

Velkommen til RONDEHEIM - DEN NORSKE FJELLSKOLEN



Nå går tiden fort frem til leirskoleopphold på Høvringen og Rondane!
På denne siden vil elever og foresatte finne nyttig informasjon om oppholdet som det er viktig at dere går igjennom før avreise

Fjellskolen

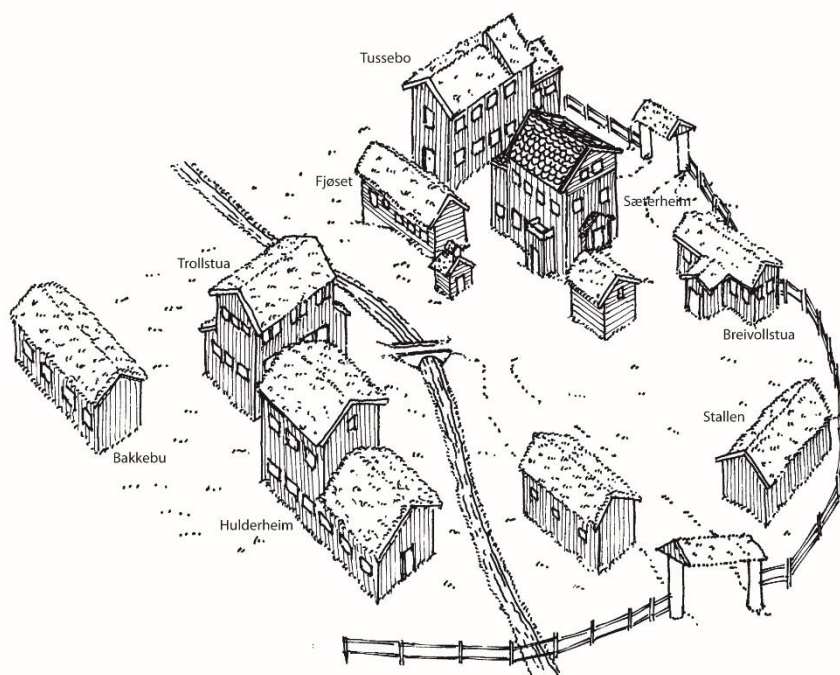
Den Norske Fjellskolen ble startet i 1957 som landets første leirskole av Terje og Dagfrid Vigerust. I 1988 tok datteren Torill og hennes mann Jan, over stedet. Etter 30 års drift tok i 2019 Karoline og Nils Hesthag over driften på Fjellskolen.

Skolen har flere fast ansatte lærere, instruktører og internatpersonale.

Under oppholdet på Fjellskolen ønsker vi at elevene skal oppleve mest mulig av det naturen og omgivelsene har å tilby. Gjennom undervisning, lek og moro skaper vi både glede og respekt for uberørt natur og naturkreftene.

Slik bor du

Den Norske Fjellskolen er delt i to tun. Hvert tun har flere storhytter, slik at hver klasse får sitt eget hus under oppholdet. Innkvartering foregår hovedsakelig på 4-sengs rom. Rommene har enkel, solid standard med felles bad og toalett. Hvert tun har koselige peisestuer, spisesal, kjøkken, tørkerom og bordtennisrom.





Terreng og beliggenhet

Den Norske Fjellskolen ligger på Høvringen i Gudbrandsdalen 950 m.o.h. Området er omkranset av fjell og vidder like ved Rondane Nasjonalpark, og er kjent for sitt stabile og tørre klima. Det er et sikkert og turvennlig fjellterreng, og i skogen finner vi alltid lune plasser mellom store, gamle furutrær, når det blåser i høyfjellet.

På vinteren har vi 140 km preparerte løyper på glitrende vidder i høyfjellet og i skogen.

I gammel tid var Høvringen en av Norges største setergrender og navnet er kjent fra Norsk kulturhistorie med skikkelser som Peer Gynt og Kristin Lavransdatter.

Sikkerhet

Lærere og instruktører på Fjellskolen har lang erfaring innen førstehjelp og fjellsikring, men skulle noen bli syke kontaktes lege på Otta. Klasseforstander har også navn og telefonnummer til alle foresatte dersom det skulle være nødvendig med kontakt.



Dagsprogram

07.30 Vekking (personlig stell, rydde rom og pakke tursekk)
08.30 Frokost. Smøre niste/fylle termos
09.15 Kiosk
10.00 Dagens aktivitet starter
18.00 Middag
20.00 Samling i peisestua
22.00 Personlig stell
22.30 God natt

Turer og aktiviteter

Turene og aktivitetene ledes av Fjellskolens lærere som er erfarne fjellfolk. Da det ofte er stor spredning på elevenes ferdighet, er turer og aktiviteter lagt opp etter dette.



