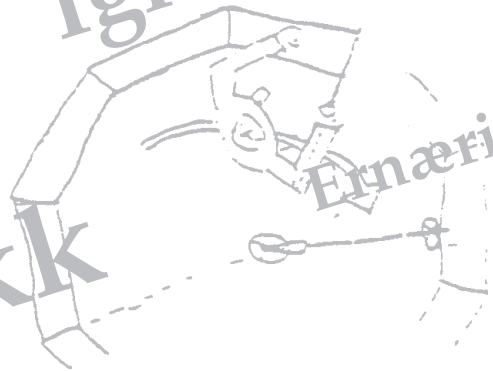




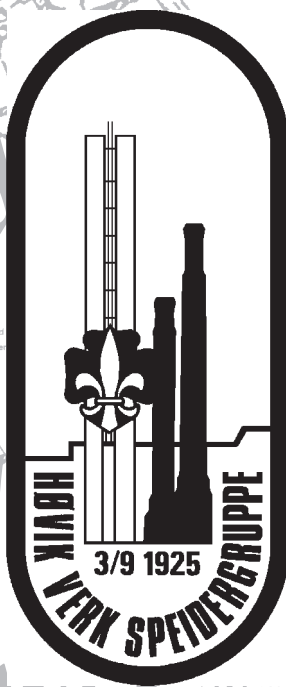
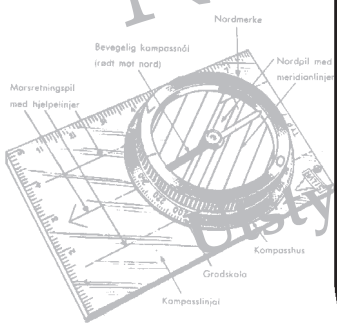
Igloo



Ernæring

akk

Nø



Orientering

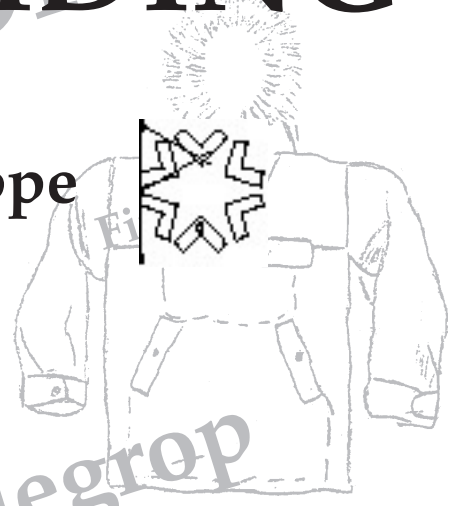
KULDE-GRUPP

Førstehjelp

Kurs i

VINTERSPEIDING

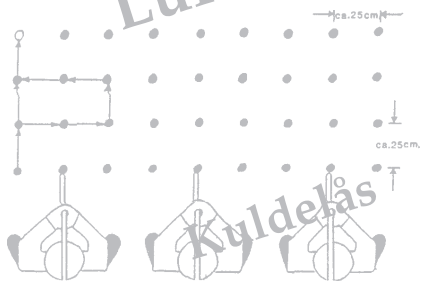
©Høvik Verk Speidergruppe



Snetyper

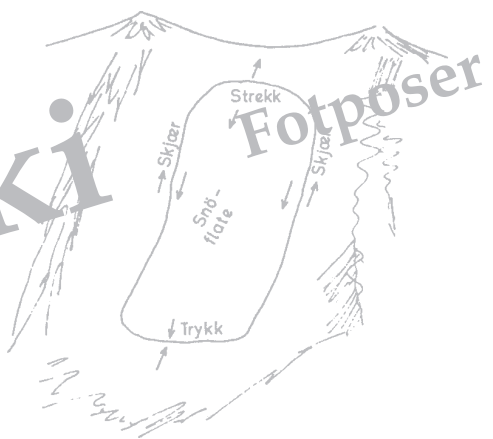
Kuldegrop

Luftehull



Kuldelas

Ski



Fotposer

Forord

Dette heftet er utarbeidet gjennom over 20 år med vinterspeiding i Høvik Verk speidergruppe. Mye av stoffet er hentet fra NSF's hefter i vinterspeiding, men mesteparten har sitt utspring fra instruktører og ledere i gruppen.

Da Hiorthpokalkonkurransen gikk fra å være en patruljekonkurranse vinterstid til å bli en konkurranse for sammensatte lag i høyfjellet ble snehulegraving og fjellvett "nye" speidertemaer med behov for instruksjon og treningsturer på fjellet. Dette var på 70-tallet, og den gangen var det de to gruppene 2. Høvik (gutter) og Høvik Verk 1 (jenter) som gikk i bresjen for vinterspeidingen i Asker og Bærum.

Vinterspeidingskursene ble i starten holdt på førermøter, men etter hvert arrangerte lederne egne kurskvelder slik vi har i dag. En del løse ark og små hefter ble etterhvert til et kurshefte som ble kalt "Kurs i vinterspeiding" en gang rundt 1975.

Nils Halvorsen fornyet heftet betraktelig i 1977, med nye illustrasjoner som han tengnet selv. Senere ble Terje Eilertsen ansvarlig for vinterspeidingen i Høvik Verk. Etter ham overtok Nils Narum ansvaret for kurskvelder og treningsturer, med ytterligere tillegg til heftet.

Heftet ble fullstendig gjennomgått av mange ledere med erfaringer fra vinterfjellet i 1991, med mer oversiktlig layout og nye illustrasjoner. Siden det har "fasitsvar" og synspunkter på hvordan man gjør ting forandret seg, og denne utgaven du nå holder i hånden er oppdatert mest mulig, etter nok en runde "ute" hos både tidligere og nåværende ledere i Høvik Verk, og bilder er lagt til for første gang.

Dette blir garantert ikke den siste utgaven av heftet...

Tusen takk til: Nils Narum
 Andreas Løes-Narum
 Eric Toverud
 Tore Halset
 Kristian B. Krogenæs
 Morten Tarøy

...og alle andre som er og har vært i vinterspeidingsmiljøet i Høvik Verk. Spesielt takk til alle de som gjennom tre tiår har lagt grunnlaget for det du sitter med i hånden nå.

Wender Figved, Januar 1998

Innholdsfortegnelse

Revidert utgave 1998

1. Bekledning	6
1.1. Varmeproduksjon og varmetap	6
1.2. Bekledningens sammensetning	7
1.3. Utsatte steder	8
1.4. Stoffer og fibrer	9
1.5. Noen stikkord til det enkelte plagg	10
2. Hygiene	13
2.1. Forkjølelse og magebesvær	13
2.2. Vask og renslighet	13
2.3. Barbering	13
2.4. Latrine	14
2.5. Vann	14
2.6. Klær og hygiene	14
2.7. Ved overnatting	15
3. Utstyr	16
3.1. Ryggsekk	16
3.2. Sovepose	16
3.3. Liggeunderlag	16
3.4. Spade	17
3.5. Kartmappe med kart og kompass	17
3.6. Kokeapparat	17
3.7. Ski, staver og støvler	17
3.8. Reparasjonspose	18
3.9. Utstyrliste for en person	19
3.10. Fellesutstyr for 4-8 personer	19
4. Nødreparasjon av utstyr	20
4.1. Brukket skitupp	20
4.2. Mistet bøyle på rottefellabinding	20
4.3. Mistet bindingen	21
4.4. Brukket bambusstav	21
4.5. Brukket aluminiumsstav	21
5. Ernæring	22
5.1. Forslag til tørrmat	22
5.2. Nødproviant	22
5.3. Middag	23
5.4. Drikke	24
5.5. Oppskrifter	25
5.6. Energitabell	26
6. Snehuler	28
6.1. Beliggenhet	28
6.2. Organisering av gravingen	28
6.3. Konstruksjon	28

6.3.1. Inngangspartiet	29
6.3.2. Gulvet	30
6.3.3. Kuldegrop og kuldelås	30
6.3.4. Taket	31
6.3.5. Luftehull	32
6.4. Kjøkken	32
6.5. Merking av området	34
6.6. Sengetid	34
6.7. Sjekkliste	35
7. Telting om vinteren	38
7.1. Plassering	38
7.2. Reising av teltet	38
7.3. Kuldegrop	39
7.4. Vindskjerm	39
7.5. Ventilasjon	39
7.6. Etter bruk	39
8. Gapahuk om vinteren	40
8.1. Konstruksjon	40
8.2. Beliggenhet	40
8.3. Plassen foran gapahuken	40
8.4. Opprydding	40
9. Bål om vinteren	41
9.1. Båltyper	41
9.2. Brennverdier	41
9.3. Opptenning	42
9.4. Plassering	42
10. Igloo	43
11. Fjellvett	44
11.1. Fjellvettreglene	44
11.2. Begrunnelse for fjellvettreglene	44
11.3. Ti viktige ting å ha med på tur	44
11.4. Kuldefølelsen	45
12. Sneskred	46
12.1. Snedekket	46
12.2. Sneprofil	47
12.3. Skredtyper	47
12.4. Faktorer som er avgjørende for skredfare	48
12.5. Tre viktige fjellvettregler m.h.t. skred	49
12.6. Passering av et skredfarlig område	49
12.6.1. Dersom du blir overrasket av skred	49
12.6.2. Dersom du blir revet over ende	49
12.6.3. Dersom du blir begravd	49
12.7. Søking i skred	50
12.8. Sjanseliste for å finne overlevende	51
13. Nødbivuakk	52

13.1.	Hovedpunkter	52
13.2.	Nisjevivuakk	52
13.3.	Nødbivuakk på flatmark	53
13.4.	Opphold i nødbivuakk	53
13.5.	Andre typer nødbivuakker	53
13.6.	Stikkord for organisering og bygging av nødbivuakk	54
14.	Førstehjelp	55
14.1.	Brudd	55
14.2.	Forbrenninger	55
14.3.	Generell nedkjøling (hypotermi)	56
14.4.	Lokale frostskafer	58
14.5.	Forstuvinger	59
14.6.	Sneblindhet	59
14.7.	Vinterforhold	59
14.8.	Å hente hjelp	60
15.	Nødsignaler	61
15.1.	Det fonetiske alfabet	61
15.2.	Morsealfabetet	61
15.3.	Nødsignaler bakke til luft	62
16.	Orientering	63
16.1.	Spesielle vansker om vinteren	63
16.2.	Kart	63
16.3.	Kompass	63
16.4.	Misvisning	63
16.5.	Praktiske råd til veivalg	63
16.6.	Krysspeiling	64
16.7.	Kompasspatrulje	65
16.8.	Avstandsmåling	65
16.9.	Avstandsbedømmelse	66
16.10.	Sjekk ruten	66
17.	Hiorthpokalkonkurransen	67
17.1.	Historien bak Hiorthen	67
17.2.	Vinnere av Hiorthpokalkonkurransen	69
18.	Konkurranseteknikk	70
18.1.	Generelt	70
18.2.	Lure tips	70

Deler av dette heftet kan kopieres, så lenge det fremgår at det er kopiert fra Høvik Verk speidergruppe. Hefte trykkes etter behov innad i Høvik Verk speidergruppe og er ikke et kommersielt produkt.

Enkelte illustrasjoner og deler av teksten er tatt fra diverse småhefter som holdes av Norges speiderforbund. Mesteparten er skrevet og omarbeidet gjennom flere tiår, og opphavsrett til illustrasjoner og tekst er stort sett delt av flere.

1 Bekledning

Bekledning til fjellbruk skal beskytte mot det klima en venter å møte i fjellet. Den skal kunne gi god komfort og isolasjon når en er i ro, men samtidig gi maksimal ventilasjon når en er i aktivitet.

1.1. Varmeproduksjon og varmetap

For å fungere er vi avhengige av en stabil kroppstemperatur på omkring 37°. Den nødvendige varmen produseres ved forbrenning i kroppen, og brennstoffet er den maten vi spiser. Ved fysisk aktivitet øker forbrenningen, og dermed også varmeproduksjonen. Et menneske som sover produserer ca. 75 watt i form av avgitt kroppsvarme, mens en under sterk aktivitet kan komme opp i 1000 watt. Kroppens varmetap skjer hovedsaklig på fire måter:

- *Varmetap gjennom **strømming***: Det oppvarmede luftlaget nærmest huden strømmer vekk og erstattes av kald luft. Dette varmetapet er spesielt merkbart i sterk vind.
- *Varmetap gjennom **leding***: Kontaktflatene mot kroppen, for eksempel bakken vi sitter eller står på, er kalde og "stjeler" varme fra kroppen. Merkbart ved bruk av dårlige soveposeunderlag eller tynne skosåler på kald bakke.
- *Varmetap gjennom **fordampning***: Når svette og annen fuktighet på hud og klær fordampes, stjeles varme fra kroppen.
- *Varmetap gjennom **stråling***: Utstråling av varmeenergi som infrarøde stråler fra kroppen. Dette varmetapet er kun merkbart fra utildekket hud og utgjør en meget liten del av kroppens varmetap. Varmeproduksjonen og varmetapet må være i balanse for at kroppen skal kunne holde ønsket temperatur. Er varmetapet for stort, kan vi kle på oss varme klær eller øke vår fysiske aktivitet. Er varmeproduksjonen for stor, kan vi regulere dette med bekledningen.



varmetap via strømming



varmetap via stråling

Fjellturer stiller spesielle krav til bekledningen. For det meste må vi bruke

bekledning for å hindre varmetap, men fjellturer kan også medføre så hard fysisk aktivitet at varmeproduksjonen blir for stor. Fjellbekledningen må kunne gi maksimal beskyttelse og minst mulig varmetap, men også gi mulighet for god ventilasjon ved hard fysisk aktivitet. Ved å kle seg etter "flerlagsprinsippet" får en mulighet til å variere bekledningens sammensetning. Men plaggene må være riktig konstruert, av de riktige materialer og ha riktig funksjon.

1.2. Bekledningens sammensetning

Fjellbekledningen kan deles inn i tre hovedlag:

- **Det isolerende lag**
- **Det vindtette lag**
- **Det vanntette lag**

Dessuten kan det være en fordel å ha et **svettetransporterende lag** helt innerst mot kroppen, innenfor det isolerende lag.

- Helt innerst: Det **svettetransporterende** laget skal ligge nærmest huden og skal være ettersittende, det vil si at det ikke skal være løst og slengende men tett inntil huden. Det må ha god evne til å transportere fuktighet fra huden ut til de andre lagene. Materialene kan være ull eller kunstfiber. Bomull er lite egnet da den absorberer mye fuktighet uten å transportere den vekk. En T-skjorte i bomull vil bli våt, og mister sin isolerende virkning. Ull blir også fuktig, men ull har den egenskapen at den virker varmeisolerende også i fuktig tilstand. De kunstfibere som brukes mest er polypropylen eller silikonisert polyester. Disse fibrene transporterer fuktighet bra, og absorberer selv lite fuktighet. Dessuten er de lette å tørke og holde rene. De er også i likhet med andre kunstfibertyper allergisikre.

- For varmens skyld: De **isolerende** lagene ligger utenpå det svettetransporterende, og skal i tillegg til å være varmeisolerende også kunne absorbere noe av fuktigheten fra kroppen uten å miste den isolerende effekten i for stor grad. Ull var lenge ansett som det eneste saliggjørende til varmeisolasjon, men i de siste årene har det kommet flere kunstfiber-materialer som i isolasjonsevne godt kan måle seg med ull. Dessuten er mange plagg av denne typen lettere og mindre plasskrevende. Ull har imidlertid den fordel at den beholder en stor del av isolasjonseffekten også i fuktig tilstand. Fleece har den fordel at det ikke blir så vått og tungt som ull.

- **Det vindtette lag:** -5° føles som -5° når det er vindstille. I lett bris vil samme temperatur virke på kroppen som -14° i vindstille. Ved liten kulning vil -5° tilsvare -25° . Hvis gradestokken viser -20° og det blåser stiv

kuling ute, vil det tilsvare -50° . Disse tallene gjelder vel å merke mot naken hud. Av dette skjønner vi hvilken betydning det vindtette laget har i fjellbekledningen. Uten den vil vinden blåse gjennom porøse, isolerende lag og redusere isolasjonen betraktelig. Men med et helt tett lag vil svettedampen fra kroppen bli liggende i de isolerende plaggene og redusere isolasjonseffekten der. Det er derfor viktig at det vindtette laget er laget av materialer som har en viss evne til å "puste", samt at plaggene har god ventilasjonsevne, ved hjelp av åpninger som kan reguleres både oppe og nede på plaggene.

- **Det vanntette lag** har selvsagt som oppgave å holde fuktigete ute, enten det er sne som smelter når du for eksempel sitter på den, graver i den, eller når det sludder eller regner. Plagget kan puste eller være helt tett, og det vil alltid være lurt å bytte på mellom graveklær som er tettest mulig, og gåklær som er mer luftige.

1.3. Utsatte steder

En del steder på kroppen er ekstra utsatt for kulde og vind.

- **Hodet** er meget utsatt. Hjernen er helt avhengig av riktig temperatur, og blir hodet nedkjølt sørger kroppen for å transportere ekstra mye varmt blod dit. Dette vil gå på bekostning av andre, mindre viktige kroppsdeler, for eksempel hender og føtter. Sitat: "Fryser du på bena, ta på deg luen!" Det er viktig at luen kan trekkes ned over ørene.

- Halsen har utsatte pulsårer som forsyner hjernen med blod. Nedkjøling av halsen virker like uheldig som nedkjøling av hodet. Bruk skjerf eller genser med høy hals. En fleece-hals er kanskje mer håndterlig enn et skjerf og koster under en hundrelapp.

- **Hender og håndledd** bør beskyttes med ull- eller fleeevotter med vindvotter utenpå. Det er varmere med votter enn med vanter. Det er lurt å ha ekstra lang "inngang" på vottene, slik at håndleddene blir beskyttet.

- **Underlivet** er utsatt, spesielt hos gutta. Bruk vindtruse utenpå stillongsen, og lang anorakk/jakke.

- **Føttene** er også meget utsatt. Det største varmetapet fra føttene skjer ved ledning, vanligvis på grunn av for trangt og for tynt fottøy. Bruk romslige støvler, varmeisolerende såler og flere par sokker (for eksempel tynne ullsokker innerst, tykke ullstrømper utenpå det og eventuelt et ekstra par raggsokker). Lange gamasjer forhindrer trekk på leggene og holder sne og fuktighet vekk fra de isolerende strømpene og ute av støvlene.

1.4. Stoffer og fibrer

Stoffer er enten vevde eller strikkede. Vevde stoffer er ofte vindtette, mens strikkede isolerer. Fibrene er enten naturlige eller fremstilt kjemisk.

- **Ull** inneholder mye luft, og er derfor en god isolator. Holder på luften til tross for stor fuktighet (krøllete fibrer). Er også god isolator på en svett kropp. Andre stoffer mangler helt eller delvis disse egenskapene. Ull er lett gjennomtrengelig for vind, tørker langsomt og er forholdsvis tungt. Enkelte synes det klør mot huden, men det avhenger av hvordan ullplagget er laget. Ofte er det ikke ullen det kommer an på men kjemikalier i vaskemiddel m.m. som reagerer med huden. Bruk allergitestet vaskemiddel (heter ofte "sensitive" eller noe slikt) hvis du har problemer med dette.

- **Bomull** er tynnere og tettere enn ull. Puster ekstremt bra. Lett å impregnere. Inneholder lite luft og er derfor en dårlig isolator. Fibrene flater ut ved væte. Tørker raskt. Bomull blir tettere og puster dårligere når det blir vått (det "trutner").

- **Microfiber** er et forholdsvis nytt stoff som fungerer som bomull, men er syntetisk. Det puster ekstremt bra, men er altså ikke vanntett. Det er også veldig lett og solid, "trutner" ikke og har vært brukt mye på polarekspedisjoner. Det er forholdsvis rimelig - og kanskje har du et slikt plagg uten at du er klar over det?

- **Nylonpels** (såkalt "fleece") er en god isolator. Krymper ikke, lett å tørke og vaske. Meget slitesterk og holder lite fuktighet. Kan virke klam og kan klumpe seg.

