

Brøderup Efterskoles Skitur 24/25



Navn:

Turen

Afrejse med bus fra Brøderup:

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

Hjemkomst til Brøderup:

Afrejse fra Hemsedal torsdag den 6. februar kl. 17.30 med ankomst på Brøderup fredag den 7. feb. Tidligt om morgenen. Ved hjemkomst vil der være et program for dagen og afsluttende med Plenar, hvorefter vi går på vinterferie til normal fredags tid.

Hemsedal

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

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

På de 5 hele dage på ski, veksles der mellem obligatorisk undervisning på hold inddelt efter elevernes erfarings- og færdighedsniveau, samt tilbud om ekstra undervisning og selvtræning i mindre grupper.

Lejlighederne ligger i bunden af skiområdet og hedder Staven appartements.

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

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

Forsikring

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

Lommepenge

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

HEMSEDAL



Aktiviteterne på ski og snowboard

Skiløb er naturligvis meget afhængigt af sneforholdene. Hemsedal ligger så godt placeret, at der traditionelt er godt med sne på pisterne i uge 6. Hemsedal er et moderne og familievenligt skisportssted, hvor alt ligger centralt. Der er udfordringer for alle niveauer med specielt gode forhold til begyndere, og derfor er stedet særdeles velegnet til os som efterskole.

Alle Begyndere på alpin ski

Vi har valgt at bruge alle dagene på alpint skiløb på alpin ski eller snowboard. Snowboard tilbyder vi kun til dem, der i forvejen er øvede, og hvis der er nok til et helt skihold. Begynderundervisning har vi på alpin ski, hvor der naturligvis også er hold for de øvede.

Pas på dit udstyr

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

Pisterne

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

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

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

Lifterne i Hemsedal :

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

Tirsdag, onsdag er lifterne åbne fra
9.00 til 19.00

Basisundervisning kl. 9.30-11.30

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

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

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

Der er begynderundervisning og for dem, der stadig har meget svært ved det. Let øvet, kan lidt mere. Her løber man dog stadig mest på de grønne og blå pister. Øvet er dem der kan mere og skal have lidt flere udfordringer og lege i forskelligt terræn.

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

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

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

Eftermiddag undervisning

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

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

Fritid alpint

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

Kælk

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

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

Sikkerhed

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

HEMSEDAL

Alpine Færdselsregler:

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

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

Skader og sikkerhedsudstyr

Hjelm – alle kører med hjelm

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

Rygskjold – valgfrit

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

Håndledsbeskyttere – obligatorisk for snowboardere

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

Sundhedskort

Opbevar altid dit sundhedskort på dig - uden at tabe det! Du skal bruge det, hvis du kommer til skade.

Hvis skaden sker

Søger I hjælp kontakt skipatruljen, der kører på bakkerne, eller I kan kalde hjælp ved bunden af nærmeste lift. I skal også få skipatruljen til at ringe til vagtlæreren.

Vagttelefon: +45 40 30 24 83

Nattevagt: +45 23 20 11 33

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

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

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

HEMSEDAL

Personalets opgaver ved skade.

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

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

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

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

Vagttelefon: +45 40 30 24 83

Nattevagt: +45 23 20 11 33

Det gule sundhedskort - særregler i de nordiske lande

Rejsesygesikringen (dit gule sundhedskort) dækker for elever, lærerbørn og for de voksne, der ikke er ansat eller i praktik på skolen. Dækningen gælder refusion af udgifter, gem derfor alle bilag, for: Lægehjælp, medicin, transport til behandlingssted, lægeordineret hjemtransport, ledsagers ekstraudgifter osv.

Kontakt evt. SOS på telefon +45 70 10 75 10, hvis du kommer i tvivl i Norge KL / vagten har norske kr. til taxi o.l., men hav om muligt altid et kreditkort på dig, så du selv kan lægge ud!