Dette vil du få være med på:

(med forbehold om endringer)

Vinter

- Skileik
- Undervisning i bekledning og pakking av tursekk
- Fjellvett
- Kulturhistorie
- Turdag
- Graving av nødly
- Dyrestell

Vår og høst

- Turdag
- Undervisning i bekledning og pakking av tursekk
- Vegetasjon og villrein
- Kulturhistorie
- Stisykling
- Taubane
- Smie
- Kanopadling/bålfyring
- Orientering med kart og kompass
- Dyrestell

Bekledning og utstyr

For at turen skal være opplevelsesrik er det en forutsetning at man holder seg varm og tørr. Fjellskolen ligger høyt over havet og temperaturen og været varierer ofte her. Bekledningen er derfor svært viktig i leirskolesammenheng slik at eleven er best mulig forberedt på dette. Aktivitet og bevegelse skaper ofte fuktighet, og denne må transporteres bort fra kroppen for at vi skal holde varmen. Best egnet til dette er ull –eller superundertøy. Ull beholder isolasjonsevnen også når den er fuktig. Bomullstøy skal ikke brukes, fordi det ikke har isolasjonsevne i våt tilstand. Utenpå ullundertøyet bør en ha tykkere ull eller fleece. Med et vindtett lag ytterst vil dette gi grunnlag for en fin tur i fjellet!

Under ser dere en oversikt over hva den enkelte elev må ha med seg for oppholdet på leirskolen. Husk at gammelt og velbrukt utstyr kan være like godt som nytt.

Leirskolen har skipakke (langrennski, staver og skisko) til utleie for kr. 100,- Vi har ikke komplett utstyr til alle. Kanskje du kan låne av noen dersom du mangler noe?



Dette bør du ha med deg

NB! Husk å merke klær og utstyr

Utstyrsliste vinter

- ☐ Ski (langrenn-/tur –eller fjellski)
- ☐ Skisko
- ☐ Skistaver
- ☐ Skismøring (blå ekstra, rød spesial og lilla)
- ☐ Ullsokker (3-4 par)
- ☐ Stillongs og trøye av ull eller super (2 sett)
- ☐ Tykk ullgenser, fleecejakke eller tynn dunjakke/boblejakke
- ☐ Tynn fleece/genser
- ☐ Vindtett jakke og bukse
- ☐ Turbukse
- ☐ Gamasjer
- ☐ Buff/hals
- ☐ Lue
- ☐ Votter (minimum 2 par. Husk at votter er varmere enn hansker)
- ☐ Tursekk
- ☐ Matboks, termos og drikkeflaske
- ☐ Sitteunderlag
- ☐ Førstehjelpsutstyr (hvis du har)
- ☐ Klokke
- ☐ Solbriller og solkrem
- ☐ Laken, dynetrekk og putevar
- ☐ Toalettsaker, dusjsåpe og håndkle
- ☐ Inneklær
- ☐ Innesko
- ☐ Eventuelt klær til dyrestell
- ☐ Eventuelt lesestoff og brettspill/kortstokk

Vi tillater ikke elevene å ha med kniv.

Utstyrsliste vår og høst

- ☐ Fjellsko/Gore – Tex sko
- ☐ Innesko
- ☐ Utesko til bruk ved leirskolen (for eksempel joggesko)
- ☐ Ullsokker (3-4 par)
- ☐ Stillongs og trøye av ull eller super (2 sett)
- ☐ Tykk ullgenser, fleecejakke eller tynn dunjakke/boblejakke
- ☐ Tynn fleece/genser
- ☐ Vindtett jakke og bukse
- ☐ Turbukse
- ☐ Regntøy (jakke og bukse)
- ☐ Buff/hals
- ☐ Lue
- ☐ Varme votter (minimum 2 par. Husk at votter er varmere enn hansker)
- ☐ Tursekk
- ☐ Matsboks, termos og drikkeflaske
- ☐ Sitteunderlag
- ☐ Førstehjelpspakke (hvis du har)
- ☐ Klokke
- ☐ Solbriller og solkrem (spesielt viktig på våren og tidlig høst)
- ☐ Toalettsaker, dusjsåpe og håndkle
- ☐ Laken, dynetrekk og putevar
- ☐ Inneklær
- ☐ Eventuelt klær til dyrestell
- ☐ Eventuelt lesestoff og brettspill/kortstokk



Forarbeid

For mange er det å reise på leirskole kanskje den første gangen man er borte hjemmefra over en lengre periode. Det kan derfor være lurt å ha noen overnattinger hjemmefra før man reiser på leirskolen. Når dere kommer hit må dere selv re opp sengen. Det er ikke alltid like lett første gang, så prøv det gjerne hjemme noen ganger før dere reiser. Elevene vil også få enkelte oppgaver de må gjøre under oppholdet. De må selv holde orden på rommene sine, være med å dekke bord og servere under måltidene.

