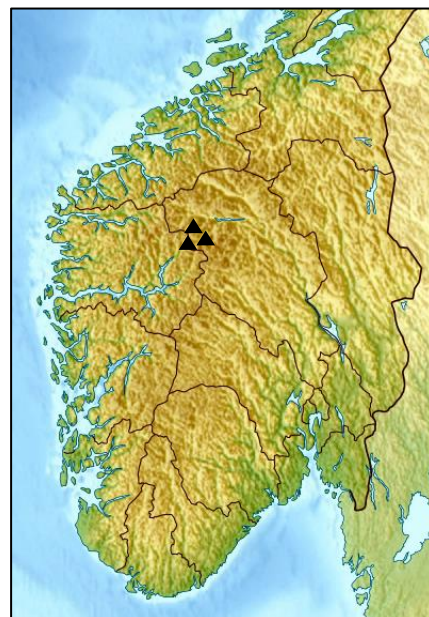


# Bestigninger i Gjende Alperne

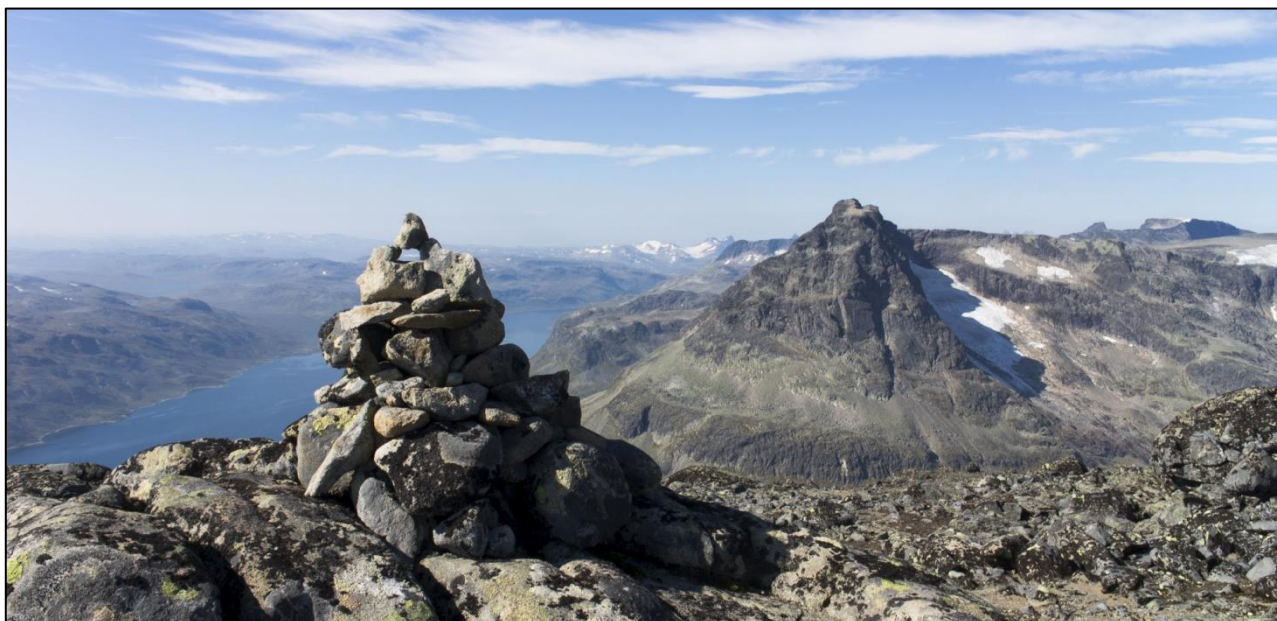
## ~ Norge ~

Lørdag den 4. til lørdag den 11. juli 2020

Gjende Alperne ligger i det sydøstlige hjørne af Jotunheimen Nationalpark mellem de store søer Gjende og Bygdin. Massivet inkluderer nogle af de mest barske terræn i nationalparken og der er 18 ægte bjergtoppe over 2000m. Gennem ugen, vil vi bestige flere af toppene, hvoraf nogle kræver gletschervandring og traversering af udfordrende bjergryg. Dagslængden vil være i vores favør med op mod 19 timers dagslys. I løbet af hele ugen, vil det være muligt for deltagerne at genopfriske flere alpinfærdigheder såsom navigation, rute planlægning, gletschervandring, reb færdigheder og alpin farer. Vi vil overnatte i bjerghytte og i telte ud i terrænet.



På de seks aktive dage, vil vi vandre op mod 20 kilometer med op til 1400 meters stigning og nedstigninger på en dagstur. Derfor er det vigtigt at deltagerne har en fornuftig kondi samt erfaring med bjergvandring, turer med oppakning samt teltliv.



Hver dag vil typisk følge en rutine, hvor vi spiser morgenmad og smører madpakker før vi drager afsted på en dagstur i bjergene. Hver aften, laver vi fælles aftensmad før tid til afslapning og opladning af vores batterier til næste dag. Den nødvendige beklædning og udstyr kan ses på vedhæftet liste. Teknisk udstyr kan lånes. Selvom kurset er om sommeren, vil forholdene være typiske for højfjeldet - vejret kan variere fra varmt solskin, til blæst, regn, snebyger og nattefrost.