- **Nylon vindtøy** er nesten vanntett og meget lett og sterkt. Puster ikke og gir kondensproblemer. Kan bli sprøtt og sprekke i kulde. Smelter lett (glo...). Sårbart for kjemikalier (bensin...)

- **Kunstfibergarn og fiberpels** isolerer godt så lenge det er tørt. Slitesterkt. Blir klamt etter kort tid (kondens) og blir farlig kaldt.

- **Gore-Tex** ble introdusert i Norge i 1977. Det består av en membran laminert til en vanlig bærevev. Membranen har en mengde mikrohull som er 20000 ganger mindre enn en vanndråpe, men 700 ganger større enn et vannmolekyl. Det skal gjøre at vann i form av regn ikke kommer inn på grunn av overflatespenningen, men svette i form av vanndamp skal kunne komme ut. Men en skal være klar over at Gore-Tex ikke er 100% vanntett. Det tetter bra mot regn, også i meget kraftig regnvær, men hvis en går i våt snø vil en merke at vannet går igjennom et Gore-Tex plagg. På tross av at den ikke er helt vanntett under alle forhold, tar Gore-Tex bekledningen mer og mer over for tradisjonelt regntøy. Fordelene er innlysende: Med et Gore-Tex plagg får man både vindbekledning og regnbekledning i ett og samme plagg. Det blir mindre å ta med på turen, en slipper å skifte under tur med vekslende vær, og en kommer faktisk - på tross av Gore-

Tex bekledningens tilsynelatende skyhøye priser - totalt sett rimeligere unna enn om en skal kjøpe en fjelljakke / anorakk av høy kvalitet og et bra regntøy. Det er kommet en mengde andre forsøk på Gore-Tex-lignende løsninger, som for eksempel Entrant, MPC, Hellytech m.v. De fleste bygger på et påsprøytet belegg med visse pusteegenskaper. Noen av disse løsningene fungerer brukbart under enkelte forhold og er betraktelig rimeligere enn Gore-Tex. Men i dag er det ikke noe annet materiale som kommer opp mot Gore-Tex når det gjelder bekledning som skal fungere både som regn- og vindtøy. "Triple Point" fra fabrikken Lowe er ganske nære i kvalitet, men da også i pris...

1.5. Noen stikkord til det enkelte plagg

Følgende kommentarer er ment som hjelp til å vurdere eget utstyr, og ved kjøp av nytt utstyr.

- **Helsetrøye:** Helst ull, eventuelt bomull eller kunstfiber. Grovmasket med hel eller halv arm. Kjekt om den er lang. Hindrer kløe, men kan gnage på skuldre og rygg.
- **Ulltrøye:** Stor, lang og romslig. Krymper noe. Gjerne halsknepping. Tynn genser kan brukes i stedet.
- **Truse:** Vanlig sommertruse i bomull (under ull-underbuksen). Det finnes også underbukser i veldig myk ull, som er bra. Bruk gjerne boxershorts som er ettersittende (tights) og går litt ned på lårene.
- **Underbukse:** Stillongs eller lange underbukser av ull. Ikke strikk under foten (klipp bort). Lang og romslig.
- **Skjorte:** Ullskjorter er forferdelig dyre. Bommulsskjorter er mest til pynt. Bruk heller en ekstra ulltrøye eller en tynn genser.
- **Strømper:** Gjerne tynne, glatte innerst. Lange (over kneet) av ull utenpå. Glatte stoppering.
- **Genser:** Av ull. Heller to tynne enn en tykk.
- **Sokker:** Tykke, av ull. Kjekt å ha i reserve. Nylonsokker mot sårbenhet og som bandasje, men dette er IKKE et alternativ til ull. Det kan imidlertid være bra å ha under som et glidelag.
- **Støvler i lær:** Kraftige tur / turlangrennsstøvler. Myke fjell / telemarkstøvler er bra. Må ikke være vinglete. Passe tykk såle - stødig. Vannavstøtende overlær og såle. Smøres med støvelimprignering uten silikon som Kiwi Wet-proof™ eller DrySkin™ og pusses eventuelt med skokrem. Blank-

pussing så ofte som mulig øker vannavstøtingsevnen. Støvlene bør tørkes langsomt. Ta ut sålene og heng dem opp ved max. 40°.

- **Gamasjer:** Utvalget er stort. Det beste er lange gamasjer av polyester/ bomull eller Gore-Tex. Holder sne ute fra støvelen og dekker over strømpe.

- **Skibukse/vindbukse:** Med knickers er kneet sårbart, blir lett glippe hvis den ikke er lang nok. I tillegg blir det flere klesmomenter. Det er bedre med bukse i polyester/ bomull, vadmél (samler sne), ullgabardin, Gore-Tex eller dobbelt poplin vindstoff. Snøring nederst er kjekt. Gamasjene kan man ha utenpå eller inni, alt ettersom hva som er mest praktisk og komfortabelt.

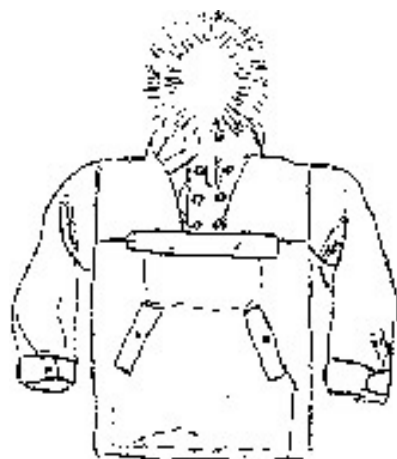
- **Votter:** Av ull. Lange mansjetter. Helst skinn i grepet. Vanter er meget kaldt i forhold.

- **Vindvotter/overtrekksvotter:** Polyester/ bomull eller Gore-Tex. Ekstra lang mansjett med strikk eller snøring/remmer. Gjerne forsterket med skinn e.l. Bør være store og romslige.

- **Fotposer:** Sterk (bever)nylon, forsterket i bunnen. Snøring øverst og ved kneet. Vanntette. Uunnværlig ved snøarbeid.

- **Lue:** Eventuelt headover, finlandshette, balaclava e.l. Av ull, ikke stor dusk. Tettstrikket, stor nok. Må kunne dekke ørene. God passform. Bruk den som nattlue i snehule. Husk at om vinteren er det ikke om å gjøre å holde hodet kaldt, men varmt. En grad nedkjøling av hodet er nok til at man ikke lenger kan tenke like klart. Et menneske uten lue er som en termos uten kork.

- **Anorakk/jakke:** Mye å velge mellom. Stoffet varierer: Tettvevd bomull eller Gore-Tex varianter er mest brukt. Den må være romslig og lang, helst i en hensiktsmessig farge (signal). Stor hette med pløse i åpningen,



gjerne skinnkant. (Jerv, polarrev eller ulv, mye dekkhår). Knepping eller annen lukking helt opp under haken. Ermene må være lette å lukke omkring handleddet med borrelås eller snøring (ikke strikk). Bånd i skrittet (skrittsnor) så den ikke blåser opp er lurt. Store, gode lommer.

- **Skjerf:**

Ull, tykt og bredt, ikke for langt. Eventuelt løs hals, gjerne i fleece.

- **Snebørste:** Ikke et plagg (eh, neivel) men helt nødvendig for å få sne av klærne dine. Liten, lett og solid. Ypperlig til å få sne av

strømper og støvler før du tar på fotposer eller før du legger deg. Selges som grønnsakbørste.

Det viktigste å huske i dette kapitlet:

- Det transporterende lag
- Det/de isolerende lag
- Det vindtette lag

- Heller votter enn vanter
- En kropp uten lue er som en termos uten kork

- Spør venner og bekjente om erfaringer med klær
- Kjøp heller billig og bra enn dyrt og råflott med fine farger

2 Hygiene

På fjellet må du prøve å følge de “regler” for hygiene som du bruker hjemme, i den grad det er mulig. Vær ikke hardhaus unødige, det er ikke en del av fjellivets gleder å slurve med hygienen.

2.1. Forkjølelse og magebesvær

De vanligste plager på grunn av hygieneslurv er forkjølelse og magebesvær. En forkjølelse er ingen privatsak. Den forkjølede er svak og dessuten smittebærer. Dersom du er forkjølet, må du ikke hoste eller nyse mot andre og prøve å holde snørr unna fingrene og vottene.

Magebesvær er forferdelig plagsomt. Det ødelegger trivselen og taper deg for krefter. Det er smittsomt. Mange får magebesvær på grunn av uregelmessig og uvant kost, men oftest er det urenslighet som er årsaken.

2.2. Vask og renslighet

Hold deg ren og tørr, da fryser du ikke så lett. Renslighet er en dyd av største betydning. Dog må du holde deg ren med minst mulig vasking, da såpe og vann fjerner hudens naturlige fettlag og gjør den sårbar.

Hold svettingen på et minimum. Gå ikke med mere klær enn nødvendig. Husk å luften i hal-såpningen og ved ermene. Jo lenger bena er tørre og varme, jo lenger varer humør og helse. Forkjølelse kan være en direkte følge av kalde ben. Skift på bena; skitne sokker er kaldere enn rene.



2.3. Barbering

Barbering må ikke forekomme i streng kulde og vind. Huden blir sår og ømfintlig. Skjegg gir en viss beskyttelse, men det kan lett bli en iskake i det. Eventuell barbering bør foregå om kvelden. Etterbarberingsvann inneholder alkohol og er noe av det dummeste du kan ha i ansiktet om vinteren da det er fettløsende. Bruk fuktighetskrem eller en eller annen form for kuldekrem.

2.4. Latrine

Pass på at alle bruker samme plass. Grav gjerne en felles latrine bak en vindskjerm dersom dere er mange sammen. Tørk deg grundig selv om det er skrekkelig kaldt, ellers blir du lett sår bak. Det er ikke særlig festlig. Vær nøye med å vaske hendene etterpå, i det minste med snø. Det er kaldt, men de blir fort varme igjen.

I nødsfall på tur, og altså ikke på et arrangement som snehuleturer og Hiorth, kan man bruke sne dersom man mangler dopapir. Det er sinnsykt kaldt, men veldig renslig dersom du er grundig. Mye bedre erstatning enn for eksempel luen til en kamerat...

2.5. Vann

Drikk mye under hard marsj. Imidlertid virker mye drikke på en gang avslappende, og kald drikke i store mengder gir vondt i magen, og kan være farlig. Drikk derfor små mengder av gangen, men ofte. Den vanligste grunnen til slapphet er mangel på vann i kroppen.

Ikke spis sne. Smeltingen tar mye varme fra kroppen. Det er ikke mark i sne, men den er ofte skitten. Det blir forsvinnende lite vann av den sneen du spiser, og du får desto sårere lepper.

Drikk du nok? Se på urinen din når du tisser. Den skal være lys, helst helt klar hvis du har nok væske i kroppen. Jo mørkere den blir, jo større er faren for at du skal bli dehydrert, altså få væskemangel. Det at du tisser ofte er også et godt tegn. Se kapittelet om ernæring m.h.t. drikke!

2.6. Klær og hygiene

Vanligvis kler skiløpere seg altfor tykt, slik at de blir for varme og svette og får hemmet bevegelsene. Kle deg etter været, tyngden på sekken og tempoet. Husk at du produserer mye mer varme når du går enn når du er i ro. Ha derfor ikke for mye klær på, de blir klamme og kalde av svetten. Ha heller mer i sekken som du kan ta på ved hvil eller friskere vær - det er da du trenger ekstra isolasjon. Start gjerne godt påkledd, men ta av plagg etter hvert som du blir varmere. Åpne i det minste halsåpningen og rundt ermene på anorakken - la luften sirkulere. Ta også av småplagg som votter, lue og skjerf. Disse legges i lommene. Det kan være lurt med en såkalt "teknisk pause" allerede etter et kvarters skigåing, der dere justerer på slike ting.

2.7. Ved overnatting

Sett ned tempoet og "gå deg tørr" før leirslagning. Børst av all sne og is på alle klær før du går inn i snehulen eller teltet. Dersom du føler deg fuktig må du ta av alle klærne, spesielt undertøyet, og skifte til tørt før du legger deg. Våte klær kan til nød tørkes i soveposen dersom du har varmeoverskudd til det. Uansett legges de tørre klærne i sekken neste morgen (reserveklær) mens du tørker de våte på kroppen når du er i aktivitet. Ubehagelig de første minuttene, men nødvendig.

Ikke pust ned i soveposen, den blir fuktig og kald av det. Pust gjennom et skjerf dersom det er svært kaldt. Det føles lunere å ligge på magen eller i fosterstilling. Ligg ikke barhodet, bruk lue og gjerne også skjerf.

Ha heller for lite enn for mye klær på deg om natten. Svette ødelegger isolasjonsevnen. Dersom du våkner av frost, blir du varm igjen av å ta på deg mere. Ha genseren rundt føttene, eller et par tørre raggsokker, så holder du dem varme hele natten. En genser eller et skjerf rundt livet varmer mage og korsrygg.

3 Utstyr

Følgende kommentarer er ment som hjelp til vurdering av eget utstyr og ved kjøp av nytt utstyr. Tenk nøye gjennom om du virkelig har bruk for utstyret du kjøper, eller om du kan forandre/ reparere litt på det du allerede har og bruke det isteden. Nytt utstyr er nemlig forferdelig dyrt. Pass på at det du kjøper er funksjonsdyktig. Mye utstyr virker bra i forretningen, men er ubrukelig på fjellet når det røyner på. Spør venner og bekjente som har vært på fjellet mye! De vet hva du trenger og ikke trenger.

Alt utstyr bør i utgangspunktet kunne betjenes med votter på. Vær oppfinnsom! Du kan spare mye plundring på å sette trådløkker i glidelåser og sette trådklemmer (sånne det er på soveposetrekket) på løse tråder.

3.1. Ryggsekk

Mange ulike typer på markedet, i forskjellige prisklasser og med forskjellige funksjonsområder. Sekken må ha mavebelte, og snelås i åpningen er lurt. Store sidelommer kan være ekle å gå på ski med - pakk mest mulig inni sekken. Snespade og -sag, sondestang, presenning og lignende kan festes utenpå.

Det er ekstremt viktig at sekken din er tilpasset ryggen din, og at remmer og innstillinger er slik de skal være ut fra vekten du skal bære!

3.2. Sovepose

Selv om det er rundt 0° inni en snehule, holder ikke soveposer med angitt nedre temperaturgrense på -10°. Selvsagt har mennesker forskjellig kuldetoleranse, men soveposer med nedre temperaturgrense på rundt -20° er å anbefale. Uteligger er lurt å ha utenpå, eventuelt også lakenpose inni.

3.3. Liggeunderlag

Må isolere så godt at man kan ligge direkte på sne. Reinskinn er varmt, men kanskje litt upraktisk og tungt. Vanlige, sammenrullbare liggeunderlag duger absolutt, minst 12 mm. tykt. Luftmadrass er tull - tungt og isolerer ikke i det hele tatt. Therm-A-Rest™ og andre varianter av selv-opplåsende liggeunderlag er kanskje det aller beste. Finnes i forskjellige tykkelser og lengder. Det isolerer mange ganger bedre enn vanlig isoporunderlag, men koster også mer. Husk lappesaker hvis du bruker Therm-A-Rest™ eller andre opplåsbare varianter! Det er utrolig kaldt å ligge på et slikt

underlag som har punktert.

3.4. Spade

Norskproduserte Witco snespade er desidert best, og nesten det eneste på markedet når det gjelder snespader. Avrundet epoxybelagt blad og kraftige forsterkninger. Til graving i løse sne og for å få vekk sne fra huleinngangen raskt og greit er en såkalt bilspade tingen. Spigerverkets sneskuffe i kort utførelse er fin til dette bruket. Har den langt skaft er det bra. Det er lettere å skuffe unna sne med, og du blir ikke så sliten i ryggen. Ulempen er at den selvsagt er litt større å dra på.

3.5. Kartmappe med kart og kompass

Med kart! Enkel kartmappe som er tilstrekkelig stor med tett lukkeme-kanisme er bra. Snor til å ha den rundt halsen i er et must, strikk til å ha den fast rundt livet er lurt. Gjerne brettbar type. Tenk også på platen i "vinduet". Noen typer kartmapper har plast som sprekker i kulde.

3.6. Kokeapparat

Kokeapparatet bør helst være utstyrt med vindskjerm. Den har, som navnet sier, dels som hensikt å forhindre at det blåser på flammen og dels å fordele varmen rundt kjelen. For rødspritbrennere er det en nødvendighet, mens parafin- og gassbrennere, som arbeider under trykk, vil fungere også uten vindskjerm, ihvertfall hvis du fyrer opp i ly for vinden. Stormkjøkken eller primus er å anbefale. De fleste typer stormkjøkken bruker rødsprit. Primus har bedre varme-effekt, men krever mer vedlikehold og kan være vanskelig å bruke - tren hjemme! Husk å alltid bruke lokk over kokekarene, da går kokingen mye raskere, og du sparer brennstoff. Oppbevar brennstoffet i flasker som er laget til det bruket.

3.7. Ski, staver og støvler

Ski og staver kan det skrives et eget kurs om, men det meste er brukbart å gå på. Racing-ski blir imidlertid for smale og spinkle.

Støvlene bør først og fremst være varme! Det forutsetter at de er romslige, med plass til både ett tynt og et tykt par sokker pluss at du kan vifte med tærne. Legg inn en løs, tykk ullsøle som du kjøper ekstra.

3.8. Reparasjonspose

Ha alltid med en del reparasjons- og reserveutstyr. Nedenfor er det listet opp forslag til innholdet i en reparasjonspose.

Tjærebånd	Vevd sterk tape
Knipetang	Reservebindinger
Ståltråd	Skrujern
Små spiker	Avbitertang
Sterkt lim (superlim)	Saks
Kniv	Sysaker
Syl	Småskruer og -spiker
Ekstra skitupp	Skistropper



3.9. Utstyrliste for en person**På seg:**

Lue som dekker ørene
 Undertøy
 Skjorte (?)
 Ullgenser
 Skibukse
 Ullskjerf

Ullsokker
 Godt imprignerte skistøvler
 Ullstrømper
 Gamasjer
 Ullvotter
 Anorakk m/hette

Med i sekken:

Ekstra undertøy
 Ekstra sokker og strømper
 Vindvotter
 Fotposer
 Snebørste
 (Tåladder eller støvelovertrekk)
 Vindbukse
 Ekstra votter
 Varm genser

Personlig førstehjelpsutstyr
 Talkum mot gnagsår
 Plastfløyte i snor
 Lavinesnor
 Toalett-papir
 Ekstra lisser
 Stearinlys (kubbelys)
 Skismøring
 Varm drikke på thermos
 Skrivesaker Vaselin eller

kuldekrem (Piz Buin)
 Lommelykt, ekstra batterier
 Graveklær/regntøy
 Fyrstikker (vanntett pakket)
 Sovepose
 Slirekniv
 Gamle aviser
 Mat(pakker) for hele turen
 Slalåmbriller
 (lurt å ha i sterk vind/fokk)

Nødproviant
 Liggeunderlag
 Snespade
 Kart og kompass (evt. fellesutstyr)
 Kartmappe (evt. fellesutstyr)
 Bestikk
 Kopp
 Solbriller

3.10. Fellesutstyr for 4-8 personer

Kokeapparat (ett eller to)
 Kjele (en eller to)
 Bilspade (en eller to)
 Førstehjelpsutstyr
 To fakkelpokser til merking
 Reparasjonspose
 Haikebrett
 Ekstra stearinlys (kubbelys)
 Sneseag (en eller to)

Sondestav (en eller to)
 20 meter surretau
 Brensel til kokeapparat
 Livline
 Middager
 Sag
 Øks
 Termometer
 Stor presenning

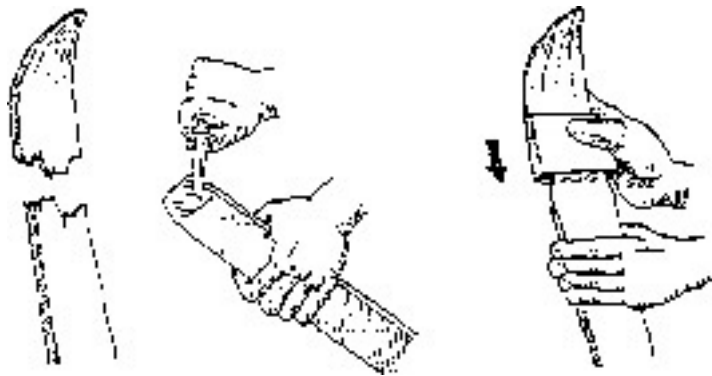
4 Nødreparasjoner

Uhell med ski og staver skjer rett som det er på fjellet. Sjekk utstyret før turen, så slipper du høyst sannsynlig reparasjoner underveis, spesielt om du i tillegg tar vare på utstyret og bruker det pent. Noen uhell kan allikevel oppstå, så det er greit å kunne noen nødløsninger som fungerer.

