagt:GK

Aftenvagt: AS + AJ + AC

Nattevagt: JS

|               |   |
|---------------|---|
| 8.30          | Ankomst til Hemsedal<br>- Man tager skitøj på<br>- Håndbaggage pakkes sammen og lægges i bussen.<br>- Frokost kasser bæres ud af Øvet holdet.<br>- Vi går i restauranten og spiser morgenmad. |
| 9.45          | Der udleveres ski, i lejligheder.<br><b>- I Skihold</b><br><b>- udlevere hjelme til dem i køen.</b><br><b>- Stave tages ikke for begynder før behov.</b>                                      |
| 10.00         | Sko transporteres til Mountain village receptionen.<br>Frokost kasser køres til Varmestuen  |
| 10.45 - 12.45 | Holdundervisning starter<br>Begynder<br>(3 Pige Hold)<br>(2 Dreng hold)<br><br>Let øvet (3 Hold)<br>Øvet (3 Hold)   |
| 12.45-13.15   | Frokost i varmetuen ved skistua.<br>-Mad pakke til udlevering.<br>(man kan tage skibussen ned igen)   |
| 14.15 - 15.45 | Eftermiddagsundervisning for begynderhold.<br>Obligatorisk for begynder(samme hold)<br>Skiløb i grupper for resten.   |
| 15.45         | Arrangere madkasser.  |
| 15.45-17.00   | Trætte elever kan opholde sig i varmetuen ved skistua,<br>Skibussen køre ned til alpinelodge.   |
| 17.00         | Elever kan hente nøgler i receptionen.  |
| 17.00         | Elever kan hente madkasser og bagage på<br>busparkeringspladsen. og   |
| 17.30         | Personale møde (kort).  |
| 18.15 - 18.45 | Aftensmad i lejligheder.  |
| 19.00 - 19.45 | Aftensang i Stavkroa  |
| 22.15         | Godnatrunde i lejligheder   |

**Mandag d. 3 februar**

Morgenvækning: DR+TJ

Formiddagsvagt:DR

Eftermiddagsvagt:JHS

Aftenvagt: GK+LU+MR

Nattevagt: JO

|                     |   |
|---------------------|---|
| 08.00               | Godmorgenrunde i lejligheder  |
| 09.30 - 11.30       | Holdundervisning starter<br>Begynder<br>(3 Pige Hold)<br>(2 Dreng hold)<br><br>Let øvet (3 Hold)<br>Øvet (3 Hold)                   |
| 12.00               | Middagspause i lejligheder  |
| 13.00 - 14.30       | Eftermiddag valghold:<br>Begynder – tema<br>Let øvet – tema<br>Øvet – tema<br><br>Hvis man ikke er på hold,<br>kører man i grupper. |
| 17.30               | Personale møde  |
| 18.00               | Aftensmad i lejligheder   |
| 19.00 - 19.45       | Aftensang i Stavkroa  |
| 20.00 - 21.00/21.30 | Aftenaktivitet.   |
| 22.15               | Godnatrunde i lejligheder   |

**Tirsdag d. 4 februar**

Morgenvækning: DR + TJ

Formiddagsvagt:DR

Eftermiddagsvagt:AS

Aftenvagt:CB+JB+ML

Nattevagt: KL

|               |   |
|---------------|---|
| 08.00         | Godmorgenrunde i lejligheder  |
| 09.30 - 11.30 | Nye hold<br>1 opsamling<br>5 let øvede<br><br>5 øvede   |
| 12.00         | Middagspause  |
| 13.00 - 14.30 | Eftermiddag valghold:<br>Begynder – tema<br>Let øvet – tema<br>Øvet – tema<br><br>Hvis man ikke er på hold,<br>kører man i grupper. |
| 18.30         | Aftensmad i Lejligheder   |
| 19.30 - 20.15 | Aftensang i Stavkroa  |
| 20.30         | Personale møde  |
| 22.15         | Godnatrunde i lejligheder   |

**Onsdag d. 5 februar**

Morgenvækning: DR + TJ

Formiddagsvagt:DR

Eftermiddagsvagt:DR

Aftenvagt:TMR+KB

Nattevagt: JS

|               |   |
|---------------|---|
| 08.00         | Godmorgenrunde i lejligheder  |
| 09.30 - 11.30 | Hold undervisning<br>1 opsamling<br>5 let øvede<br><br>5 øvede        |
| 12.00         | Middagspause  |
| 13.30 - 15.00 | Hyttelærertur   |
| Fra 14.30     | Forfriskning i Valleland  |
| 18.00         | Personale møde  |
| 18.30         | Aftensmad i hytter  |
| 19.30 - 20.15 | Aftensang i Stavkroa  |
| 22.15         | Godnatrunde i lejligheder<br>Elever pakker alt ned, på nær en skitøj. |