Praktiske oplysninger

Lejlighederne

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

Lejlighederne ligger i bunden af området, og det er let at gå over til skiområdet

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

Hyttelærere

Hver dag mødes vi i egen hytte med mindst én af hyttelærerne. Her snakker man om dagen, der gik, om dagen der kommer osv. Om aftenen spiser hyttelærerne sammen med deres elever i hytten.

Regler i Norge

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

Man er i egen hytte kl. 22.00, hvor vagtlærere starter sin godnatrunde.

22.45 er lyset slukket.

Godmorgenrunde kl. 8.00.

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

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

Mødetider

Alle mødetider skal overholdes. Om morgenen er mødetiden kl. 9.30, hvis ikke andet meddeles. Om eftermiddagen mødes vi kl. 13.00, hvis ikke andet meddeles.

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

Vagtlæreropgaver

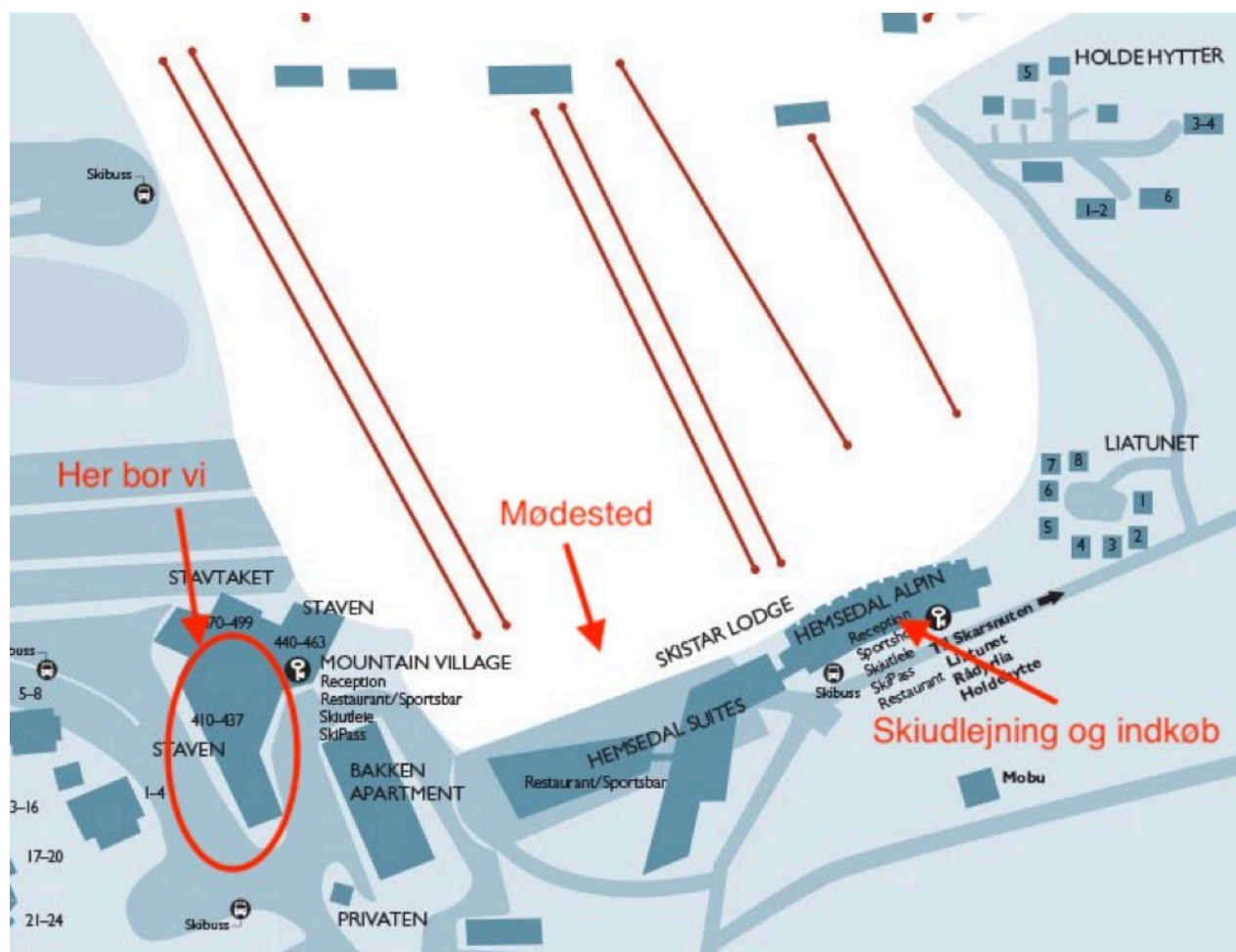
Morgenvækning: 8.00-8.30 - Formiddags. vagt: 8.30-12.30 - Eftermiddags. vagt: 12.30-16.00 - Aftenvagt: 16.00-23.00