4.1. Brukket skitupp

Idag har de fleste ski med stålkant, og på de fleste fjellski og telemarkski går disse stålkantene helt frem i tuppen. Det blir mer og mer sjelden å oppleve at man bryter skituppen, men når det først skjer kan det være vanskelig å sette på en nød-skitupp utenpå sprikende stålkant som den gamle tuppen delvis henger og dingler i.

Prøv å bøye stålkantene slik at reservetuppen kan settes på. Hvis tuppen



bare har brukket litt kan en kraftig tape, vit og en liten planke oppå skien gjøre susen.

Plast- eller metalltupp settes på etter at skien er formet til slik at den passer. Med treski kan du spikke til bruddstedet.

Dersom skien er brukket delvis, eller på andre steder, kan du lage en såkalt blikkspjelk. Bruk en blikkboks som du bøyer til, og spikre den fast over bruddstedet.

4.2. Mistet bøyle på rottefellabinding (bøylebinding)

Sett inn en ny bøyle (som du selvsagt har med i reparasjonsposen). På de fleste telemarksbindinger er bøylene klinket fast, og det kan være vanskelig å sette en ny bøyle på disse. (Til gjengjeld faller de sjelden av i utgangspunktet.) Det går også an å bruke stiv og tykk ståltråd som bøyes til. På noen bindinger går det an å tre en skistropp gjennom hullene i "ørene"

på bindingen og spenne foten fast på denne måten. Problemet her er at piggene som fester støvelen til platen på bindingen ikke alltid "treffer" hverandre.

4.3. Mistet bindingen

Skru den på igjen hvis du ikke har mistet den. Drypp sterkt lim i skruehullene før den skrues på.

4.4. Brukket bambusstav

Det er ikke mange som bruker bambusstav lenger, men de er forholdsvis greie å reparere hvis de brekker: Legg inn en tynn pinne og surr sterk vevd tape rundt så stramt som mulig. Du kan også surre rundt med hyssing eller tjærebånd. Alternativt kan du spjelke staven med en pinne eller to utenpå staven.

4.5. Brukket aluminiumsstav

Klinkemetoden er best. Legg inn noe av metall og slå fast med baksiden av øksen. Dette kan også fungere med en pinne som er litt spiss i begge ender, og som er akkurat passe tykk til å dyttes inn i staven. En lang pinne kan gjøre staven god som ny, men den blir noe tyngre. Det viktigste er imidlertid at staven er god å gå med, altså at den er like lang som den du ikke brakk, pluss at den selvsagt ikke må brette en gang til.

Når du ødelegger noe, tenk alltid på:

- Hvor viktig er det å reparere det?
- Hva har jeg av reparasjonsutstyr som jeg kan bruke?
- Hvilke forskjellige metoder kan jeg velge mellom?

5 Ernæring

Problemet med mat på fjellturer der en bærer alt utstyr på ryggen er å få med nok mat, men samtidig holde vekt og volum så lavt som mulig. Det er derfor viktig at den maten en bærer inneholder det en trenger på turen. På fjellturer med begrenset varighet er det viktigste å ha med seg mat med nok energi til kroppens aktiviteter. Maten bør derfor være energirik og kreve kort og enkel tilberedning.

5.1. Forslag til tørrmat

Grovt brød eller havregryn - på korte turer gjerne matpakker. Havregryn eller en frokostblanding med iblandet tørrmelk er veldig enkelt, næring-srikt og godt. Det kan være lurt å røre ut tørrmelken i varmt vann først, og så ha resten oppi. Det å spise mye ukokt havregryn kan være tøft for en utrent mage, så koking anbefales.

TIPS: Med aluminiumsfolie isteden for matpapir holder maten bedre.
Dropp mellomleggspapiret - det fryser seg fast.
Doble skiver mot hverandre med honning eller sjokoladepålegg er bra.
På lengre turer er ikke brød tingen å spise til frokost, da det fryser.
Andre forslag: Fylte kjeks, rosiner, tørket frukt, spekepølse etc.

5.2. Nødproviant

Det er alltid greit å ha noe energigivende å småspise av, ikke bare i nød! En pose eller plastboks med sjokolade, nøtter, rosiner, tørket frukt osv. er tingen.



Jan Magnus G. Farstad med en magnum-pose nødproviant.

5.3. Middag

- Betasuppe med pølser, fruktsuppe i poser
- Gryterett
- Ferdig stekte kjøttkaker e.l.
- Porsjonssupper - bland i potetmos! Et lurt triks - metter mer...

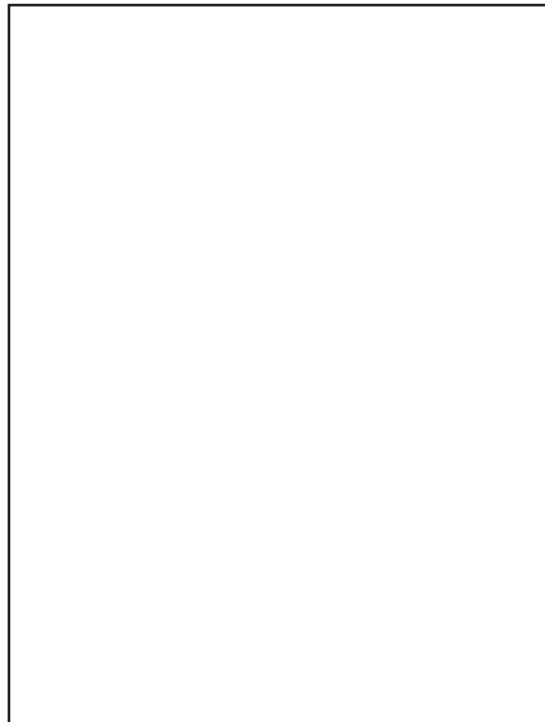
Fet mat som for eksempel bacon er bra, men bør spises etter endt dagsmarsj/ graving.



Proteinrik mat

Karbohydratrik mat

Fettrik mat



Kristiane Skåre spiser middag med pose rundt tallerkenen.

TIPS: For å slippe oppvask kan dere ta med noen plastposer som dere putter tallerkenen oppi. Posen kaster dere sammen med annet søppel, og tallerkenen er like ren.
Ikke spis med kniv og gaffel - en skje holder lenge!

Et menneske kan, hvis det holder seg i ro, klare seg uten mat i over en måned. Men væsketilførsel må det ha. Ved et væsketap på 5% klarer ikke kroppen å utføre noe særlig arbeid. Allerede ved bare 1% væsketap begynner prestasjonsevnen å bli redusert. Under hardt arbeide avtar ofte tørstefølelsen. Derfor bør en da bevisst gå inn for å drikke mer enn en har lyst på. Drikk ikke for mye av gangen, drikk heller lite og ofte. Vann er bra, ellers svakt sukret saft, svakt sukret og ikke for sterk te eller ellers hva en liker. *Solbærtoddy og buljong er mindre vanddrivende og mere næringsrikt enn te og kaffe. Det betyr at du beholder mer væske i kroppen hvis du drikker solbærtoddy og buljong i stedet for te og kaffe! Viktig!*

TIPS: Hvis dere har mye varmt vann stående og koke, er det ekstra lurt å fylle thermosen med vann, tømme det over i noe annet og så fylle thermosen med KOKENDE vann. Da holder vannet seg var lenger, i og med at thermosen er forvarmet. Fyll thermosene

*Fyll thermosene hver gang de blir tomme!
Andreas Løes Narum HATER kaldt vann.*

5.5. Omnskifter

TIPS: Rett-i-koppen eller liknende med kakao og solbærtoddy er meget bra på tur, men ikke baser dere på å bruke det som middager. Det er glimrende å spise innimellom. Alternativt kan dereta med solbærsaft-konsentrat.

250g tørrmelk

Oppskriften gir ca. 6000 kcal, nok til ca. 10 måltider. Røres ut i kaldt eller varmt vann eller kokes til grøt. Syltetøy eller kanel og sukker er godt på. Blandingen er holdbar i ca. 2 måneder med tørret skummet melk, ca. 1 måned med tørret skummet melk. Ca. 1 år om den dypfryses.

Loganbrød: 1,25kg grov sammalt hvete
 500g fin sammalt hvete
 500g semulegryn
 250g rugmel
 250g hakkede tørkede aprikoser
 250g hakkede hasselnøttkjerne

Det tørre blandes,
 deretter varmes det følgende og has i:

300g smeltet margarin
 200g sirup
 1,2 liter melk

Deigen blir svært seig. Den deles i tre like deler og kjevles ned i godt smurte langpanner. Brødet skal være knapt 2 cm. tykt. Stekes ett av gangen, ca. 1 time ved 180° midt i ovnen. Oppskriften gir ca. 15000 kcal, nok til ca. 20 måltider. Brødet spises med smør, honning eller fårepølse. Brødet er holdbart i minst to måneder og kan fryses.

*Simen Seip Blystad, Lars Myhrvold og Daniel Fundingsrud baker
 loganbrød på et førermøte i Båstø.*

5.6. Energitabell

Her følger næringsinnholdet i kJ per 100 gram i noen av de vanligste ernæringsmidlene som er brukbare på tur:

KARBOHYDRATER	kJ/100g
Sukker	2100
Brød	1000

Knekkebrød	1400
Mel, havregryn, ris, gule erter, spaghetti og potetmel	1400
Poteter	420
FETT	
Smør og margarin	3400
Bacon og flesk	2100
Fet ost	1400
Halvfet ost	1100
Brunost	1900
KJØTT OG FISK	
Oksekjøtt	570
Svine- og lammekjøtt	1100
Høns	850
Kjøttdeig	850
Pølser og leverpostei	1400
Torsk, sei, kolje etc.	400
Sild og tunfisk på boks	970
Laks og makrell	1100
FRUKT	
Appelsin (uten skall)	210
Banan (uten skall)	420
Blåbær, bringebær og jordbær	170
Multer og tyttebær	210
Tørkede fersken	1000
Tørkede plommer (svsker)	1000
Rosiner	1300
MELK	
Helmelk, kefir, yoghurt	300
Skummet melk og skummet kulturmilk	150

Viktig å huske!

- Vekt og volum skal være minst mulig
- Karbohydrater (sukker) er aktivitets-mat
- Fett er hvile-mat
- Prestasjonsevnen svekkes ved 1% væsketap
- Drikk mer enn du har lyst på - tørstefølelsen avtar under aktivitet
- Solbærtoddy og buljong er bra - kaffe og te renner rett igjennom
- Væske med saltinnhold holdes lenger i kroppen
- Ta mange og korte pauser - drikk ofte og småspis nødproviant

6 Snehuler

En snehule er det varmeste og det mest komfortable stedet man kan overnatte ute om vinteren. Et telt holder ofte samme temperatur som været utenfor, mens inne i en snehule er det alltid rundt null grader.

Det tar en del timer å lage en snehule, så det er ikke det man setter i gang med hvis man plutselig blir overrasket av uvær. I slike tilfeller vil en nødbivuakk være eneste løsning. Man kan sammenlikne en snehule med et komfortabelt leirtelt på en speiderleir, mens nødbivuakken er gapahuken eller teltet dere setter opp for én natt. Har man med seg tilstrekkelig utstyr og har gravd hulen riktig, er det ikke noe problem å tilbringe mange komfortable netter i en snehule.

6.1. Beliggenhet

Tilstrekkelige snemengder for en snehule finner man vanligvis bare i skavler. Skavlen for en overnattingshule kan være 3-5 meter høy. Bruk sondestang og finn ut hvor stor skavlen er, og hvor i skavlen det er mest hensiktsmessig å legge hulen. Vær obs på skredfaren når du velger en skavl til snehule! Grav alltid sneprofil først!

6.2. Organisering av gravingen

Under gravingen av hulen er det vanskelig å unngå å bli våt, selv om en bytter på med å grave relativt ofte. Det kan være lurt å ha lite klær på seg under selve gravingen, men passe på å få tørt tøy på seg under gravepauser og etter at gravingen er avsluttet.

Det er viktig å skifte på å grave ofte. I begynnelsen kan bare en grave, men etter hvert som man kommer inn i hulen blir det arbeid for flere. To kan grave mens to andre flyr ut og inn av hulen og tar med seg sneen ut. Det er ypperlig å bruke presenning til dette, på denne måten kan man få med seg mye sne ut av gangen. Har man i tillegg en annen presenning utenfor huleinngangen får man fjernet sneen effektivt. En femte person kan ofte trenge ytterst i "kjeden" til å skuffe bort sne fra inngangspartiet. Hvis man i tillegg til dette har en "kokk" på kjøkkenet, kan man rotere ganske ofte slik at alle får hvilt seg på tur.

6.3. Konstruksjon

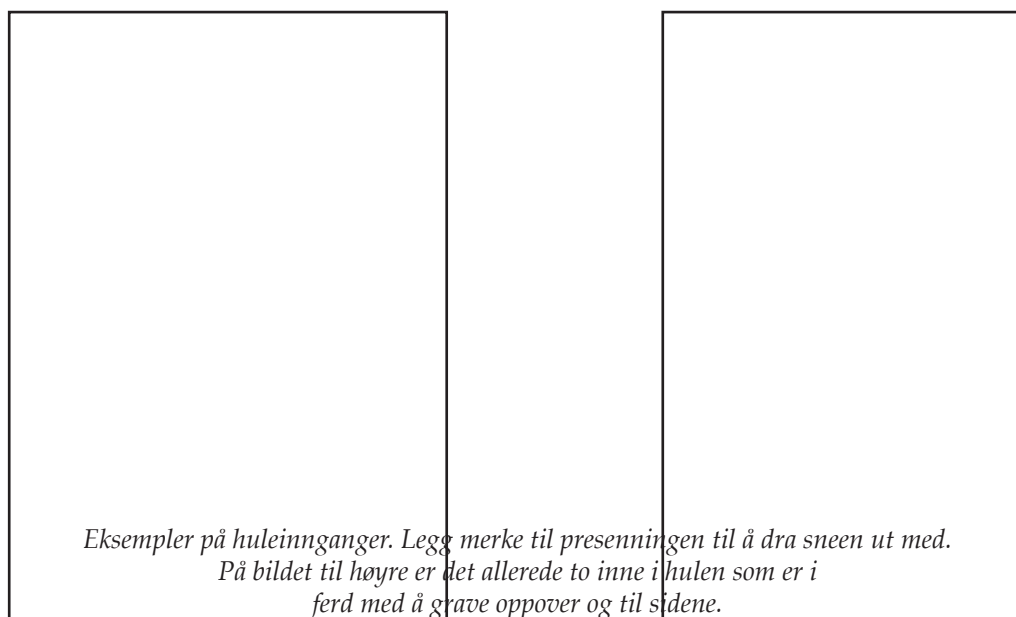
Snøhulen kan utformes etter ditt personlige ønske. Her har du store muligheter til å utfolde ditt arkitektoniske talent, Men husk at tykkelsen på

tak og vegger bør være minimum 0,5 til 1,5 meter.

6.3.1. Inngangspartiet

Åpningen bør legges litt oppe i skråningen så sneen lett kan fjernes fra inngangspartiet. (Husk å bruke sonden ofte.) Inngangen graves rett inn, passe størrelse er ca. 80-100 cm. bredde og 80-120 cm. høyde.

En annen mulighet er å grave inn i full ståhøyde, men da må den øverste delen mures igjen siden for å holde kulden og vinden ute. Argumentet for å grave i full høyde er at det går lettere i starten, og det er også lettere å få sneen ut. Det viser seg imidlertid at begge måter tar omtrent like lang tid, og man kan ha en ganske romslig inngang fra starten av uten å måtte tette den igjen siden.



Når man har gravd inn ca. 2 meter kan man begynne å grave oppover. Her er det spesielt viktig at man sonder i alle retninger, slik at man vet hvor mye man har å gå på. Jo tidligere man kan begynne å grave oppover, jo bedre. Bruk derfor sondestangen aktivt under hele gravingen, så dere hele tiden har oversikten over hvor mye dere har å gå på i alle retninger.

6.3.2. Gulvet

Det er vanskelig å holde bakkenivået konstant når man har begynt å grave oppover. Det bør være minst 30 cm. med sne i "gulvet" for å isolere, og

ettersom man graver opp og frem bør man også tenke litt på gulvet. Selv om det må ha en viss tykkelse må det ikke bli "avleiret" sne på det etter hvert som mer og mer sne må ut av hulen. Prøv derfor å holde gulvnivået så lavt som mulig.

TIPS: Ta noen pauser mens presenningen er ute av hulen for å tømmes, og skrap da gulvet ned til det nivået dere vil ha det på.

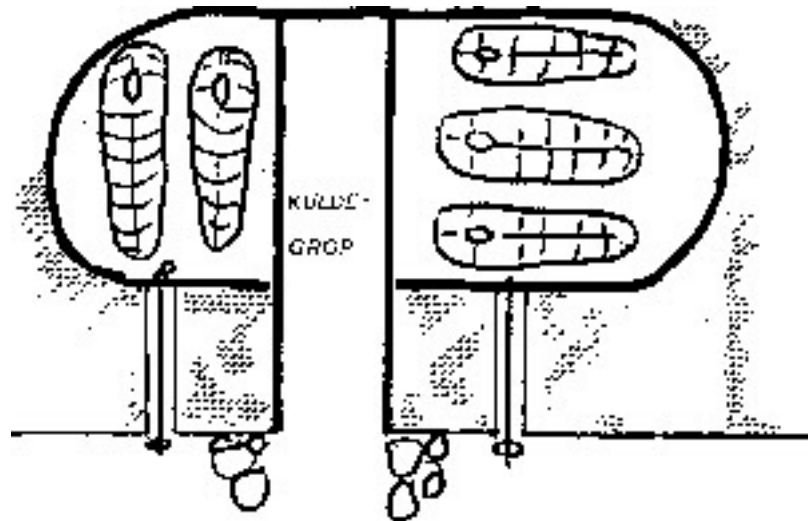


Bruk av presenning: Til venstre: Eric Tøverud og Håkon Sørensen med presenningen i huleutgangen. Eric holder opp kantene på presenningen slik at ikke sneen som kastes ned på den skal falle utenfor.

Til høyre: Hege Ringvoll, Kristian Müller og Haakon Irgens sitter på sengebriskene, mens Wender Figved står i kuldegropen med ryggen mot veggen.