Turen koster 5.900 DKK per person. Medlemmer af Den Norsk Turistforening DNT opnår en rabat på 500 kroner. Prisen inkluderer alle udgifter efter at vi mødes på Torfinnsbu (færgen fra Fondsbu og Bygdin, hvortil der er busforbindelser til/fra Oslo) herunder; overnatninger i bjerghytter og telte, al mad og drikke samt guidning. Jeg vil sejle til Torfinnsbu fra Fondsbu på den 4. juli og sejle retur den 11. Færgelinformation kan findes her <https://jvb.no/en/m-b-bitihorn-2/timetable-and-tickets/>. For at reservere en plads på rejsen, venligst udfylde og returnere den vedhæftede tilmeldingsblanket. Efter modtagelse af blanketten, vil du modtage informationer om betaling af et depositum på 1.500 DKK. Når depositummet er betalt, er din plads på rejsen sikret. Se rejsebestemmelser på hjemmesiden. Restbetalingen falder seneste 8 uger før rejsen finder sted. Hvis du vil høre mere om rejsen, eller har lyst til at booke, venligst kontakte mig via e-mail [guide@mountain-environment.com](mailto:guide@mountain-environment.com) eller mobiletelefon on +45 20 61 29 24.

# Beklædnings- og udstyrslisten

## Beklædning

- Vandresokker (2-3 par anbefales)
- Vandrebukser (letvægts, hurtigtørrende og gerne vindtæt)
- T-shirts (lang- og kortarmede, gerne svedtransporterende)
- Termoundertøj
- Fleece trøje/jakke eller lignende
- Fiber eller dunjakke (anbefales)
- Vind- og vandtæt yderbeklædning (bukser og jakke)
- Gamacher (gaitors)
- Hue
- Vanter (minimum 2 par, gerne vind- og vandtæt)
- Vandrestøvler (robust delvis-stiv, minimum B1 til steigeisen)
- Almindeligt undertøj, tøj og sko til om aften og transport

## Udstyr

- Duffeltaske til at samle oppakningen
- Rygsæk (med stor plastikpose til indhold og/eller regnslag, ca. 45-55 liter)
- Pandelampe med ekstra batterier
- Solbriller
- Drikkesystem eller dunke ( $\geq 0.75$  liter)
- Termokande (0,5 eller 0,75 liter)
- Personlig førstehjælp med læbepomade, solcreme, Compeed, smertestiller osv.
- Et stykke liggeunderlag til at sidde på i fjeldet
- Højdemåler eller GPS (valgfri)
- Kompas
  
- Liggeunderlag (gerne billig skumunderlag samt oppustelig ovenpå)
- Sovepose samt evt. lagenpose
- Pude
- Kop, dybtallerken og spisegrej
- Kogegrej med gas såsom et Trangia sæt (deltagere må gerne finde sammen og deles om grejet)
- Proviant (aftales i gruppen for at fordele madlavning)
  
- ✕ Telt egnet til fjeldtur (deltagere må gerne finde sammen og deles om telte)
- ✕ Steigeisen (som passer til støvlerne, i beskyttelsespose)
- ✕ Isøkse (typisk 58-66cm vandrestok)
- ✕ Hjelm
- ✕ Siddesele
- ✕ Brystsele
- ✕ Bremse og skruekarabin (*øvrige karabiner, slynger, prusiksnore, is-skruer m.m. tildeles på kurset*)

## Diverse

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pas                           | <input type="checkbox"/> Billetter                      |
| <input type="checkbox"/> Sygesikringskort              | <input type="checkbox"/> Rejseforsikrings informationer |
| <input type="checkbox"/> Norske kroner                 | <input type="checkbox"/> Kreditkort                     |
| <input type="checkbox"/> Ur                            | <input type="checkbox"/> Kameraudstyr                   |
| <input type="checkbox"/> Toiletsager og rejsehåndklæde | <input type="checkbox"/> En læsebog                     |

## Bemærk!

- Kort udsnit udleveres til deltagerne på turen men I må gerne have egne 1:50.000 kort med.
- Teknisk udstyr markeret ✕ kan lånes, giv besked i god tid - gerne ved tilmelding.

# Tilmeldingsblanket

**Tur/kursus navn:** Bestigninger i Gjende Alperne ~ Norge ~

**Datoer:** 4. - 11. juli 2020

Blanketten bedes udfyldt med blok bogstaver.

Dit navn (som angivet i passet):	Fødselsdato (dd/mm/åå):
Adresse:	Nationalitet:
E-mail:	Telefon mobil (med landekode):
DNT medlemsnummer, hvis du har:	
Specielle spisevaner eller allergier:	
Eventuelle handicap, sygdom eller brug af lægeordineret medicin:	
Nærmeste kontaktperson (navn, telefon og relation - ved at opgive disse informationer, har du gjort personen opmærksom på at de er oplyst heri som kontaktperson):	
Rejseforsikring (selskabets navn, policenummer & døgnbemandede telefonnummer):	
Jeg har læst, forstår og acceptere rejsebestemmelserne og datapolitikken (underskrift):	Dato (dd/mm/åå):

Følgende information er for at tildele det nødvendige teknisk udstyr i rette størrelse såfremt dette ønskes af deltageren. Hvis du svarer NEJ i kolonnen til højre, bedes du opgive de ønskede informationer.

Udstyr	Information nødvendigt	Deltager information	Jeg medbringer mit egen (circle svaret)
Steigeisen	Skostørrelse (EU)		Nej Ja
	Støvle-steigeisen kompatibilitet (B1/B2/B3)		
Isøkse	Afstand – gulv til midt håndflade – når du står oprejst med armene ved din side	cm	Nej Ja
Hjelm	Hovedets omkreds	cm	Nej Ja

Denne side kan scannes eller fotograferes med mobiltelefon og returneres via e-mail.