**Torsdag d. 6 februar**

Morgenvækning: DR+TJ

Formiddagsvagt: DR

Eftermiddagsvagt: JHS

Afgangsvagt: JS + JO + KL

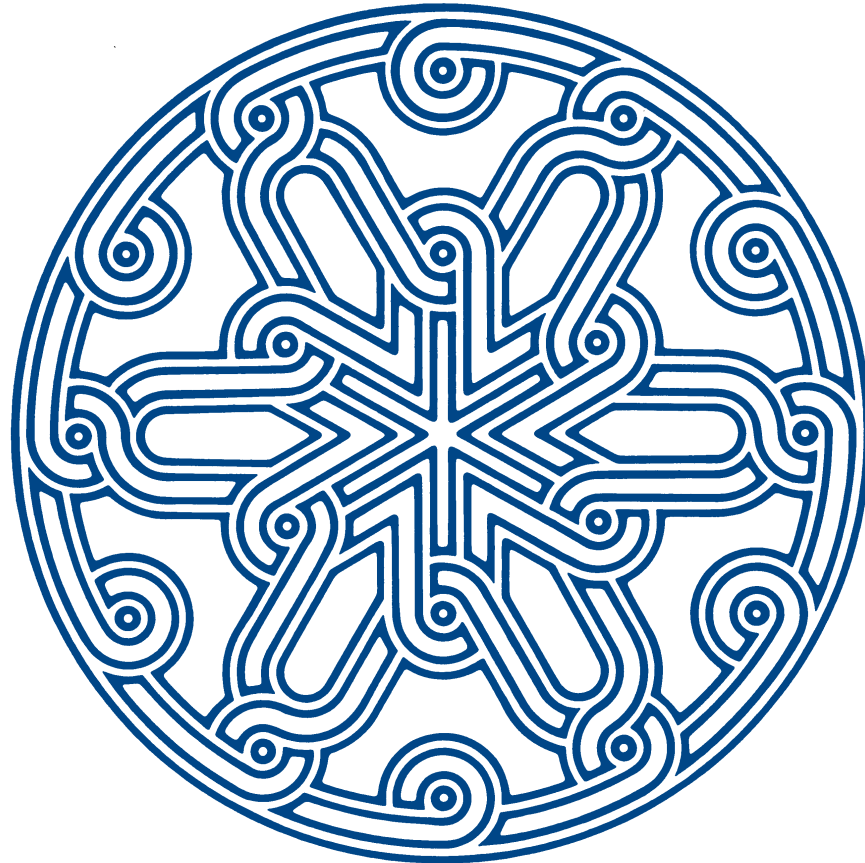
|   |  |
|---|--|
| 07.00   | Godmorgenrunde i lejligheder<br>Smør madpakke. Læg i termokasse.   |
| 08.00<br>8.30-9.00                                | Rengøring<br>Aflevere madkasser ved trailer<br>Bus pakkes<br>Bus tøj pakkes i bussen.<br>Sko afleveres i receptionen.<br>Udtjek: nøgle afleveres til hyttelæren. |
| 10.00 - 12.00                                     | Hold undervisning<br>1 opsamling<br>5 let øvede<br><br>5 øvede   |
| 12.00<br>Det er for lidt med en time.<br>Måske 2. | Madpakke<br>Udleveres ved Mountain.<br>Village receptionen.<br>Kan spises i varmetuerne.   |
| 14.00 - 15.30                                     | Eftermiddag valghold:<br>Begynder – tema<br>Let øvet – tema<br>Øvet – tema<br><br>Hvis man ikke er på hold,<br>kører man i grupper.                              |
| 16.15   | Sko køres over til Lodgen.   |
| 16.30 - 17.30                                     | Ski afleveres  |
| 17.00   | Aftensmad i bunden<br>Lodgen spiseri   |
| 18.00 - 18.30                                     | Hjemrejse<br>afgang fra Bus P-plads  |
|   | Bus ansvarlige Bus 1<br>Bus ansvarlige Bus 2   |

**Fredag d. 7. februar**

|                      |   |  |
|----------------------|---|--|
| ca.7.30              | Ankomst Brøderup<br>Tømme busser og dække bord                  |  |
| Så snart vi er klar. | Morgenmad<br>Opvask fredagselever                               |  |
| Formiddag            | Oprydning/Udpakning<br>Hvile                                    |  |
|                      | Hesteopgaver  |  |
| 12.25                | Frokost   |  |
| 13.00 - 14.30        | Eftermiddagsaktivitet med mini<br>-plenar<br>Herefter hjemrejse |  |



# Maden



Uden mad og drikke duer helten ikke 😊

## 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 100 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 havergryn. 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.

**Aftale ark**

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

# Snemanden Valle siger velkommen til Hemsedal