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

Godnatrunde startes kl. 22.15. Det er meget vigtigt, at alle elever registreres, da dette tidspunkt er det eneste, hvor vi kan sikre os, at alle har det godt.

Godmorgenrunde til alle elevhytter starter kl. 8.00.

Tilse de syge efter behov (mindst én gang - dagvagt.) Tag med tilskadekomne elever til læge, lægehus og sygehus. I løbet af dagen er det vagten, der tager med skadede til lægen.



Lejlighederne

Staven Apartments 9 personers hytter.

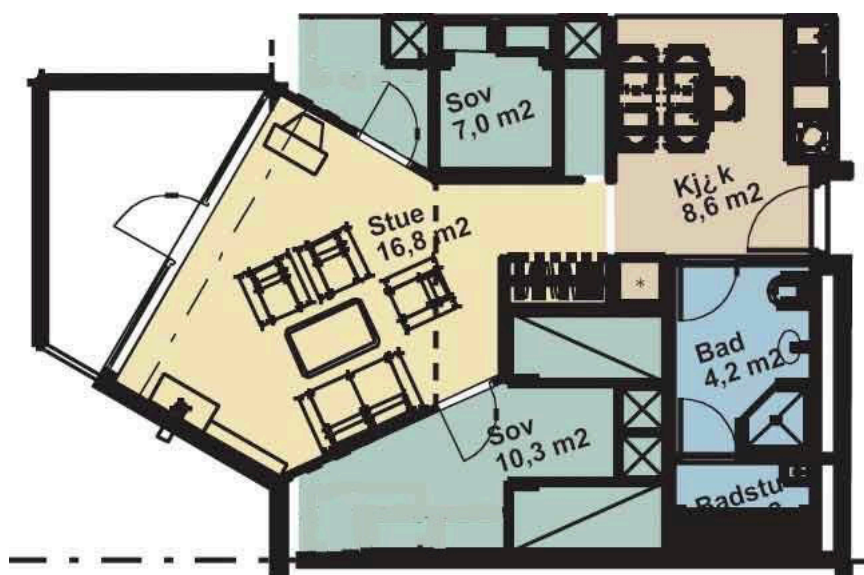
Værelser

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

Staven apartments 6 personers hytter

Værelser

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



Hyttefordeling:

Drenge				
420 (9) LU og MU	421 (6) KB og MB	424 (9) AS og CD	425 (6) DR og TJ	
Tobias 5 Adam 29 Emil S. 77 Simon 71 Vitus 20 Lucas 90 Linus 104 Johan 51 Jonas 10	C.C. 86 William 115 Sebastian 106 Jonathan 19 Oliver 1 Tobias 53	Andreas 12 Sophus 97 Jonathan 93 Laurits 35 Mikas 62 Casper 108 Erik 46 Liam 120	Noam 66 Johannes 112 Osvald 95 Jakob 99 Jeppe Lucas 17	
433 (6) CB og MC	436 (9) LG, SEH og KT	437 (6) LR og MR		
Marius B. 95 Aksel 110 Felix 49 Halfdan 121 Patrick 40 Arthur 60	Jacob 57 Niels 31 Esben 55 Marius 88 Marius 38 Oscar 24 Laurits 68 Alfred 82	Lars 44 Noah 8 Frej 27 Jens 33 Lasse 14 Emil Ø. 73		
Piger				
422 (9) KB og MB	423 (6) LU og MU	426 (9) DR og TJ	427 (6) AS og CD	
Sille 61 Julie 59 Seline 94 Isabell 109 Josefine 65 Malou Geb. 28 Cecilia 116 Rosa 102	Ida 111 Katrine 96 Merle 37 Bene 87 Mejse 70 Emma 69	Laura 78 Sascha 72 Karla 52 Sia 11 Ella 6 Emma 89 Silje 83 Selma 107	Laura D. 50 Mathilde 48 Viktoria 118 Adelina 113 Anouk 16 Ida 76	

430 (9) CB og MC	431 (6) LG, SEH og KT	432(9) LR og MR	434 (9) AC og MMR	435 (6) AC og MMR
Miriam 80 Aya 15 Anna 7 Emilie 36 Caroline 4 Liva 103 Sarah 92 Caroline 41	Sophie 39 Ida 18 Björg 98 Ida 81 Laura 25 Sigrid 119	Simone 100 Liv 9 Stella 63 Vigga 67 Milia 26 Silja 91 Ella 42 Naja 2 Frederikke 34	Helena 30 Esther 54 Alberte 105 Amalie 21 Malou G.T. 74 Viola 13 Isa 43 Laura 45 Selma 32	Filippa 47 Marie 122 Julia 64 Nicoline 56 Liva 85 Alma 23

Hyttefordelig af personale

410 (9)	411 (6)	412 (9)	413 (6)
CB + 2 LR + 2 KB	MR + 3	DR TJ+1 LU + 2	AC MB
414 (9)	415 (6)	416 (9)	417 (6)
KT MC JO	AS + 3	JS KL CN CD	Praktikanter

Programmet for skitur 24/25

Lørdag d. 1. februar

15.00 - 17.00	Ankomst til Brøderup fra weekend	
17.30	Aftensmad for alle elever, info omkring afrejse- sidste informationer Pølsehorn når man forlader spisesalen	Weekendvagt + JO/JS
Efter aftensmad.	Mad transporteres fra køkkenet til bussen	Weekendvagt Kvartermester tøm skrald
18.30	Pakke bus efter chaufførernes anvisninger i denne rækkefølge: 1. Egen bagage pakkes i bussernes bagagerum. (for at se om det kan være der, overskydende pakkes inderst i trailer) 2. Fællesgrej pakkes i trailer, og skiudstyr i skiboks 3. Man finder plads i ens bus	KL+JO+JS Tænk over adgangen til madkasser der skal bruges. (morgenmad og frokost)
19.00	Afgang Brøderup Pas vises for at komme ind i bussen	Busansvarlige: Bus 1: Bus 2:
	Køkken lukkes + sidste oprydning Skolen lukkes og slukkes	Weekendvagt

Søndag d. 2. februar

Formiddagsvagt: DR

Eftermiddagsvagt: MC

Aftenvagt: KB+CB+Laura G.