6.3.3. Kuldegrop og kuldels

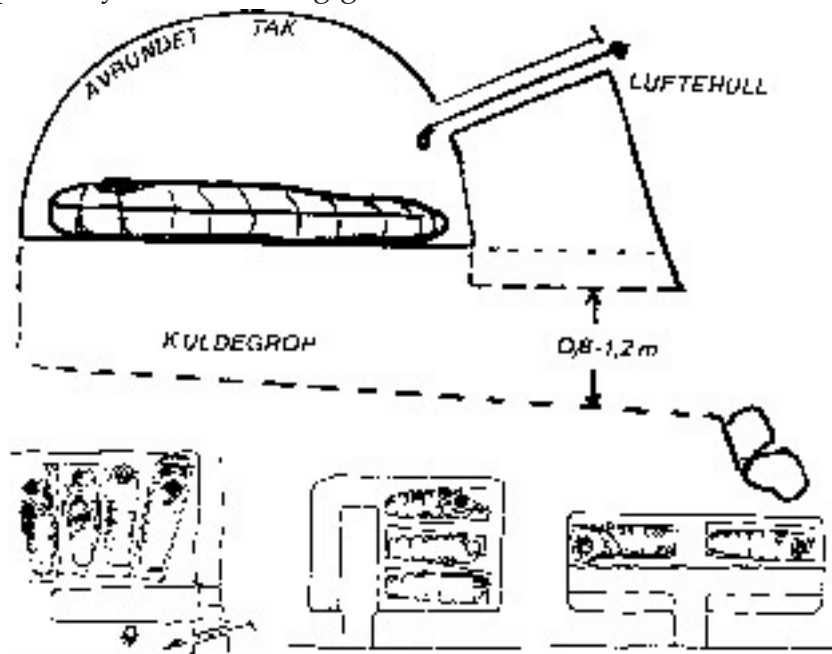
Grav så sengebrisker til hver side. To personer kan nå jobbe med hver sin sengebrisk, mens to andre kan jobbe med å få sne ut av hulen. Sengebriskene må ligge minst 30 cm. høyere enn høyeste punkt i inngangspartiet, slik at varmen holdes inne. Dette kalles en kuldels. Kald luft er som kjent tyngre enn varm luft, og den vil følgelig renne ned i midtgangen (kuldegropen) og bli transportert ut av hulen. Har man derfor en stor kuldegrop, gjerne i form av en midtgang, kan man oppbevare sekkene her så lenge veien ut av hulen er fri. (I tillegg blir all tråkking begrenset til



midtgangen.) Det er også viktig at gulvet har en svak helling ut av hulen i inngangspartiet.

6.3.4. Taket

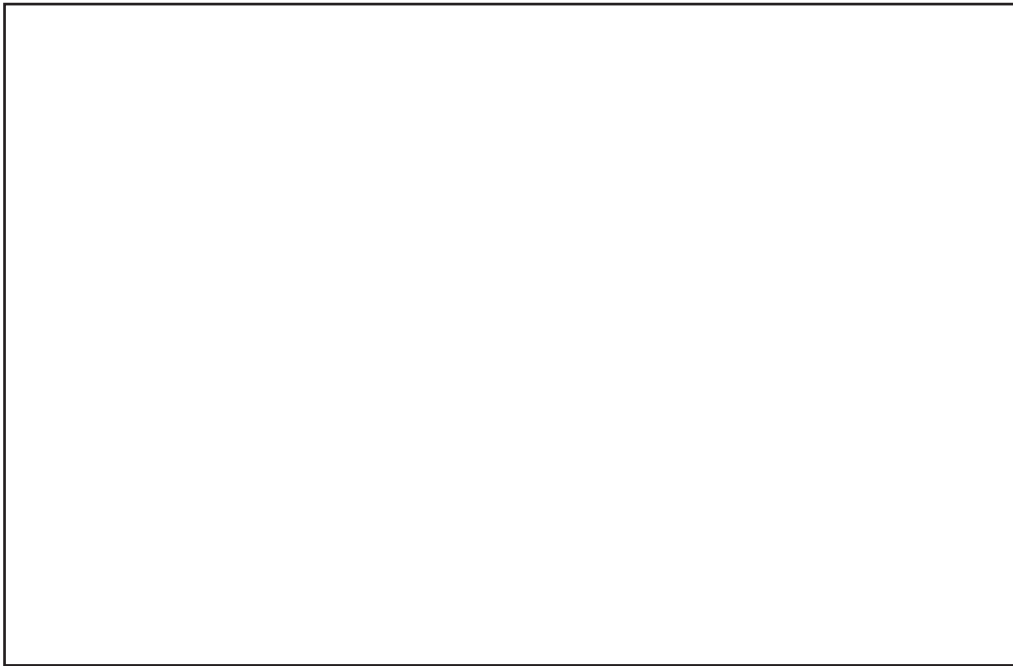
Taket skal ha en jevn hvelving etter samme prinsipp som gamle broer og katedraler. Taket i en snehule vil nesten alltid begynne å sige ned allerede etter første natten, og av og til er en nødt til å skrape ut mer fra taket for å fortsette å bo der komfortabelt. En jevnt hvelvet konstruksjon bærer taket mye bedre opp enn om taket er flatt. Jevn ut alle ujevnheter på takflaten for å unngå takdrypp. Til dette arbeidet kan man skrape med snespaden eller eventuelt bruke små plankebiter, gjerne med not og fjær. Det er livsviktig å måle taktykkelsen med sondestangen ofte når man graver oppover mot det som til slutt skal bli full takhøyde. Taket kan IKKE være tynnere enn 50 cm. på det tynneste, avhengig av sneens konsistens.



Andre forslag til snehuletyper

6.3.5. Luftehull

Tett luft i snehulen fra dem som ligger i den, er vanligvis ikke farlig, men den kan føles ubehagelig. Det vil alltid være en viss ventilasjon gjennom sneen, men for å få tilstrekkelig tilførsel av luft må man lage et par luftehull med staven. La staven ligge i luftehullet slik at det ikke fokker igjen. Hvis det skulle tette seg er det bare å rense med staven. Ligger man i samme snehule flere netter bør man skrape bort ispanseret fra hele taket: Jo mer fuktighet som produseres fra pusten deres, jo mindre luft kommer naturlig gjennom sneen.

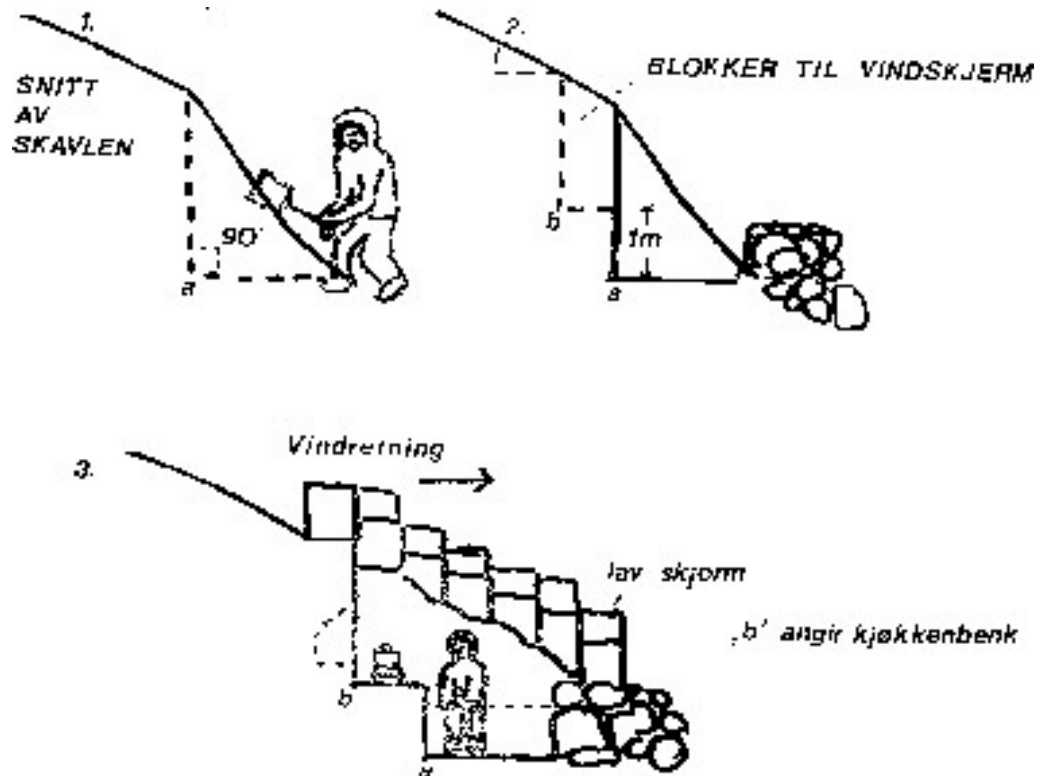


Christiane Skåre, Camilla Brekke og Vibecke Pedersen dagen etter en natt i snehule. Legg merke til at taket fortsatt har kuppelfasong.

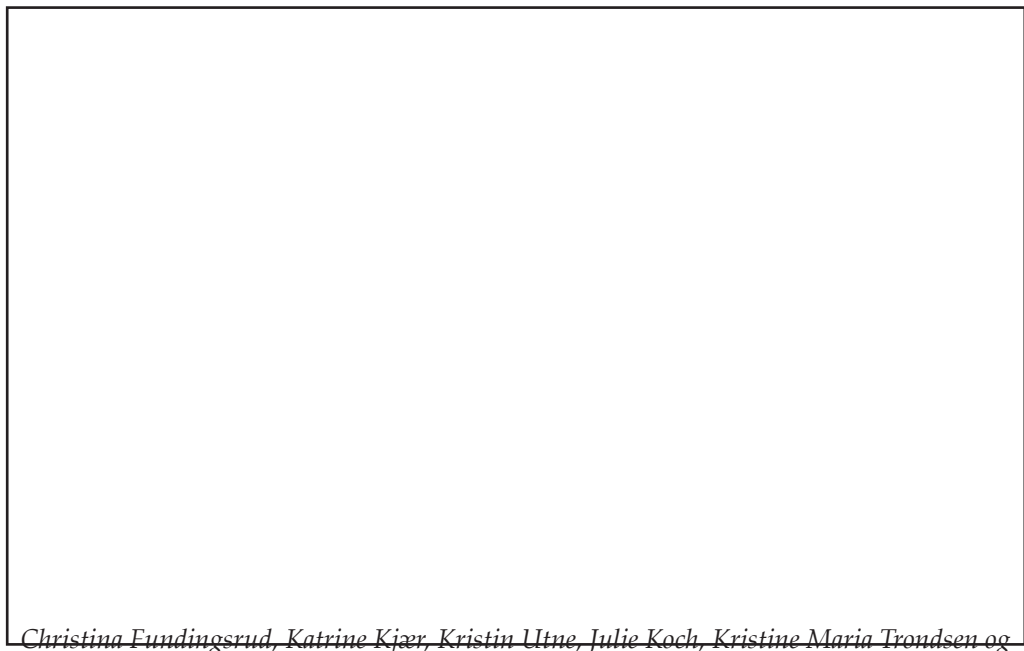
6.4. Kjøkkenet

Kjøkkenet skal være nær hulen, og skal ha en størrelse på ca. 3-4 ganger 2 meter. Skjær ut blokker og bygg opp levegg av disse. Lag også en benk å sitte på med plass til hele laget, og samle utstyret her hvis det er plass. Det er viktig å ha varm drikke ferdig når dere er godt i gang med hulearbeidet, og middag ferdig når hulen er tilnærmet ferdig. Husk også at hvis hele laget er på kjøkkenet betyr det at ingen er inne i hulen...

TIPS: Lag en gang fra kjøkkenet og rett bort til huleinngangen. Da slipper dere å base i sne når dere skal til og fra.



Kjøkkenbygging sett fra siden. Legg merke til at det dere graver ut kan dere bruke til blokker til lemuren.



Christina Funderud, Katrine Kjær, Kristin Utne, Julie Koch, Kristine Maria Trondsen og Karianne Gullerud samlet i kjøkkenet. Det er plass til alle, god lemur, hyller til utstyr og en god kjøkkenbenk. (Laget vant Hiorthen i 1992).

6.5. Merking av området

Man vet aldri hvem som er ute og går i fjellet. Selv om dere kanskje har

gravd hulen deres et øde sted kan skigåere tro at skavlen dere nå har laget et stort hull i egentlig består av kompakt sne. Det er derfor viktig at dere merket hele området oppe på skavlen, med staver og eventuelt en snor. Dette skal være synlig for en som kommer helt fra andre siden av skavlen!

6.6. Sengetid

Samle alt utstyret før dere legger dere. Alt personlig utstyr unntatt ski og staver tas med inn og has i sekken. Ha alltid en spade inne, i tilfelle inngangen fokker igjen. Skiene settes godt ned i sneen utenfor hulen, og alt graveutstyr settes på kjøkkenet.

Inne i hulen skal det alltid brenne et stearinlys, slik at man kan se at det er nok oksygen. Kubbelys brenner best og lengst. Termometer er også kjekt å ha; henges i taket ved hjelp av en tråd i en binders e.l. Det bør vise under 0° celsius hele tiden. Mellom 0° og -2° er ideelt.

6.7. Sjekkliste

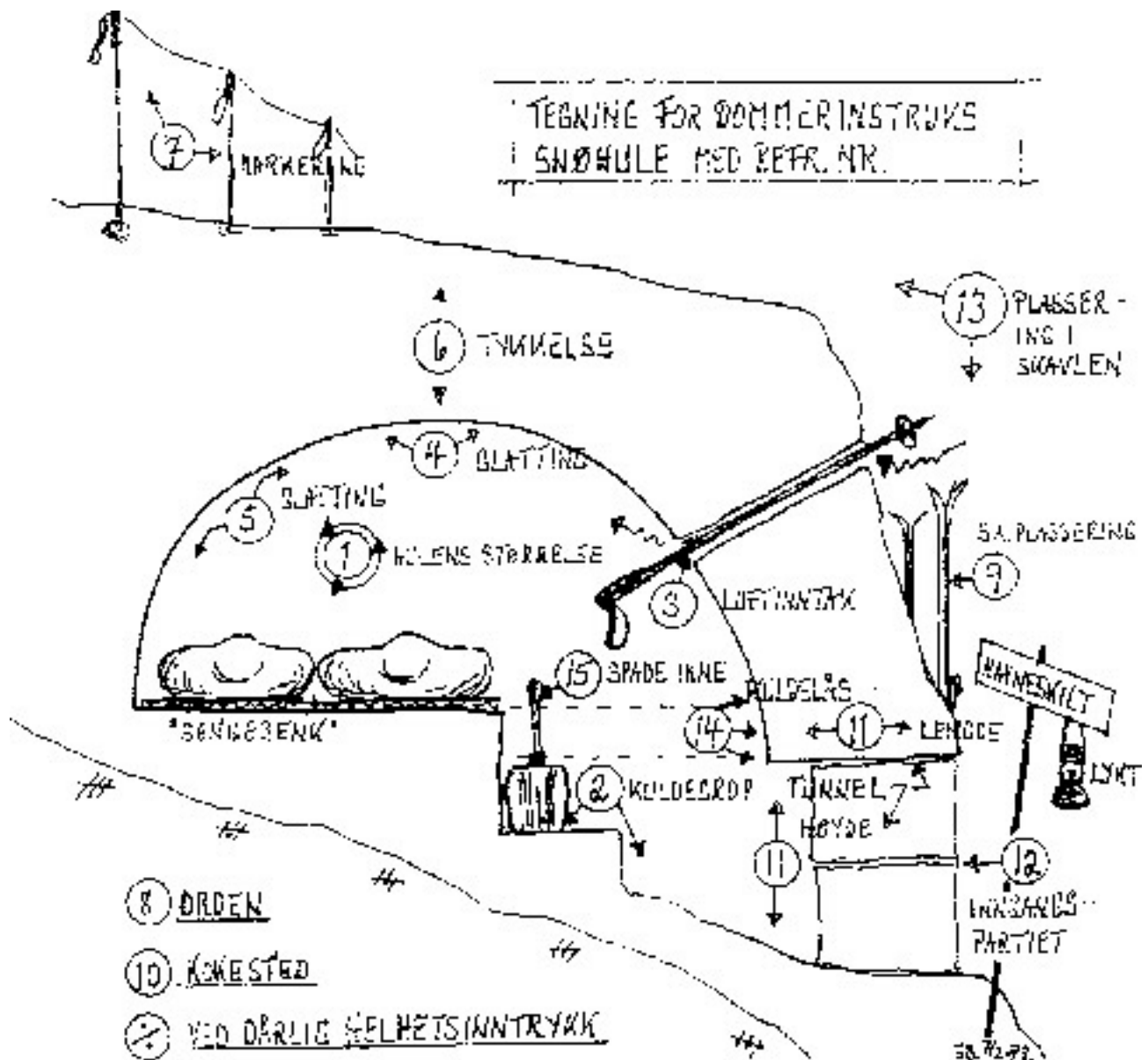


TIPS: Hvis sneen er umulig å grave i, og temperaturen er under 0°, kan det lages god grave-sne ved å spa sneen fra en haug til en annen og vent i 1-2 timer.

TIPS: Hvis dere har vært lure, har dere fylt thermosene med varmt vann før dere legger dere. Når dere står opp og spiser frokost kan dere bruke dette vannet til det, mens dere koker opp nytt vann som dere tar med dere når dere går fra området. Da slipper dere å koke vann to ganger.

Tegningen nedenfor er tatt fra et dommerskjema for en Hiorth-pokal-konkurranse på begynnelsen av 80-tallet. Her er det avmerket hva en skal legge vekt på under graving og finpussing - kanskje litt overdrevet med hensyn til skiplassering, navneskilt o.l. Tegningen kan være grei å bruke som sjekkliste etter hulebyggingen.

På neste side finner du et par dommerskjemaer fra de siste Hiorthene. De er like, så de kan for eksempel brukes til å sjekke hulen dere nettopp har gjort dere ferdig med. Vær oppmerksom på at skjemaet ofte endres litt fra år til år, men hovedpunktene er de samme.



HIORTH - SNEHULEBEDØMMING

DOMMERSKJEMA

LAGNR:

--	--	--

Tropp: _____ Lag: _____

1) Plassering

Hulen skal være strategisk plassert i skavlen.

Ja(3)_____

Nei(0)_____

2) Kuldegrop

Minimum 30-40 cm. dyp.

Ja(6)_____

Nei(0)_____

3) Kuldelaås

Minimum 20 cm. forskjell mellom liggerivået og høyeste punkt i inngangspartiet.

Ja(15)_____

Nei(0)_____

4) Innvendig plass

Alle har god nok liggeplass og kan ligge uten å berøre veggene.

Ja(8)_____

Nei(0)_____

5) Luftinntak

Minst ett med skistav i hullet.

Ja(10)_____

Nei(0)_____

6) Tak innvendig

Kuppelfasong, god takhøyde.

Ja(7)_____

Nei(0)_____

Glatt overflate, ingen "stalakitter".

Ja(4)_____

Nei(0)_____

7) Taktykkelse

Minst 30 cm. hardpakket sne.

Ja(8)_____

Nei(0)_____

Ikke sunket mye i løpet av natten.

Ja(5)_____

Nei(0)_____

8) Temperatur

Termometer viser rundt 0°C og er ikke i direkte kontakt med sne.

Ja(5)_____

Nei(0)_____

9) Lys

Stearinlyset har trygg plass og brenner. Nok lys hele natten.

Ja(7)_____

Nei(0)_____

10) Kjøkken

Plass til alle sittende i kjøkkenet i ly for vinden. Kokeplass.

Ja(6)_____

Nei(0)_____

11) Merking

Hulen er merket med skistaver e.l. og er "turistsikker".

Ja(5)_____

Nei(0)_____

12) Orden

Alt utstyret er samlet i kjøkkenet eller ved inngangen. Spade inne.

Ja(5)_____

Nei(0)_____

13) Spade

Minst en spade inne om natten.