Hygge og trivsel

Her på Fjellskolen har vi som alle andre steder regler som det er viktig å følge og respektere.

Når vi er samlet så mange på et sted, er regler nødvendig.

De reglene vi har, er stort sett de samme som på skolen, og gjelder både i fritiden, i undervisningssituasjon, på aktiviteter og tur.

Soverommene er private for de som bor der, vi skal derfor ikke inn på andres rom uten tillatelse. Husk vanlig folkeskikk – bank på!

Vi håper alle vil vise respekt, ta vare på stedet og hverandre, se viktigheten av å ikke kaste søppel i naturen, hverken innenfor eller utenfor leirskoleområdet. Hærverk er uakseptabelt og kan medføre erstatningsplikt.

Dersom en elevs oppførsel medfører fare eller dårlig trivsel for seg selv eller andre elever, kan dette føre til hjemsendelse.

Vi forventer at alle bidrar til hygge og trivsel under oppholdet.

Hjemmeside

Vår hjemmeside "www.rondeheim.no" blir oppdatert daglig, med tekst og bilder. Der kan dere gå inn på «**Dagen i dag**» og følge med på hva som skjer. Klasselærer må informeres om elever ikke skal fotograferes.



Telefon/mobiltelefon

Vi ønsker ikke at elevene skal ha med mobiltelefon på leirskole. Fokuset denne uka skal være på tilstedeværelse og på å skape gode relasjoner med klassekameratene. Dette gjøres aller best uten mobiltelefon. Skulle det være nødvendig med kontakt mellom foresatte og elever, ser vi helst at dette skjer gjennom klasselærer.

Dyr

På Fjellskolen har vi forskjellige dyr som elevene kan få hilse på. Dyrene har eget tilholdssted, slik at det ikke skaper problemer for allergikere. Elevene får tilbud om å delta på dyrestell på kveldstid, der de får gi mat og hilse på dyra vi har i stallen og noen av hundene våre.



Kiosk

Kiosken på Fjellskolen er åpen etter frokost tirsdag, onsdag og torsdag.

I kiosken har vi sjokolade, godteri, kjeks, chips og brus. Elevene kan også kjøpe postkort, Fjellskolens hettegenser (kr 300,-) Fjellskolen kopp (kr 100,-) og Fjellskolen pannebånd (kr 100,-). (Forbehold om endringer). Klassene bes om å avtale et beløp kontanter elevene får ta med seg til leirskolen.



Leirskoledagboken

- bilder og minner fra leirskoleoppholdet



Sammen med Leirskoledagboken produseres det flotte fotoalbum for hver uke.

Alle klasser og elever/foresatte får tilbud om album fra sin uke.

Rondeheim - Den Norske Fjellskolen benytter bilder aktivt for å bevare og forsterke de inntrykkene elevene får på leirskole. Vi synes produktet som tilbys her gjør dette på en flott og varig måte.

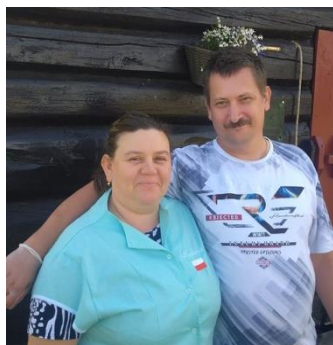
Her er vi som jobber på Rondeheim - Den Norske Fjellskolen



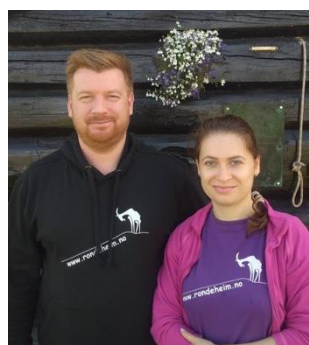
**Eiere og vertskap
Nils og Karoline**



**Juniorvertinne
Cathrine**



**Kjøkken og internatansvarlige
Magdalena og Sylwester**



**Kjøkkenansvarlige
Denis og Olga**



**Stallansvarlig og handler
Helene**



Adm. lærer Elise



Lærer Ingebjørg



Lærer Markus



Lærer Mali

Vi gleder oss til å gi dere mange gode opplevelser her i vakre Rondane.

Velkommen til fjells!

**Med vennlig hilsen alle to og firbeinte på
Rondeheim - Den Norske Fjellskolen -**



Adresse: Høvringsvegen 830, 2673 Høvringen

Telefon: 977 55 103

E-mail: post@rondeheim.no

Hjemmeside: www.rondeheim.no