Nattevagt: JS

(8.00)	Ankomst til Hemsedal • Tag skitøj på • Vi tømmer bussen • Bagage + håndbagage sættes i bagagerum • Vi går i restauranten (Der kan købes værdiskabe ved receptionen, hvis man er usikker)	KL styrer maden. JO/JS får liftkort i receptionen og uddeler til hver ski lærer (forskel på ungdom og voksen) Personalet sætter bagage og håndbagage i hytte 417 efter anvisning af KL
9.45 10.30	Der udleveres ski, i skihold. Øvede først, så let øvet, og til sidst begynder.	JS/JO styrer det (alle hjælper til). JS + Skihold flytter sko i lejlighed 417
Man kan begynde når man er klar. xx.xx – 13.00	Holdundervisning starter. Begynder (4 Pige Hold) (2 Dreng hold) Let øvet (2 Hold) Øvet (3 Hold)	(LU&Mille) (KT&TJ) (AS&CD) (LR&MRB) (MB&MMR) (MR&SEH) (JS&LG) (KB&AC) (MU&JO) (CB&AB) (KL&CN)
13.00 13.30	Frokost let øvet/øvet Frokost for begynder	Madpakker I varmestuen ved Hollvin.
14.30 - 16.00	Eftermiddagsundervisning for begynderhold. Obligatorisk for begynder (samme hold) Skiløb i grupper for resten.	(LU&Mille) (KT&TJ) (AS&CD) (LR&MRB) (MB&MMR) (MR&SEH)
16.15	Arrangere madkasser.	LR, MC, DR, JO (+JO skihold)
16.00-17.00	Trætte elever kan opholde sig i varmestuer.	
17.10	Elever kan hente nøgler og sko i lejlighed 416	JS
17.15 - 17.30	Elever henter madkasser først. Derefter egen bagage i bagagerummet	LR, MC, DR

17.20	Hyttelærer tjekker at maden er hentet Der skal hentes 1 x sort kasse (frost kun madhytterne) 1 x hvid kasse (køl) 1 x Flyttekasse (tørvarer) 1 x pose (viskestykker, klude osv.) 1 x toiletpapir	Hyttelærere
19.00-19.45	Aftensmad i lejligheder.	Alle
Efter maden	Aftenmøde online	Alle
22.00 22.15	Egne lejligheder Godnat runde i lejligheder	Vagten

Mandag d. 3. februar

Morgenvækning: TJ+MC

Formiddagsvagt: MC

Eftermiddagsvagt: DR

Aftenvagt: AC+AS+Malene M

Nattevagt: JO

08.00	Godmorgenrunde i lejligheder	Vagten
09.30 - 11.30	Holdundervisning starter. Begynder (4 Pige Hold) (2 Dreng hold) Let øvet (2 Hold) Øvet (3 Hold)	(LU&Mille) (KT&TJ) (AS&CD) (LR&MRB) (MB&MMR) (MR&SEH) (JS&LG) (KB&AC) (MU&JO) (CB&AB) (KL&CN)
12.00	Middagspause i lejligheder	
13.00 - 14.30	Fællessamling Eftermiddag valghold: Begynder – tema Let øvet – tema Øvet – tema Hvis man ikke er på hold, kører man i grupper.	CB+AB+KL+LG MU+JS+KB+AC JO+CN
18.00	Aftensmad i lejligheder	Alle

Efter maden 18.30	Aftenmøde online	Alle
20.00 - 21.00/21.30	Aftenaktivitet.	JS/JO + Vagt + LG, SEH, MMR
22.00 22.15	Egne lejligheder Godnat runde i lejligheder	Vagten

Tirsdag d. 4. februar

Morgenvækning: DR+MC

Formiddagsvagt: DR

Eftermiddagsvagt: MC

Aftenvagt: LU+CD

Nattevagt: LU

08.00	Godmorgenrunde i lejligheder	Vagten
09.30 - 11.30	Nye hold 1 Opsamling 5 let øvede 5 øvede	Vi laver fordelingen deroppe når vi kender holdene.
12.00	Middagspause	
13.00 - 14.30	Fællessamling Eftermiddag valghold: Begynder – tema Let øvet – tema Øvet – tema Hvis man ikke er på hold, kører man i grupper.	KT+ MMR+MR+SHE+ TJ Mille+ LR+JS CD+MRB
18.30	Aftensmad i Lejligheder	Alle
Efter maden	Aftenmøde online	Alle
22.00 22.15	Egne lejligheder Godnat runde i lejligheder	Vagten

Onsdag d. 5. februar

Morgenvækning: DR+TJ

Formiddagsvagt: MC

Eftermiddagsvagt: DR+TJ+MC

Aftenvagt: MR+MB+Sofie E.