Ja(7)_____

Nei(0)_____

--	--	--

HIORTH - SNEHULEBEDØMMING

DOMMERSKJEMA

LAGNR:

--	--	--

Tropp: _____ Lag: _____

1) Plassering Hulen skal være strategisk plassert i skavlen. Ja(3)____
Nei(0)_____

2) Kuldegrop Minimum 30-40 cm. dyp. Ja(6)____
Nei(0)_____

3) Kuldelås Minimum 20 cm. forskjell mellom liggenivået og høyeste punkt i inngangspartiet. Ja(15)____
Nei(0)_____

4) Innvendig plass Alle har god nok liggeplass og kan ligge uten å berøre veggene. Ja(8)____
Nei(0)_____

5) Luftinntak Minst ett med skistav i hullet. Ja(10)____
Nei(0)_____

6) Tak innvendig Kuppelfasong, god takhøyde. Ja(7)____
Nei(0)_____

Glatt overflate, ingen "stalakitter". Ja(4)____
Nei(0)_____

7) Taktykkelse Minst 30 cm. hardpakket sne. Ja(8)____
Nei(0)_____

Ikke sunket mye i løpet av natten. Ja(5)____
Nei(0)_____

8) Temperatur Termometer viser rundt 0°C og er ikke i direkte kontakt med sne. Ja(5)____
Nei(0)_____

9) Lys Stearinlyset har trygg plass og brenner. Nok lys hele natten. Ja(7)____
Nei(0)_____

10) Kjøkken Plass til alle sittende i kjøkkenet i ly for vinden. Kokeplass. Ja(6)____
Nei(0)_____

11) Merking Hulen er merket med skistaver e.l. og er "turistsikker". Ja(5)____
Nei(0)_____

12) Orden Alt utstyret er samlet i kjøkkenet eller ved inngangen. Spade inne. Ja(5)____
Nei(0)_____

13) Spade Minst en spade inne om natten. Ja(7)____
Nei(0)_____

--	--	--

7 Telting om vinteren

Å sove i fjelltelt om vinteren er en glimrende overnattingsmetode. Sekken blir tyngre enn hvis du belaget deg på å sove i snehule eller gapahuk, men å sette opp teltet går selvsagt mye raskere enn å grave snehule. Med vindskjerm og kuldegrop blir teltet vel så vindsikkert og varmt som andre overnattingsalternativer.



7.1. Plassering

Unngå snefylte skråninger. Det beste er en åpen plass hvor sneskred ikke kan forekomme. Er plassen i tillegg lite utsatt for vind har du truffet blink. Snedybden bør være stor nok til å grave en god kuldegrop på ca. 70-100 cm. Da får du nesten ståhøyde i forteltet. Teltet må reises slik at det står på langs av vindretningen, altså slik at vinden treffer teltet på kortsiden.

7.2. Reising av teltet

Plassen må trampes til med ski på bena. Tramp hardt slik at teltet vil stå ca. 20 cm. lavere enn sneen rundt, men ikke mer. Når plassen er trampet hard settes teltet opp. Bruk gjerne ski og staver til dette, de kan eventuelt byttes ut med plugger senere hvis dere har lyst til å ta en kvelds-skitur. Barduner godt. Tett til med løs sne rundt kanten på teltet. Resultatet er et telt der bunnen er 20 cm. lavere enn resten rundt, med sne inntil kanten utenpå ytterteltet.

Som plugger går det an å bruke spesielle sneplugger, som er lenger og flatere enn vanlige teltplugger. Du kan også lage dine egne med 0,5 m. lange lister eller stokker, gjerne 2 ganger 2 cm. eller noe mindre i tverrsnitt. Disse stikkes ned dypt i sneen eller graves ned liggende hvis det er lite sne. Du kan også bruke sneankere som brukes til vinterklatring, og du kan lage dine egne sneankere av f. eks. finérplater.



7.3. Kuldegrop

Å sove i telt uten kuldegrop er ubehagelig kaldt. Både for varmens og romslighetens skyld er det derfor lurt å grave en grop i det ene eller begge forteltene. Det er praktisk med et telt som har ekstra stort fortelt i den ene enden. Man får da en stor kuldegrop, med plass til sekker og personer på en gang

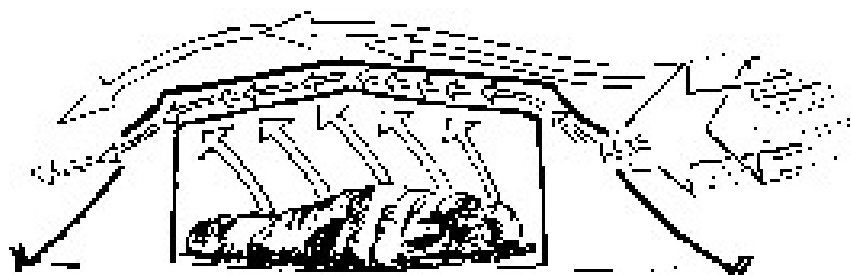
7.4. Vindskjerm

For at ikke fokksne skal legge seg på teltet og rase det, må det bygges vindskjerm i en avstand av 2 til 3 meter fra teltet. Den skal være vinkelformet eller buet, med spissen mot vinden. Høyden på skjermen skal være omtrent som teltets høyde, gjerne litt høyere.

7.5. Ventilasjon

For å få best mulig ventilasjon bør lukene i teltet være mest mulig åpne, og innerteltet lukket. Teltet bør som tidligere omtalt være plassert slik at vinden blåser gjennom teltet på langs, slik at man får ventilasjon inn gjennom den ene luken og ut av den andre. Ved koking i forteltet bør du ha kokeutstyret på lesiden. Unngå å koke inne i innerteltet og vær forsiktig med kunstfiberduk i nærheten av kokeapparatet.

Hvis det blir problemer med fokk inn i forteltet ved stor vind kan du lukke luken på lo-siden litt. På le-siden må alltid luken være helt åpen. Kok alltid på le-siden og bruk lokk slik at utslipp av vanndamp blir minst mulig. Når du koker på le-siden blir nærmeste åpning som en pipe, med god utluftning. Koker du derimot på lo-siden blir hele teltet fylt med vanndamp.



7.6. Etter bruk

Luft og tørk teltet etter bruk. Kunstfiber råtner ikke, men det gjør bomullen i tråden de fleste telt er sydd med. Kunstfiberdukene kan få muggflekker. Pass på at telt med fastsydd innertelt blir helt tørre.

8 Gapahuk om vinteren

Om vinteren som om sommeren er gapahuk et gunstig overnattingsalternativ i skogen. En gapahuk egner seg dårlig på fjellet, der den lett blir for svak for vær og vind.

8.1. Konstruksjon

Vanlig form, som om sommeren, med solide stokker og surringer. Solid tak med tettere stokker og gjerne plast som underlag. Ha et 10-20 cm. isolerende sneunderlag i bunnen, dekket med granbar. Vegger og tak dekkes godt med granbar og deretter helt med sne.

8.2. Beliggenhet

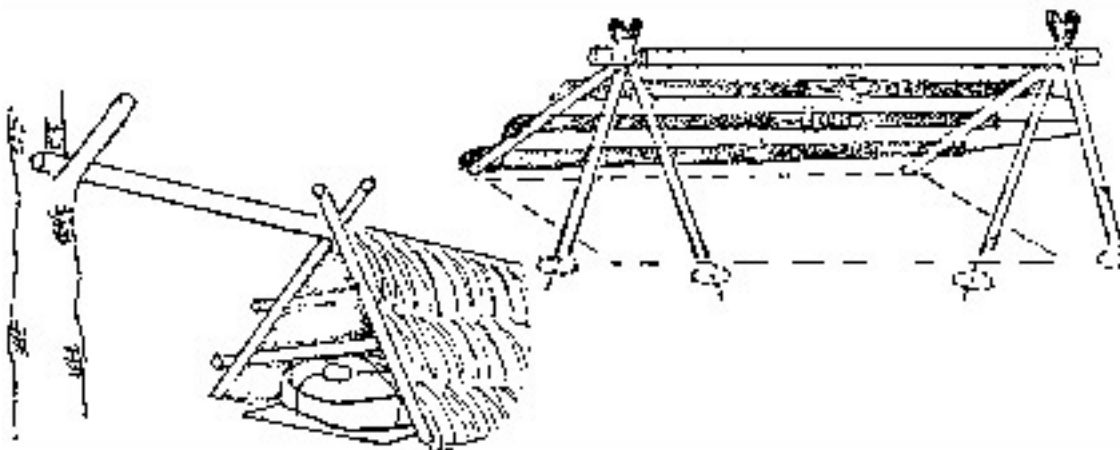
Ta hensyn til vindretningen. Åpningen skal ligge med vinden. Dette gir mulighet for et skikkelig bål utenfor åpningen.

8.3. Plassen foran gapahuken

Spa vekk det meste av sneen og tråkk godt sammen. Bygg vindskjerm om nødvendig. Innred spiseplass i ly av vindskjerm og bivuakk rundt bålet. Ha en egen plass til ski og staver samt annet utstyr. Heng gjerne opp et par lykter.

8.4. Opprydding

Ordentlig opprydding dagen etter er viktig. Husk at sneen forsvinner til våren!



9 Bål om vinteren

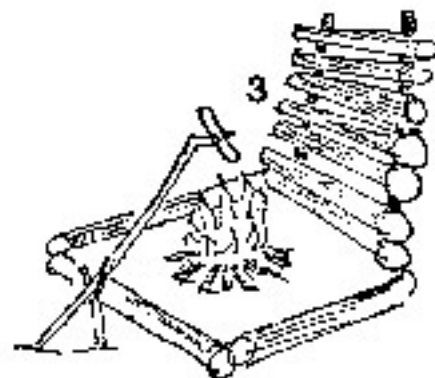
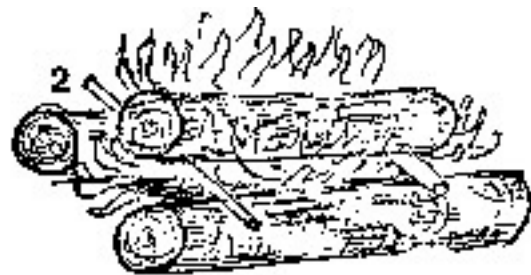
9.1. Båltyper

1 Stjernebålet. Egner seg som kokebål og bruker lite ved

2 Nying. Ved overnatting

3 Reflektorbål

4 Jamboreeild. Gir god varme



9.2. Brennverdier

Vedtype	Opptenning	Koking	Bak-
Alm	XX	XX	
XX			
Ask	XX	XXX	
XXX			
Barlind	XX	XX	
XX			
Bjerk	XXX	XXX	XX
Eik	X	XX	
XXX			
Furu	XXX	XXX	
XXX			
Gran	XXX	XXX	
XX			

Hassel	XX	XX
X		
Lind	XX	XX
XX		
Lønn	XX	XX
XX		
Or	X	X
XX		
Pil	XXX	XX
X		
Poppel	XXX	XX
XX		

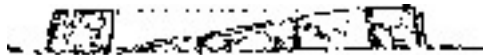
9.3. Opptenning

Fyrstikker er bra. Tørre fyrstikker er bedre. En liten flaske med tykt glass og bred hals er fint å oppbevare fyrstikkene på. Klipp til et stykke ripeflate og fest det under korken. En filmboks er også bra. Hvis du i tillegg dypper fyrstikkene i neglelakk vil de alltid holde seg tørre. For å få fyr på bålet er det lurt å bruke et stearinlys. Et tykt lys gir større flamme enn et tynt. Har du med deg en liten pose med tørket never er du dessuten genial.

Brennverdiene på forrige side er det ikke mange som kan i hodet. Det er dessuten ofte slik at man må bruke det man finner - man har sjelden de

10 Igloo

Igloo tar lang tid å lage, men er det absolutt beste overnattings-alternativet om vinteren. En igloo bygges av blokker - en forutsetning er derfor at sneen er grei å lage blokker av. Blokkene skal være ca. 60 x 40 x 15 cm. Blokkene i første lag settes så å si loddrett.



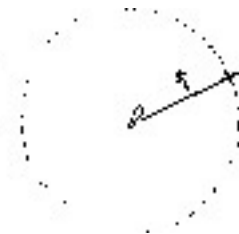
Husk at ingen blokker unntatt de tre første skal på noen måte skjæres til som på tegningen. Blokkene skal helle innover.



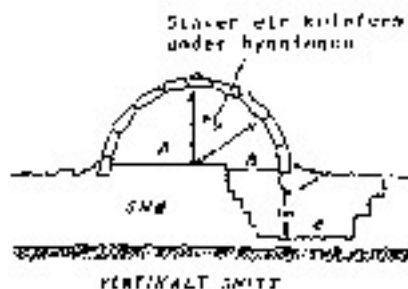
Tredje lag er på plass. Gjennom døren til høyre leveres sneblokkene til byggeren.



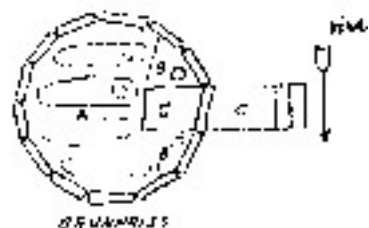
Til 3-4 personer passer det med radius = 1,5 m bruk en stav.



Den siste blokken legges på plass. Døren på figuren tettes igjen, og den endelige inngangen graves ut. Til slutt kastes løs sne på iglooen for å tette mellom blokkene.



- A: Sovebenk
- B: Kokeplass
- C: Inngang (Sekkene kan henges i inngangen)



11 Fjellvett

11.1. Fjellvettreglene

1. Legg ikke ut på langtur uten trening.
2. Meld fra hvor du går.
3. Vis respekt for vær og værmelding.
4. Lytt til erfarne fjellfolk.
5. Vær rustet mot uvær og kulde selv på korte turer. Ta alltid med ryggsekk og det utstyret fjellet krever. På lengre turer alltid spade.
6. Husk kart og kompass.
7. Gå ikke alene.
8. Vend i tide, det er ingen skam å snu.
9. Spar på kreftene og grav deg inn i sneen om nødvendig.

11.2. Begrunnelse for fjellvettreglene

1. Utslitt har man få sjanser til å klare seg.
2. Folk skal kunne finne deg.
3. Det er farlig å være i fjellet i uvær.
4. Erfarne fjellfolk har kjennskap til bl. a. faremomenter i området.
5. Været endrer seg fort. Se forøvrig punkt 3.
6. Det er lettere å finne veien med kart og kompass, risikoen for å gå seg bort blir mindre.
7. Sammen kan dere hjelpe hverandre ved skader, usikkert veivalg og så videre.
8. Tid og krefter skal avgjøre, ikke mål/prestisje.
9. Man må være forberedt på uvær, ikke slite seg ut i vind/storm.

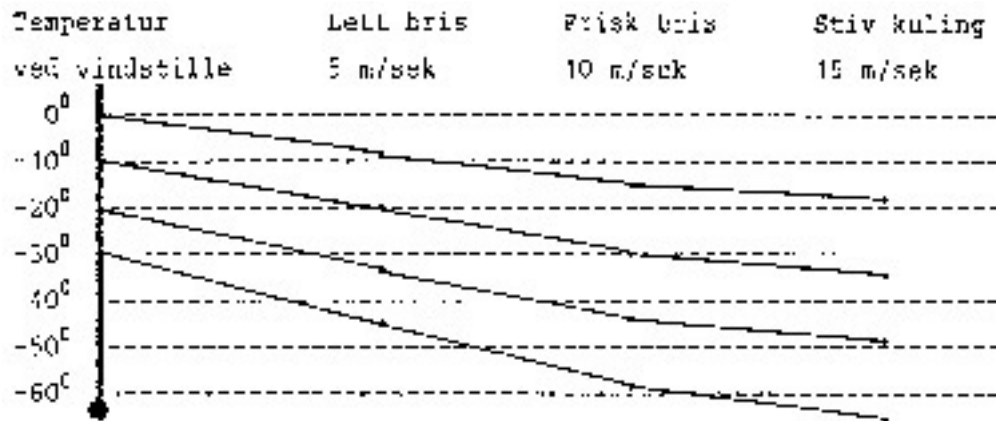
11.3. Ti viktige ting å ha med på tur

- Kart •
- Kompass •
- Mat og drikke •
- Spade •
- Varm genser •
- Fyrstikker og stearinlys
- Ekstra sokker
- Ekstra votter
- Fløyte
- Skredsnor
- Ekstra lue

• = uunnværlig

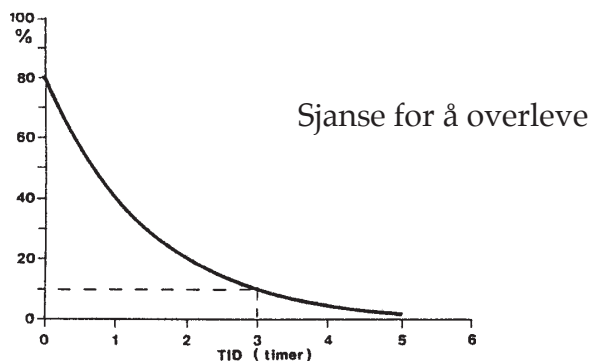
11.4. Kuldefølelsen

Tabellen under viser hvordan kuldeeffekten på åpen hud øker når vindhastigheten øker. Kombinasjonen moderat kulde og vind kan være farligere enn streng kulde og vindstille.



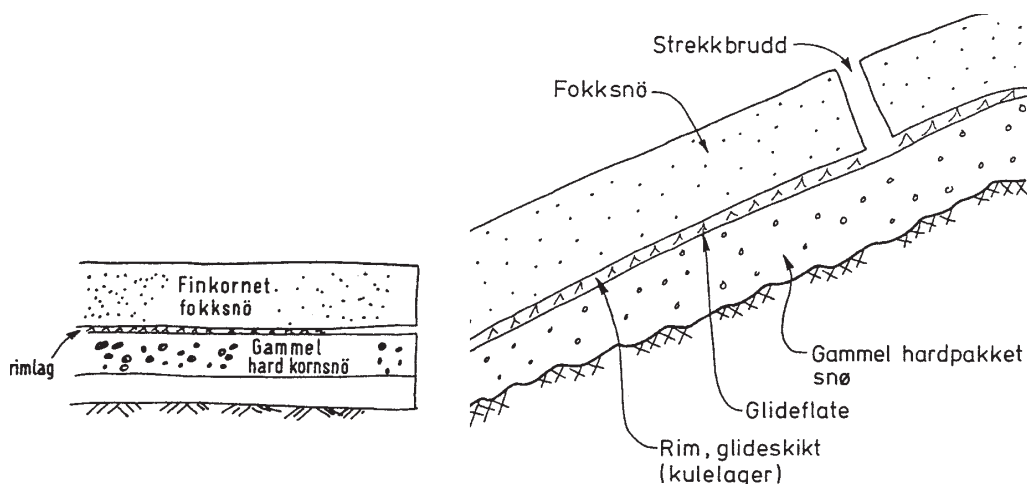
12 Sneskred

Hvert år omkommer gjennomsnittlig 6 mennesker i sneskred her i landet. I de siste årene har andelen av skiløpere som blir drept i skred vært økende. Undersøkelser i Norge viser at minst 90% av dem som har vært utsatt for skred overlever. Blir man fullstendig begravet i skredet, vil muligheten for å overleve avta raskt med tiden. Etter 3 timer, for eksempel, vil oftest bare 1 av 10 være i live.



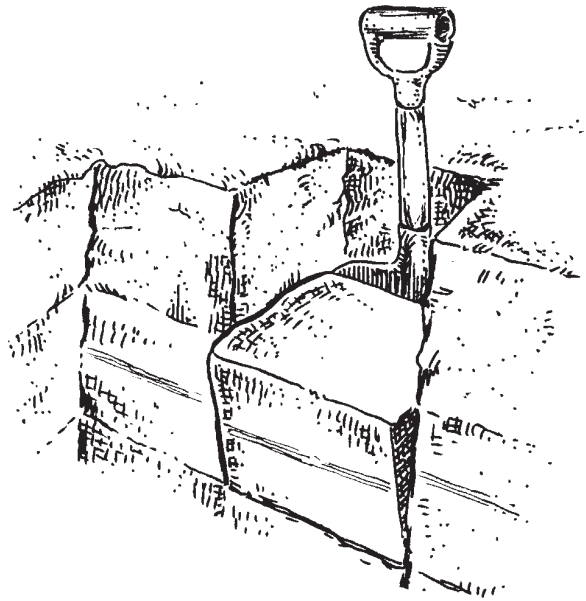
12.1. Snedekket

Gjennom vinteren vil temperatur og vindforhold stadig skifte. Det betyr at de enkelte snefall avlagres forskjellig, og vi får en lagdeling av snedekket. Snedekket blir derfor sammensatt av snelag med svært forskjellig tetthet, hardhet og krystallform. Sne som har falt i stille og kaldt vær, danner løse lag i snedekket. Når det blåser, får vi lag med fast og finkornet fokksne. Hvis det regner og deretter blir kaldt, fryser sneoverflaten til skare. I kalde netter kan det dannes rim på sneoverflaten med løs konsistens. På denne måten varierer snedekket i sammensetning med faste og løsere lag. Det er særlig viktig å være oppmerksom på sjikt med løs konsistens som gir dårlig feste mellom over- og underliggende lag.



12.2. Sneprofil

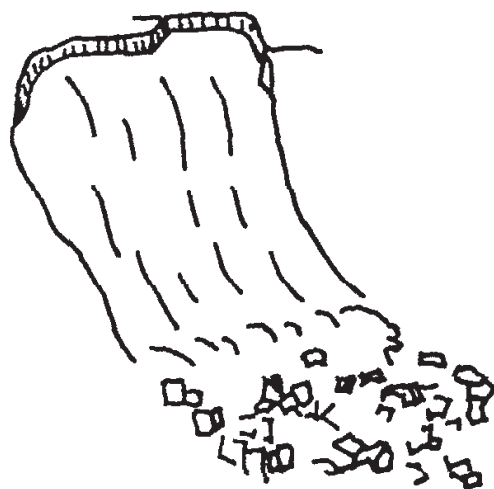
For å kunne vurdere skredfaren i et område kan du grave en sjakt ned til bakken og studere snelagene. Faste lag gir blokker og flak, mens løse, tynne lag gir dårlig forankring for sneen. Man kan også tydelig se om det er rasfare hvis det ligger "kulelager" mellom lagene. For å sjekke stabiliteten av snedekket er det nyttig å vite hvor godt de forskjellige lagene er festet til hverandre. Man tar da en såkalt "spadeprøve", som går ut på å skjære løs en blokk av sneprofilen. Spaden settes så i bakkant av blokken, og spadeskaftet trekkes nedover, som vist på figuren under.



12.3. Skredtyper

•**Flakskred:** Når ett eller flere snelag glir på underlaget som et akebrett. Skredet utløses langs en rett linje og sklir nedover fjellsiden.

•**Løssneskred:** Når skredet utløses i ett punkt og utvider seg i en slags pæreform nedover fjellsiden.



Flakskred



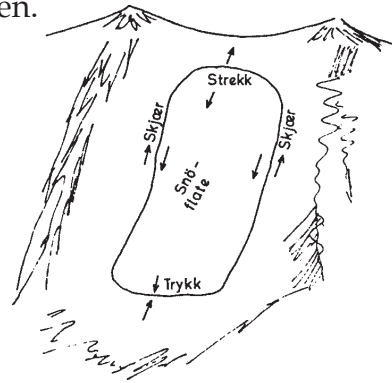
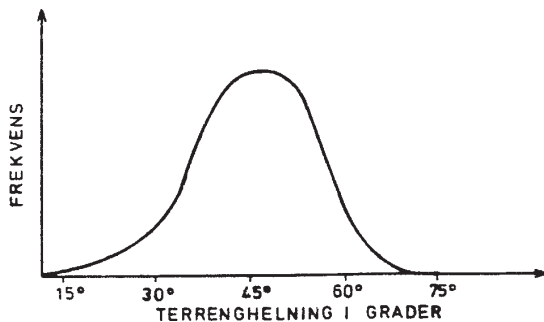
Løss-

neskred

12.4. Faktorer som er avgjørende for skredfare

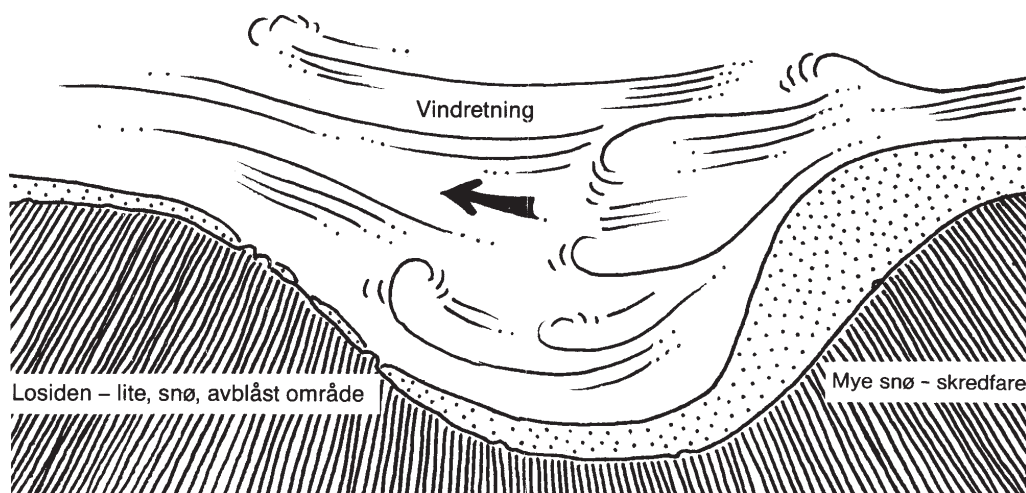
- 30° helling eller mer (omtrent som en slalåmbakke).
- Store nedbørmengder.
- Store temperatursvingninger.
- Sneprofil med glideflater.
- Våt, tung sne. (Større "drakrefter").
- Vind som frembringer fokksne og skavler

I Norge blåser det veldig ofte fra vest eller sydvest. Derfor er ofte vestsidene av dalene farligst. Teoretisk kan det gå skred i så svake hellinger som 10°, men de går oftest i hellinger på mellom 30 og 60 grader. Det er lurt å legge turen utenom farlige områder. Vær trygg, følg rygg. Legg ruten der knauser og steinblokker stikker opp av sneen.



Hypighet av skred i Norge i forhold til hvor mange grader terrenget heller. Her ser man at det går nesten ingen skred i terreng som heller mindre enn 15v grader, og heller ikke over 70 grader (da er hellingen sjelden dekket av sne, siden det er så bratt.

Krefter som virker i et område der det kan gå skred. Sneen trykker mot nedre del og strekker i øvre del, samtidig som det er skjærekrefter i sidene. Der festene er dårlige kan det lettere løsne og gi etter for kreftene.



Slik legger sneen seg i forhold til vinden. Det er på lesiden det danner seg skavler, og derfor er det i de sidene som ligger vendt mot vindretningen som er mest skredfarlige.

12.5. Tre viktige fjellvettregler m.h.t. skred

2. Meld fra hvor du går.
3. Vis respekt for vær og værmelding.
4. Lytt til erfarne fjellfolk.

12.6. Passering av et skredfarlig område

Det er ikke tilrådelig å passere et skredfarlig område. I Norge kan man stort sett finne en skredsikker rute utenom de farlige områdene. Hvis det allikevel må gjøres, for eksempel hvis det er eneste mulighet til å komme seg videre, er det visse sikkerhetsmomenter man må huske:

- Sett en til å være skredvakt på siste sikre sted, i tilfelle nye skred.
- Ta på skredsnor og mer bekledning.
- Fordel spader og annet viktig utstyr (førstehjelp...)
- Sett to staver på linje: Peile retningen dere går under passering.
- Løsne bindingene og stavene.
- Ta sekken i en rem over skulderen (uten mavebelte).
- Gå en person av gangen.
- Gå i rett linje eller svakt nedover, gli hurtig.
- Alle går i samme spor.
- Alle er så stille som mulig.

12.6.1. Dersom du blir overrasket av skred under passeringen

- Forsøk å hoppe til side.
- Kast sekk og stå skrått utfor i retning skredsikkert terreng.

12.6.2. Dersom du blir revet over ende

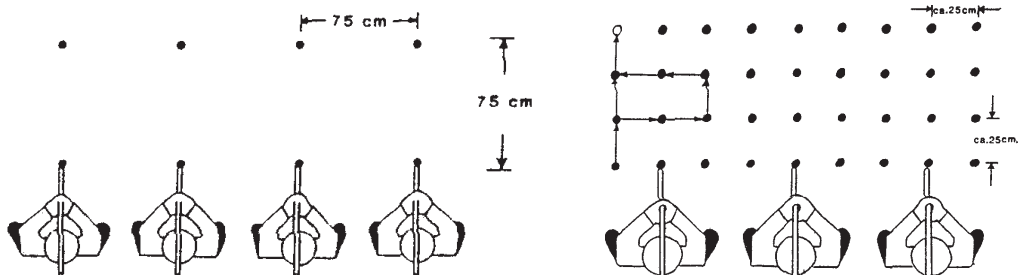
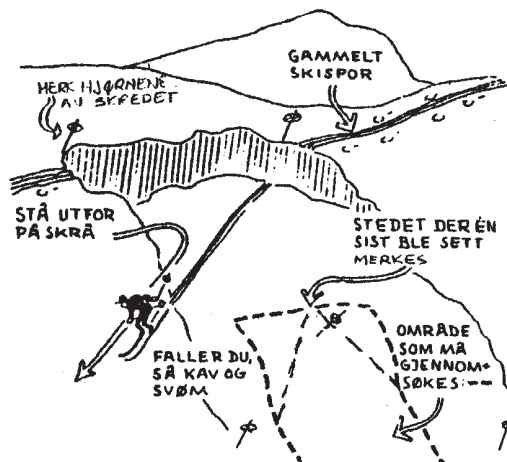
- Frigjør deg fra ski og staver.
- Svøm oppå raset for å unngå å bli begravd.

12.6.3. Dersom du blir begravd

- Kryp sammen og beskytt ansiktet med hender og armer for å lage pustrom.
- Unngå å kjempe, ellers vil det oppstå oksygenmangel.
- Rop bare når du hører noen over deg. Du vil sjelden kunne regne med å bli hørt. Selv om du hører folk som beveger seg over deg.
- Spyttemetoden - for å finne ut hva som er opp og ned.

12.7. Søking i skred

Det er viktig å være obs på at det kan gå nye skred i området. Sett derfor en person til å være skredvakt, og avtal en fluktvei. Send også en etter hjelp. Området som skal gjennom-søkes må merkes av. Det skal ha form som en trekant, med øverste spiss der hvor personen sist ble sett. Alle som skal søke etter den savnede stiller opp nederst, og den borteste utpekes som retningsmann. Han viser med staven første søkepunkt. De andre følger på med 75 cm. mellom hver stav/sondestang. Retningsmannen roper "søk", og alle søker loddrett i stavens fulle lengde med håndtaket først. Når alle staver er oppe går alle 75 cm. frem på retningsmannens kommando, og fortsetter under hans/hennes ledelse til toppen er nådd. Ved funn gis beskjed straks til retningsmannen. Hvis det er nok mennesker, skal en som ikke er i søkegjengen grave med en gang, og personen som fant noe lar staven stå, finner seg en ny og fortsetter å søke sammen med de andre. Hvis det ikke er nok mennesker, skal han grave selv. Gjentatte grovsøk er beste metode for å finne overlevende. Hvis man har gode holdepunkter for hvor den skredtatte kan ligge, utfører man finsøk på samme måte som ved grovsøk, men hver person stikker tre stikk med 25 cm. mellomrom, og går bare 25 cm. frem for hver gang. Det er også viktig å se etter personlige gjenstander og merke av disse stedene med en stav e.l. Det er viktig å ikke spytte og urinere i området, da lavinehunder forvirres av slike lukter. Legg ut nødtegn for å melde fra til evt. helikopter. (landingsplass).

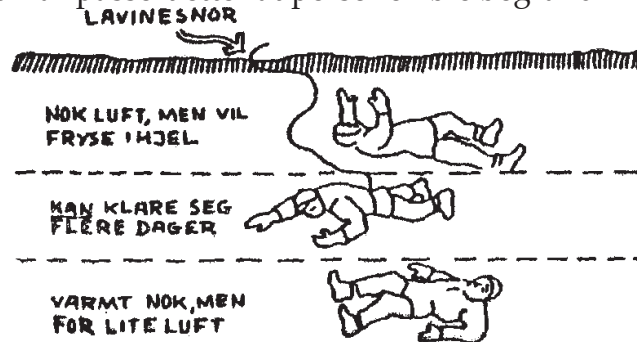


Grovsøk
Finsøk

12.8. Sjansen for å finne overlevende

Sjansen for å finne overlevende er avhengig av ihvertfall tre faktorer:

- I hvilken tilstand er personen etter å ha blitt tatt av skredet
- Hvor dypt ligger den rammede i sneen
- Hvor lang tid har passert etter at personen ble begravd



Illustrasjonen viser overlevelsessjansen i forhold til hvor personen ligger i snelagene. Det er vanskelig å angi noen meter-referanser, da sneens tetthet har mye å si for lufttilgangen.

13 Nødbivuakk

Hvis du kommer ut for dårlig vær eller føre, eller blir utsatt for uhell, kan du berge deg ved å grave en nødbivuakk. Den kan graves nesten hvor som helst, bare det er litt sne som har skavlet seg. Den skal være akkurat så stor at det er plass til alle med utstyr på en benk, med bena i kuldegropen.

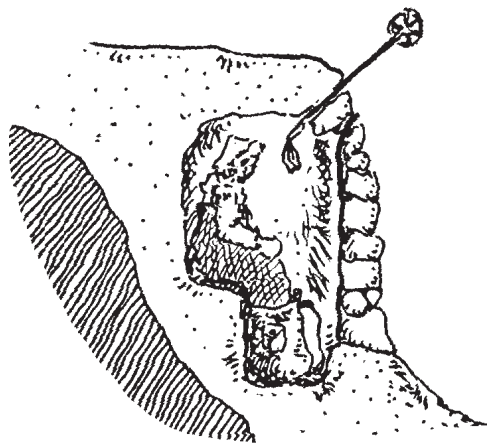
13.1. Hovedpunkter

En nødbivuakk skal ha disse funksjonene:

- Den skal ta kort tid å lage, eventuelt utvides senere.
- Den skal være synlig merket utvendig
- Den skal dekke for vind og vær
- Den skal ha gode luftemuligheter

13.2. Nisjebivuakk

Det letteste nødlyet å grave er en nisje i en sneskavl som dekkes med en vegg av sneblokker på et reisverk av ski. Alle som skal ha plass inni stiller seg skulder ved skulder med ryggen mot skavlen, og en i midten går ut

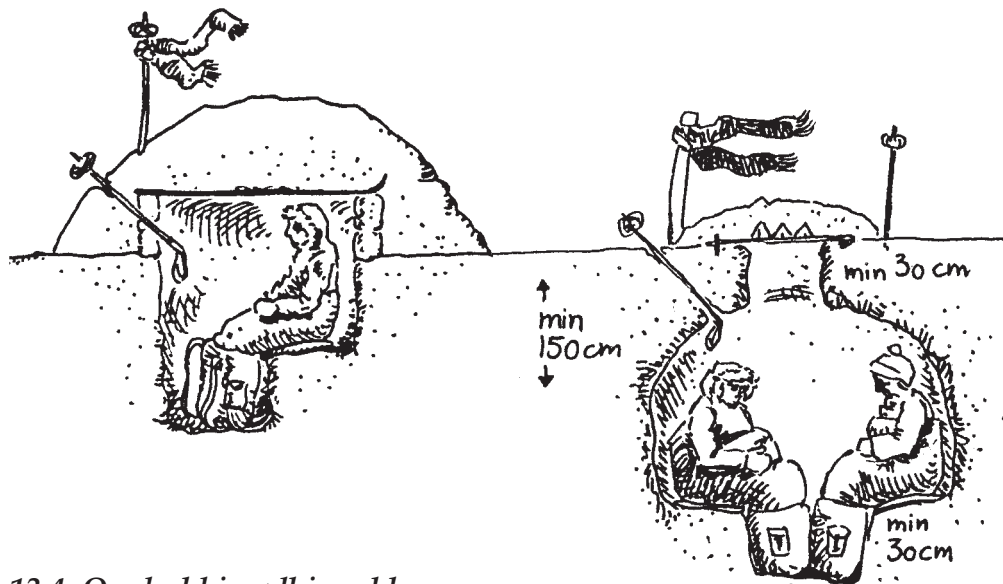


og markerer bredden. Samle utstyret og fordel oppgaver, opptre rolig, og sørg for at alle har noe å gjøre. Ha hele tiden en positiv innstilling, selv om situasjonen kanskje ikke er så festlig. Lag gjerne varm drikke halvveis ferdige, men pass tiden - dere skal ikke bruke for lang tid. En eller flere kan begynne å lage blokker med en gang. Grav så en benk rett inn i skavlen. Den skal være stor nok for alle med utstyr. Etter at benken og uthulingen er ferdig, settes skiene opp på utsiden og dekkes godt med blokker.

Tett deretter godt mellom blokkene, spa gjerne sne opp fra utsiden. Lag en inngang fra siden, nede i kuldegropen. Inngangen dekkes av en sekk eller en stor blokk. Husk ventilasjon med stavhull (stavene forblir i hullene), og synlig merking. Den må merkes som en vanlig snehule. Sekkene skal ikke være i kuldegropen. Ta også med spade inn, i tilfelle dere blir nødt til å grave dere ut igjen.

13.3. Nødbivuakk på flatmark

Om man ikke finner noen skavl som er stor nok til at det er plass til å grave en nisje, kan en løsning være å grave en grop i sneen direkte ned i bakken, forutsatt at det er nok sne. (Minst 30 cm. gulv.) En slik grop blir kaldere å oppholde seg i, og den vil også være vanskeligere å grave.



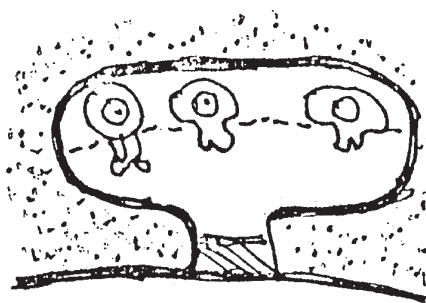
13.4. Opphold i nødbivuakk

Sett dere på liggeunderlaget og ta på masse klær, eventuelt sovepose. Putt gjerne bena i sekken. Dersom en ikke har sovepose eller skikkelig underlag bør en ikke legge seg til å sove i en slik hule. I alle fall ikke uten at det er minst to våkne som kan vekke de andre med jevne mellomrom.

Den direkte kontakten med kaldt underlag stjeler vel så mye varme som den kalde luften omkring deg. Har dere vært lure, har dere laget varm drikke under byggingen og hatt på termos.

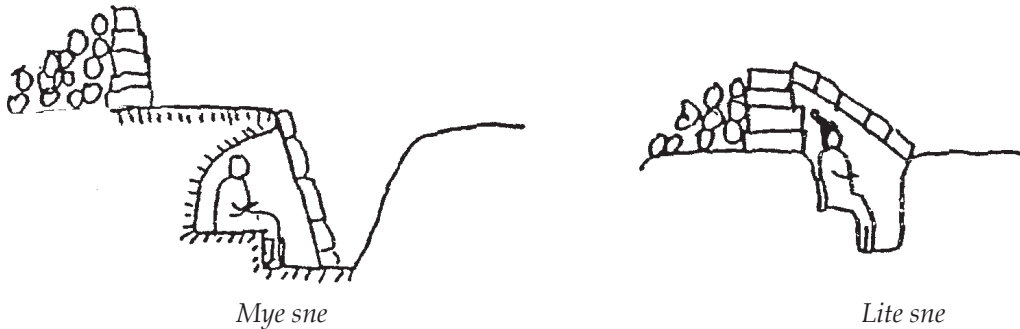
13.5. Andre typer nødbivuakker

Velg den løsningen dere synes er best etter forholdene, enten det er mye sne, lite sne, en skavl i nærheten eller bare flat mark. Til høyre ser dere en løsning som kanskje er noe mere tidkrevende enn de andre.



Man er ikke nødt til å sitte i en nødbivuakk. En enkel hylle inn i en sneskavl kan bli en fin nødbivuakk

som er både rask å grave og som er komfortabel å ligge i. Tett igjen med blokker og eventuelt ski bortsett fra et lite hull som man tetter igjen med en sekk når man går inn.



13.6. Stikkord for organisering og bygging av nødbivuakk

Samle utstyr
 Vær positive
 Lagånd
 Gå-på humør
 Rolig opptreden
 Organisere
 Alle må ha noe å gjøre
 Måle bredde
 Sjekke plassbehov
 To lager blokker, to graver, en lager drikke e.l.
 Fortsatt full sysselsetting
 30 cm. tykke blokker
 Minst 30 cm. dyp kuldegrop
 Passe høyde og volum
 Liggeunderlag på benken
 Ski inntil
 Blokker og tetting
 Inngangsparti under sittehøyden med "dør" (sekk, sneblokk e.l.)
 Varm drikke på thermos
 Flytte inn (noen)
 Resten merker
 De som er inne lager luftehull
 Tenk på bivuakkens styrke
 Ta med spade inn
 Kom dere inn og lukk igjen!

Husk å sørge for at ingen blir apatiske, kalde og våte ved at dere snakker sammen og sørger for at alle har noe å gjøre.

14 Førstehjelp

De vanligste skadene om vinteren er:

- Brudd
- Forbrenninger
- Forfrysninger
- Forstuvinger
- Sneblindhet

14.1. Brudd

- Sikre bruddtegn:
- Åpent, synlig brudd
 - Forandret akseretning
 - Unaturlig bevegelighet
 - Forkorting av legemet
 - Gnisselyd av bruddender

- Usikre bruddtegn:
- Smerter og hevelse
 - Misfarging av huden (blodutredelser)
 - Nedsatt bevegelighet

Er man i tvil om det foreligger brudd, skal man behandle som brudd.

- Behandling:
- Stopp eventuell blødning
 - Dekk sår
 - Hold bruddstedet i ro, ved transport spjelkes benet i stillingen det befinner seg i
 - Forebygg generell nedkjøling
 - Forebygg sirkulasjonssvikt

14.2. Forbrenninger

Oppstår ofte i forbindelse med kokeapparater og brensel. Vær forsiktig med rødsprit og parafin!

- Behandling:
- Rask avkjøling med kaldt vann/ rett i sneen (30 min)
 - Fastbrente klær skal ikke rives av
 - Tørr, ren dekkbandasje (evt. åpen sårbehandling.)
 - Forebygg sirkulasjonssvikt
 - Observer åndedrettet ved flammeskader/ røykskader
 - Eventuelt transport til lege/ sykehus

Viktig: Det første man gjør er å få brannskaden i sneen, for deretter å fortsette nedkjøling med vann som har temperatur på 15-20°. Dette kan man få til ved f. eks å ta vann fra en termos og blande med sne.

Det er også viktig å tenke hygienisk: En brannskade på hånd eller fingre kan lett bli infisert: Det kan være lurt å bandasjere begge hender.

14.3. Generell nedkjøling (hypotermi)

Sommer som vinter er drastisk nedsettelse av kroppstemperaturen en alvorlig trussel for mennesker som blir syke eller skadet utendørs. Det blir derfor en hovedoppgave for førstehjelperen å forebygge denne tilstanden. Like viktig er det å vite at sterkt nedkjølte pasienter til forveksling kan likne en død, og at hjernen i denne situasjonen ikke tar så lett skade av mangel på oksygen.

En kan derfor ikke stole på de vanlige dødsriteriene når en står overfor en tilsynelatende livløs person som har vært gjennom en nedkjølingsfase. Derimot må en satse maksimalt på å utføre effektiv gjenoppliving til pasienten er kommet til sykehus og kan varmes opp der.

For noen vintre siden falt en femåring i vannet og ble liggende under isen i 40 minutter. Han ble gjenopplivet og er i dag helt frisk. Høsten 1987 hadde en mann hjertestans i 4 timer etter en nærdrinking. Det gikk også godt.

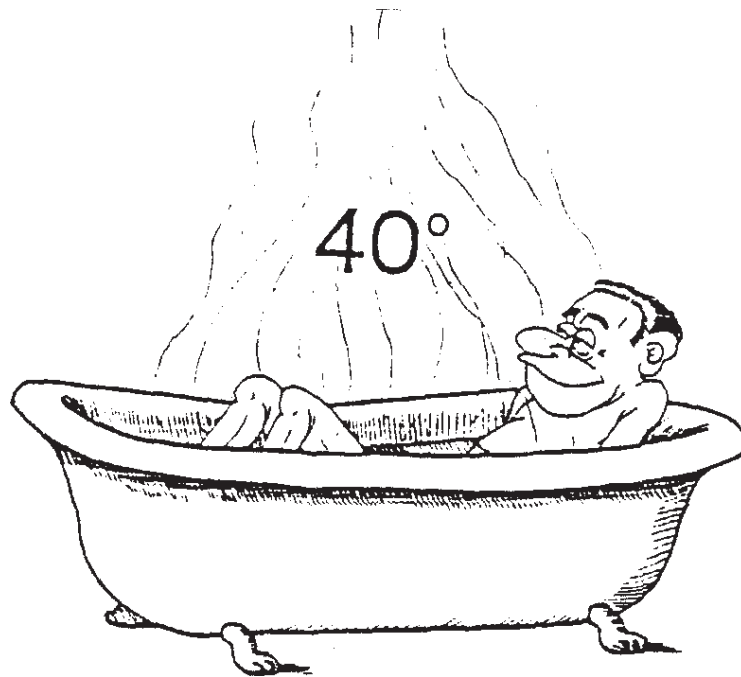
Moralen er derfor: Ikke gi opp for tidlig, men vær optimistisk og stå på til pasienten er i sykehus, selv om transporten kan ta timer.

Kroppen vil alltid prøve å holde riktig temperatur på ca. 37°. Når vi fryser, starter kroppen automatisk en muskelaktivitet for å øke forbrenninger - vi begynner å skjelve.

Hvis vi fryser og er utsatt for vind lenge nok, begynner symptomene å dukke opp: Kuldefølelsene og skjelvingene blir verre og verre, pasienten blir etter hvert stille, tilbaketrukket og svarer ikke på tiltale - initiativløs. Skjelvingen opphører, og pasienten kan få hallusinasjoner og begynner kanskje å kle av seg, da han/hun synes det er deilig (kunstig varmfølelse).

Når kroppstemperaturen synker til under 35° er pasienten delvis bevisstløs. Pulsen er svært langsom og svak, og hjerneaktiviteten er sterkt nedsatt. Ved kroppstemperatur ned mot 30° er pasienten dypt bevisstløs. Kanskje bare 2-3 åndedrag per minutt. Det er nå vanskelig å bedømme om pasienten puster eller ikke. Pulsen er knapt følbart på halspulsåren. Det kan være lett å oppfatte pasienten som død.

- Behandling:
- Fjern pasienten fra de kalde omgivelsene (sovepose)
 - Bring pasienten i ly for vinden (vindskjerm)
 - Fjern vått tøy, ta på tørt tøy
 - Varm drikke hvis pasienten er ved bevissthet
 - Aldri alkohol eller røyking
 - Stabilt sideleie ved bevisstløshet
 - Observer åndedrettet, gjenoppliving ved stans
 - Transport må skje i oppvarmet kjøretøy
 - Endelig behandling på sykehus
 - Oppvarming ved varm luft eller vannbad i ca. 40°



Overvåk pasienten og oppretthold en god kontakt med ham/henne. Snakk med pasienten hele tiden. Om man skal ta ham/henne med inn i hus og eventuelt vannbad diskuteres: Den magasinerte kulden i hårrørsårene og huden kan bli transportert til vitale indre organer og forårsake en såkalt "after drop". Dette kan føre til hjertestans og i verste fall døden. Vær nøye med å ikke gi drikke hvis pasienten ikke er ved bevissthet eller hvis bevisstheten er lav

Uansett om man tar pasienten med inn i hus eller ikke: For å forhindre "after drop" er det livsviktig at man varmer opp pasienten langsomt!

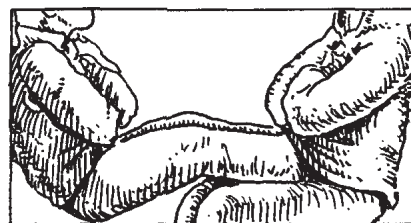
14.4. Lokale frostskader

Overfladiske frostskader er begrenset til huden. Mest utsatt er fingrer tær, ører, nese, munn, kinn og kjønnsorganer. Man kjenner en prikkende følelse, og deretter moderate smerter i huden. Dette etterfølges ofte av en behagelig varmefølelse. Den frosne huden er hvit og hard, men den kan beveges mot underlaget.

Behandling: •Hud mot hud med en gang
 •Hender mot kinn eller under armene, føttene mot magen til en annen.
 •Ikke gni med noe som helst
 •Etter oppvarming må den frosne huden ikke utsettes for mer kulde, og altså pakkes skikkelig inn og isoleres

Dype frostskader omfatter også underhud, muskulatur og kanskje benvev. De oppstår oftest på hender og føtter - huden både ser ut og føles som en frosne fisk, og den kan ikke beveges mot underlaget. Fingrene og tærne kan imidlertid ofte beveges, fordi senene ikke fryser så lett.

Behandling: •Pakk godt inn for å hindre spredning
 •Pasienten kan gå på frosne føtter om nødvendig
 •Opprettholde kroppstemperaturen
 •Varm drikke hvis pasienten er bevisst
 •Endelig behandling som ved generell nedkjøling



Hud mot hud ved lokale overfladiske frostskader

14.5. Forstuvinger

Noe som tilsynelatende er et brudd, kan rett og slett være en forstuvning. Dette vil man merke etter hvert. Man har smerter ved belastning og trykk på det skadede stedet.

Behandling: •Hold skadestedet i ro, kjøøl ned hevelsen
•Legg støttebandasje eller sportstape
•Ved usikkerhet (ofte!): Behandle som brudd!

14.6. Sneblindhet

Oppstår på grunn av den ultrafiolette strålingen som reflekteres i sneen. Farligst ved overskyet vær, for da er det ingen skygger - konturene synes ikke. Dette kalles flatt lys. Man får en stikkende følelse i øynene. Alt blir hvitt, og deretter helt mørkt. Det er viktig å bruke solbriller!!!

Behandling: •Skjerf rundt hodet så pasienten ikke kan se ut
•Eventuelt sitte i mørkt rom i et par dager (legehjelp!)

14.7. Vinterforhold

Det er alltid viktig å vurdere transportbehovet når en større skade er oppstått. Skal vi hente hjelp? Skal vi lage skikjelke? Noen vil kanskje finne på å gjøre begge deler, men det er viktig å ta i betraktning hvor man befinner seg, hvordan været er og hvem man eventuelt kan sende av gårde får å hente hjelp. Skikjelke er veldig sjelden aktuelt - det er både bedre for pasienten og kanskje raskere med syketransport (snescooter, helikopter e.l.) (Skikjelke er omtalt i Speiderboka)



Skaff ly for vinden og start behandling

I de fleste tilfellene med bruddskader og alvorlig hypotermi vil det mest naturlige være å lage en bra "behandlingsplass" og sende to etter hjelp. Sørg for å få skikkelig ly for vinden. Det er kjekt å bruke en presenning. Det går mye raskere enn å grave levegg av sne. Hvis været er ekstremt er nødbivuakk løsningen. Få orden på skadestedet og gi pasienten så vel som dere selv varm drikke. Rask, korrekt behandling og god kommunikasjon er viktig. Pass også på å merke skadestedet slik at hjelpen som er på vei skal finne dere.

14.8. Å hente hjelp

Når du henter hjelp er det viktig å få med følgende punkter, spesielt ved beskjed over telefon:

- Hvem som ringer
- Hvor personen ringer fra
- Hvem som er skadet og hvor mange
- Hva skaden er
- Hvor pasienten er
- Foreløpig behandling
- Antatt hjelp som trengs
- Møtested for å vise seg
- Få meldingen bekreftet

Kortversjon: **HVEM** som ringer
 HVA som har skjedd
 HVOR dere befinner dere

Det viktigste er å være rolig! De som tar imot nødtelefoner har instruksjoner

15 Nødsignaler

15.1. Det fonetiske alfabet

Alfa	Kilo	Uniform
Bravo	Lima	Victor
Charlie	Mike	Whiskey
Delta	November	X-ray
Echo	Oscar	Yankee
Foxtrot	Papa	Zulu
Golf	Quebec	Ærlig
Hotel	Romeo	Østen
India	Sierra	Åse
Juliett	Tango	

15.2. Morsealfabetet

A	•—	K	—•—	U	••—
B	—••• L	•—••	V	•••—	
C	—•—•	M	—	W	•—
D	—••	N	—•	X	—••—
E	•	O	—	Y	—•—
F	••—•	P	•—•	Z	—••
G	—•	Q	—•—	Æ	••—
H	•••• R	•—•	Ø	—•	
I	••	S	•••	Å	•—•—
J	•—	T	—		

1	•— 5	•••••	9	—•	
2	••—	6	—••••	10	—
3	•••—	7	—•••		
4	••••—	8	—••		

Punktum	•—•—	(AAA)
Komma	—•—	(MIM)
Spørsmålstegn	••—••	(IMI)
Skilletegn	—••—	(BT)
Begynnelsestegn	—••—•	(KA)
Sluttegn	•—••	(AR)
Rettelse	••••••••	
Kom	—•—	(K)
Vent	•—•••	(AS)
Mottatt	•—•	(R)

15.3. Nødsignaler bakke til luft

Under redningsaksjoner med fly benyttes eget tegnspråk som er lett å se fra luften. Disse tegnene må være størst mulig, minst 2 m. lange, i signalfarge. Tenk på synligheten og valg av sted. Lages av klær, sekker m.m.

UNDER REDNINGSAKSJONER MED FLY BENYTTES EGET TEGNSPRÅK SOM ER LETT Å SE FRA LUFTEN. ØDELEGG TEGNENE ETTER BRUK!

I

TRENGER
LEGE

II

TRENGER
FØRSTEHJELPS
UTSTYR

X

KAN IKKE
KOMME
VIDERE

F

TRENGER
MAT OG
DRIKKE

K

VIS VEI

↑

DRAR
DENNE
VEI

△

BRUKBAR
LANDINGSPASS
(LEIRPASS)

LL

ALT
VEL

N

NEI

Y

JA

JL

FORSTÅR
IKKE

□

TRENGER
KART OG
KOMPASS

16 Orientering

16.1. Spesielle vansker om vinteren

Vinterføre gjør orienteringen vanskeligere enn du er vant til fra sommeren fordi:

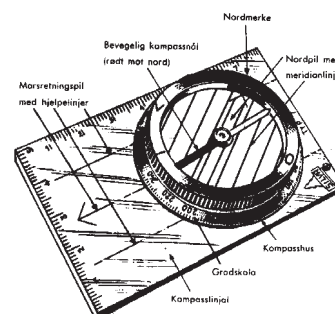
- Mange terrengdetaljer er skjult av sneen.
- Terrengformene endres noe og skifter utseende.
- Vann og myrer skiller seg ikke ut fra andre flater.
- Føreforholdene gjør det vanskelig å merke svake stigninger og fall.
- Skredfare kan tvinge frem veivalg som er vanskelige å orientere.

16.2. Kart

Statens kartverk (tidligere Norges geografiske oppmåling) lager og utgir så godt som alle norske topografiske kart. Selges hos bokhandlere, i sportsforretninger og hos Turistforeningen. Statens kartverks kartkatalog gir oversikt over tilgjengelige kart.

16.3. Kompass

Vanlig kompass som om sommeren. Pass på at kompasshuset ikke lekker. Peilekompass (speilkompass) er gunstig også vinterstid, spesielt når man er nødt til å gå kompasspatrolje.



16.4. Misvisning

Misvisningen, altså forskjellen mellom den magnetiske og den geografiske nordpol, gjør sine utslag alt ettersom hvor du er i landet. Den står oppgitt på kartet. Kompasshuset dreies slik at misvisningen legges til hvis den er vestlig, og trekkes fra hvis den er østlig.

16.5. Praktiske råd til veivalg

- Legg opp ruten før turen.
- Kart og kompass må være lett tilgjengelig, og brukes.
- Les deg frem og følg med på kartet i klarvær.
- Følg naturlige ledelinjer i terrenget (elver etc.)

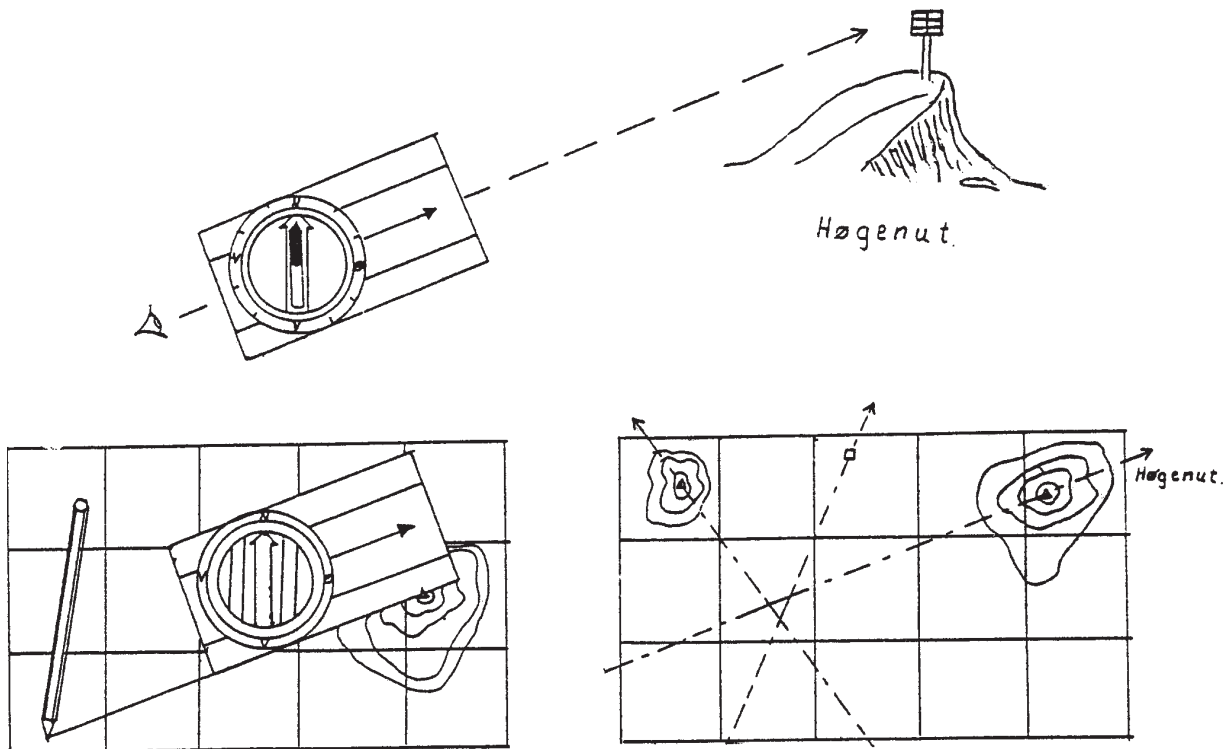


- Hold rede på hvor mange elver du krysser m.m.
- Unngå store høydeforskjeller.
- Hold øye med klokken og tilbakelagt avstand.
- Gå mot markerte terrengdetaljer i dårlig sikt.
- Perspektivet forandrer seg. Stor stein kan være lite hus etc.
- Benytt klare øyeblikk til å få oversikten over ruten.

16.6. Krysspeiling

Brukes når du vil vite nøyaktig hvor du er. Du kan da peile mot to eller flere punkter i terrenget for å bestemme din posisjon.

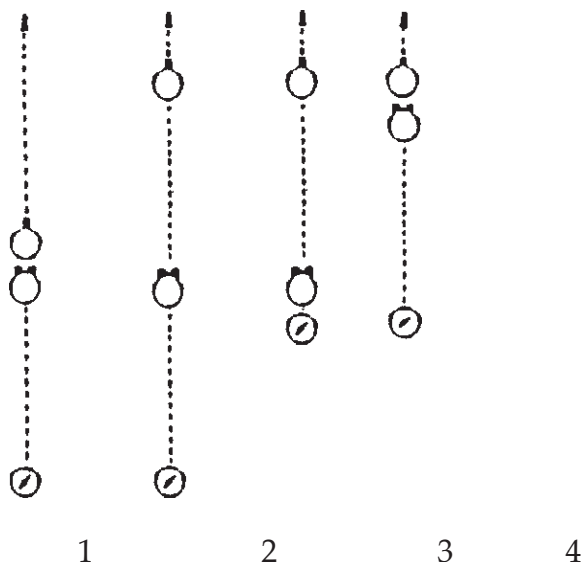
- Ta ut kursen til et markert punkt i terrenget (fjelltopp, mast e.l.) ved å sikte mot punktet og dreie kompasshuset til nålen ligger i "sengen" med nordmerket mot nord. Trekk fra eller legg til for misvisning.
- Finn det samme punktet på kartet.
- Legg kompasset ned på kartet slik at linjalen ligger med frontenden på punktet. Drei hele kompasset slik at linjene i kompasshuset ligger parallelt med nord/syd linjene på kartet.
- Trekk en strek langs kompasslinjalen. Du befinner deg et sted på denne linjen.
- Ta så peiling på et nytt punkt og gjenta samme prosedyre. Du befinner deg der strekene krysser hverandre. Kontroller gjerne med et tredje punkt.



16.7. Kompasspatrulje

Når sikten er ekstremt dårlig, må man benytte seg av kompass-patruljemetoden for å holde kursen. For å klare dette må man være minst tre personer. Bakerste mann har kart og kompass. Systemet fungerer som figuren under viser.

1. Alle står stille. Lederen står bakerst og kontrollerer kompassretningen.
2. Forreste person går fremover. Lederen sier "stopp" og korrigerer retningen ved tilrop "høyre" eller "venstre".
3. Lederen går frem til den midterste personen.
4. Den midterste går frem til den forreste, og man er tilbake i utgangsposisjonen.



16.8. Avstandsmåling

- Bruk klokken. Farten på ski er så godt som alltid mellom 2 og 6 km/t, og kan med øvelse bedømmes på øyemål. Stigninger gir et tillegg på 20-30 minutter pr. 100 høydemeter. Ta tiden, trekk fra stigning, divider med farten.
- Ved korte distanser: Tell "skiskritt". Fra bindingen til skituppen er det ofte akkurat en meter. Ta nøyaktig så lange skritt og tell skrittene. Sett på en tapebit på hver ski en meter fra tuppen for å være helt nøyaktig.
- Tell stavtak. Et dobbelttak er ofte to meter.

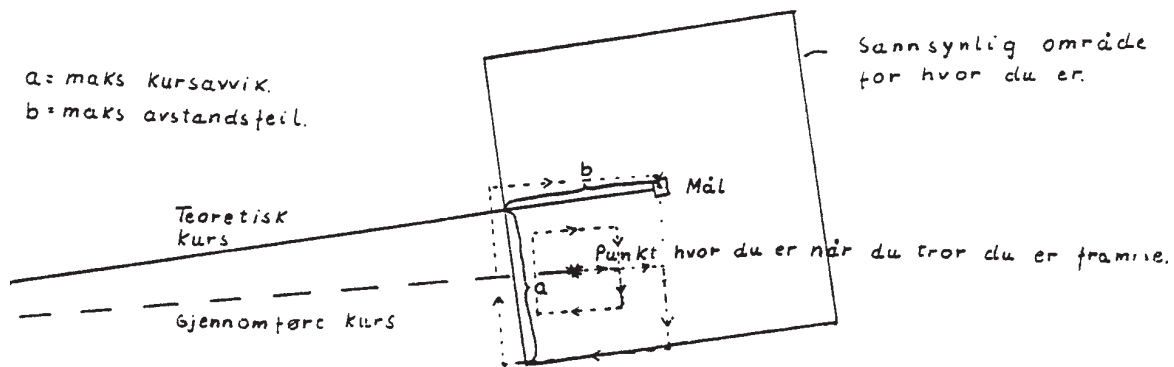
16.9. Avstandsbedømmelse

Man kan med rimelig god nøyaktighet bedømme avstanden ut fra hva man ser. Alle avstander er meget avrundet.

Kirketårn	15000 m	Hode	600 m
Større hus	10000 m	Ansikt	400 m
Skorstein	4000 m	Klesdetaljer	200 m
Vindu	3000 m	Øyne	100 m
Bevegelser	1000 m	Ansiktstrekk	50 m

16.10. Sjekk ruten

Hvor lang tid har det gått siden siste sikre punkt på ruten? Hvilken retning har dere stort sett gått i? Legg inn avstand og sannsynlig retning på kartet. Ring inn sannsynlig område for hvor dere befinner dere. Sjekk ruten dere har gått med kartet. Stemmer terrengformasjonene? Passert riktig antall bekker og vann? Er kartet så riktig at dere kan trekke sikre konklusjoner? Om mulig tar dere krysspeiling.



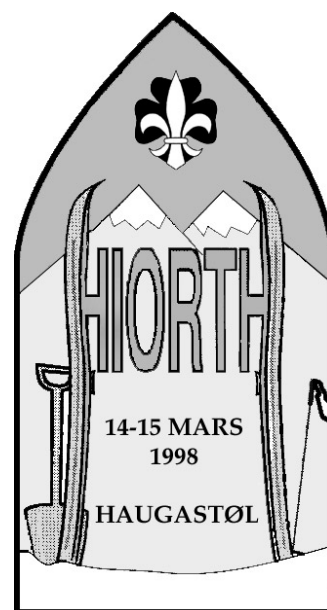
Etter å ha funnet ut omtrent hvor dere er og dere har tegnet inn usikkerheten, må dere gå i området og lete etter målet. Dette må for all del gjøres etter en plan. Gjør ikke noe dere ikke kan rekonstruere. Prøv dere frem.

17 Hiorthpokalkonkurransen

17.1. Historien bak Hiorthen

Speiderarbeidet i Asker og Bærum krets startet i 1929 og allerede i 1931 gikk det første speiderskirenn av stabelen i Asker med en konkurranse i slalom og hopp. I følge referatet viser det at "kretsen har mange flinke skiløpere, særlig i klassen over 32 år".

I 1932 ble rennet avlyst på grunn av snemangel. Året etter ble rennet holdt i den nye skibakken på Høvik Verk. En vandrepokal var satt opp av 2. Høvik (nå Høvik Verk) for å få konkurranse mellom troppene og trekke flere deltakere. Vinnere ble 2. Høvik med 1. Høvik og 1. Grav på de neste plassene.



Skirennen 1933 ble holdt ved Blåfjellhytta i Heggedal. Da slalomrennet skulle holdes etter hopprennet, var føret blitt "nesten farlig godt", og i løypagikk det i følge referater "nesten like fint enten en sto på skiene eller satt på enden" for de 37 deltakerene.

Julaften 1934 mottok kretsen fra ingeniør Jens Br. Hiorth på Høvik et brev med kr. 100 til innkjøp av en "skipokal for troppskonkurranse på ski med innlagte speiderferdigheter, hopp og slalom." Pokalen ble umiddelbart innkjøpt og satt opp som vandrepokal. Den første konkurransen om pokalen ble avholdt i 1935, med hopprenn i Jarbakken og slalomrenn hos 1. Grav. 47 gutter startet i 3 klasser. Referatene sier: "Var hopprennet vellykket, så kan man ikke si det samme om slalomrennet. Terrenget var ikke det beste. Start og innkomst hadde ikke kontakt, og det bevirket en god del misforståelse." 1. Grav tropp ble første vinner av ingeniør Hiorths pokal. Startkontingenten var 10 øre pr. deltaker. "Samlede utgifter til diplomer og skjemaer beløp seg til kr. 6,20 og startkontingenten strakk ikke til. Kr. 1,50 måtte dekkes av arrangørene.

I 1936 ble slalomrennet holdt i Kirkerudbakken: "Løypa viste seg kanskje noe kvass for guttene, ganske naturlig - da denne gren av skisporten lenge har ligget nede hos oss", skriver referenten. 80 gutter kjørte i to omganger, etter "internasjonal metode - flaggstart fra innkomst". I hopprennet i Arnesenga viste flere av guttene seg som rene stilhoppere med gode lengder. 1. Sandvika vant Hiorthpokalen.

I 1938, 1939 og 1940 ble ikke Hiorthpokalen delt ut, men det ble avholdt en "Vinterøvelse" i 1940 31. mars i Gupumarka med Frithjof Nansen som ramme. Oppgaver var bygging av barhytte, igloo, truger og skikjelke.

Konkurransen i Vestmarka 1948 gikk ikke helt som planlagt. Den viste at speiderne ikke fullt behersket metodene Hjortefot brukte. Da samlingsspunktet skulle finnes ved peilinger etter røyksignal, ble de fleste patruljer borte - og 1. Sandvika fikk pokalen uten særlig kamp. De gjenstående øvelser ble ikke gjennomført.

I årene frem til 1971 ble Hiorthpokalkonkurransen hvert år lagt til hjemlige trakter - selv på isen i Sandviksbukten i 1965. Fra 1972 ble konkurransen flyttet til Blefjell, og både gutte- og jentelag deltok. Fra denne tiden kom også opplegget med sammensatte lag inn, og Hiorthen var ikke lenger en patruljekonkurranse, men beste tropp vant fortsatt sammenlagt der man delte lagenes poeng på antall lag. Dette favoriserte tropper med kun ett lag dersom det gjorde det bra, og fra 1979 vant beste lag pokalen. Det ble ikke lenger regnet ut gjennomsnittspoeng pr. tropp.

Fra 1972 bestemte også kretsen at Hiorthen skulle være en ren konkurranse i vinterspeiding, først og fremst for å fremme kunnskapene i denne edle gren. Man skulle bygge snehule i vinterfjellet, overnatte der, og neste dag delta i øvelser som skikjelkebygging, førstehjelp om vinteren, orientering, sneskred-søk m.m. Første vinner av Hiorthen som ren vinterspeidingskonkurranse ble 2. Høvik Skogstu, og i 1973 2. Høvik Båtstø. Etterhvert opparbeidet mange tropper ferdigheter innen vinterspeiding, og arrangementet økte i popularitet og størrelse. Blefjell var det første tiåret fast sted for Hiorthen, med Strutåsen fjellstue som midtpunkt. Arrangørene forbedret seg også stadig, og det ble i takt med konkurransens utvikling lagt større vekt på sikkerhetsspørsmål. Det har til dags dato ikke forekommet store uhell eller skader på Hiorthen. I 1979 måtte konkurransen avlyses for første gang siden krigen på grunn av snemangel.

Fra 1980 ble Hiorthen arrangert på Ustaoset, og i perioden 1984-1987 på Vikerfjell. 1988 ble Hiorthen igjen lagt til Blefjell, i 1989 og 1990 på Haugastøl og i 1991 på Blefjell igjen. Både i 1990 og 1991 måtte snehuledelen utgå på grunn av henholdsvis snemangel og dårlig vær, men fra 1992 og frem til idag har Hiorthen igjen vært arrangert på Haugastøl, med tre eller fire underleire i fjellet og Nsf's hytte Solstølen som hovedkvarter.

Hiorthpokalkonkurranse fikk i løpet av 70-tallet tilnavnet "Nord-Europas tøffeste vinterspeidingskonkurranse". Uvvist av hvem og når, men om det i det hele tatt eksisterer en liknende konkurranse for speidere (eller andre) vet vi ikke. Speidere i Asker og Bærum, samt Oslokretsene og Asker og Bærum KFUK/KFUM speidere inviteres hvert år, og har en unik opplevelse i vente.

17.3. Vinnere av Hiorthpokalkonkurransen

1935	1. GRAV	
1936	1. SANDVIKA	
1937	1. SANDVIKA	
1941	1. HØVIK OG 1. STABEKK	
1948	1. SANDVIKA	
1949	1. HØVIK	
1950	1. SANDVIKA	
1952	1. DIKEMARK	
1953	1. HØVIK	
1954	1. BLOMMENHOLM	
1955	1. BLOMMENHOLM	
1956	1. SKOUGUM	
1957	1. SKOUGUM	
1958	1. LYSAKER	
1959	1. HØVIK	1992 HØVIK VERK SKOGSTU
1960	1. BLAKSTAD	1993 1. KOLSÅS
1961	1. BLOMMENHOLM	1994 1. SKOUGUM
1962	1. BLAKSTAD	1995 1. SKOUGUM
1963	1. BLOMMENHOLM	1996 1. SKOUGUM
1964	1. HASLUM	1997 BÆRUMS VERK
1965	1. BLOMMENHOLM	1998
1966	1. HASLUM	1999
1967	1. SNARØEN SJØ	2000
1968	3. BLOMMENHOLM	2001
1969	2. HØVIK	2002
1970	2. HØVIK	2003
1971	1. SLEMMESTAD	2004
1972	2. HØVIK SKOGSTU	2005
1973	2. HØVIK BÅTSTØ	
1974	1. BLAKSTAD STRAND	
1975	1. HØVIK LAND	
1976	2. HØVIK SKOGSTU	
1977	1. BLAKSTAD LAND	
1978	4. BLOMMENHOLM	
1980	3. BLOMMENHOLM	
1981	4. BLOMMENHOLM	
1982	4. BLOMMENHOLM	
1983	HØVIK VERK BÅTSTØ	
1984	1. SKOUGUM	
1985	1. SKOUGUM	
1986	HØVIK VERK FJORDSTU	
1987	2. BLOMMENHOLM	
1988	HØVIK VERK BÅTSTØ	
1989	HØVIK VERK BÅTSTØ	
1990	1. SKOUGUM	
1991	HØVIK VERK BÅTSTØ	

18 Konkurranseteknikk

18.1. Generelt

På Hiorthen kan det hende at du er litt sliten på søndagen under konkurransen. Dette må du bare glemme så lenge du er innen synsvidde av en post. Ta deg sammen og sørg for at du bidrar med noe positivt på hvert sted.

Vær en god skuespiller. Alle i patruljen må kjenne sine roller og spille dem til perfektion. Dommerne liker blide, høflige og aktive speidere. Hvis du akkurat idag er grinete, lat og mannevond, bit det i deg når du er på post. Smil!

18.2. Lure tips

1. Kom samlet og i god orden til hver post. Samle laget før dere går inn til posten. Hvis dere må vente på å komme igang, sett sekker, ski og staver på geledd og pugg i speiderboken det dere skal til å svare på.

2. Peffen finner dommeren, smiler, håndhilser, presenterer seg og sier patruljens/lagets navn. Gå samlet og i god orden dit dommeren anviser.

3. Samle staver, ski og sekker når dere kommer frem til der hvor oppgaven skal løses. Det dere trenger for å løse oppgavene må være tilgjengelig og gjort klar før lagleder tar imot oppgaven. Du må vite hva du har av fellesutstyr og kunne finne det raskt frem ved behov. Legg slikt øverst i sekken eller i en sidelomme (førstehjelpsutstyr, reparasjonspose, primus, sonde, spader, underlag, sovepose, snesag, osv.).

4. Les oppgaven og vurder hvordan den bør løses - hvem skal gjøre hva, hvordan skal resultatet se ut. Alle står samlet (lytter og tier) mens lagleder leser oppgaven høyt. Hvis du er god i noe, tilby deg å gjøre dette.

5. Spør dommeren, spør dommeren. Husk på å snakke med dommeren! Høflig og vennlig - vennlig og høflig. Hvis noe i oppgaveteksten er uklart, må lagleder klare opp i dette. Men det kan også være andre nyttige tips å få hvis dere bare får dommeren i tale:

- Har jeg forstått det riktig nå?
- Hvor lang tid har vi på oss? Når begynner du å ta tiden?
- Vil du ha en stripe Kvikk-Lunsj?

6. Lagleder må se resultatet for seg og bestemme hvem som skal gjøre hva. Alle gjør som lagleder sier - med et smil, raskt, grundig og effektivt.

7. Når lagleder er overbevist om at oppgaven ikke kan løses bedre, gjenstår det bare for hele laget å være høflig og vennlig overfor dommeren mens hun/han bedømmer resultatet.

ALDRI kjefting og banning på post. Hvis du blir irritert på noen og MÅ ha det ut, vent med å kjefte til dere er tilbake i de dype skoger eller langt utpå viddene. Men dropp det helst - si heller hva du synes var bra.

Gi hverandre oppmuntring og ros mens dere holder på. Alle jobber bedre da. Dessuten er det hyggelig.

Alle konkurranser kan vinnes, men det holder ikke å bare vite løsningen på oppgavene, hele laget må også synes at det er moro å være med og være motivert for å gjøre det bra.

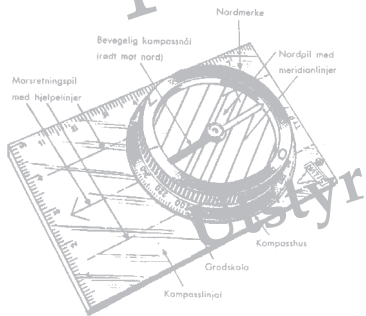
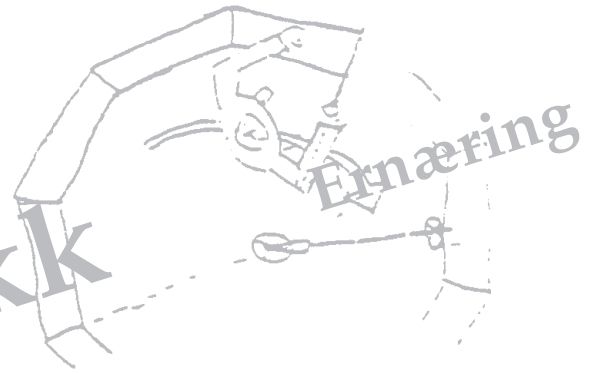
Lykke til!



Når dere tar pauser eller kommer til en post er det viktig at dere samler utstyret. Dette er ikke bare for at det skal se pent ut, men også fordi man må vite hvor man har tingene sine. Tre stavene over skiene slik at de ikke blåser bort.



Snøhule
Nødbivuakk



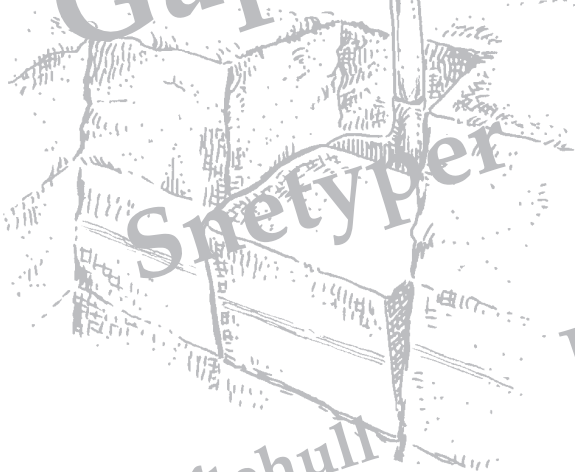
Orientering
Førstehjelp
Fjellvett



KULDE-GRUPP

SKred

Gapahuk

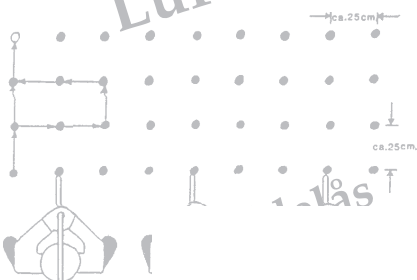


Snøtyper

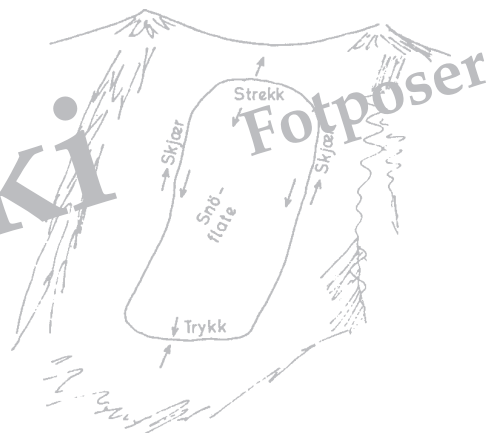


Kuldegrop

Luftehull



Ski



Fotposer