Nattevagt: MB

08.00	Godmorgenrunde i lejligheder	Vagten
09.30 - 11.30	Nye hold 1 opsamling 5 let øvede 5 øvede	Vi laver fordelingen deroppe når vi kender holdene.
12.00	Middagspause	
13.30 - 15.00?	Bordgruppetur. Vi mødes foran Lodgen og tager billede inden vi køre ud på tur.	Bordgruppelærer - Tag video, overfør til JS KL->SH CN->JHS CD->GK KT ->AJ
Fra 14.30	Forfriskning i Valleland.	MA+MC+DR(ES+JLB)
18.30	Aftensmad i hytter	Alle.
Efter maden	Aftenmøde online	Vagten + (alle).
22.00 22.15	Egne lejligheder Godnat runde i lejligheder Elever pakker alt ned, på nær en skitøj.	Vagten.

Torsdag d. 6. februar

Morgenvækning: DR+TJ

Formiddagsvagt: DR

Eftermiddagsvagt: MC

Afgangsvagt: JS + JO + KL

07.00	Godmorgenrunde i lejligheder Smør madpakke. Læg i termokasse ved).	Vagten
08.00	Rengøring Aflevere madkasser ved trailer Bagage og håndbagage pakkes i bagagerummet.	Alle
9.30	Ud tjek: nøgle afleveres til hyttelæren. Hyttelærer låser og aflevere nøgle til JS	
10.00 - 12.00	Nye hold 1 opsamling 5 let øvede 5 øvede	Vi laver fordelingen deroppe når vi kender holdene.
12.00	Madpakke Udleveres ved Mountain. Village receptionen. Kan spises i varmetuerne.	Alle JS
14.00 - 15.30	Fællessamling Eftermiddag valghold: Begynder – tema Let øvet – tema Øvet – tema Hvis man ikke er på hold, kører man i grupper.	CB+MU+KB+ LG+JO+CN+ AC KL+ AB
	Man henter selv sko.	
Inden 16	Ski afleveres Eget bagage står i opbevaringen og i skal huske at have sko med.	JO
16.00	Aftensmad i bunden Lodgen spiseri	JS, KL, JO (alle skal jo have mad)
17.00 - 17.30	Hjemrejse afgang fra Bus P-plads	Alle
	Bus ansvarlige Bus 1 Bus ansvarlige Bus 2	

Fredag d. 7. februar**Fredagsvagt (inkl. lukkevagt) SH**

6.00	Busansvarlig ringer til vagtlærer ca. 1 time før estimeret ankomsttid.	Busansvarlig Fredagsvagt
Planen korrigeres efter ankomsttid		Fredagsvagt
7.00	Ankomst Brøderup -tømme busser -sætte fællegrej på plads -dække bord	Alle elever og personale
7.30 Så snart vi er klar.	Morgenmad	Fredagsvagt
8.00	Opvask fredagselever	Fredagsvagt
8.15	Hesteopgaver Alle ryttere Spring- og rytmegymnaster: Sætte podier op i hallen Udpakning fælles udstyr	JHS MA (JS aftaler) Fredagsvagt JNL
10.00	Formiddags pause	Fredagsvagt
10.30	Fælles afrunding i foredragssalen	KL Fredagsvagt
11.00	Hjemrejse på vinterferie Fredagsvagt	KL: forbereder Viggo spørgeskema, til besvarelse tirsdag morgen mens vi er afsted, så vi ved hvem der spiser frokost
12.25	Frokost Elever der stadig er på skolen hjælper før og efter, vagt organiserer Kvartermesterrum tømmes for skrald (vagt sammen med elever)	Fredagsvagt BH JHS JNL KT
16.00	Seneste hjemrejse	Fredagsvagt

Maden



Uden mad og drikke duer helten ikke 😊

Forklaring vedr. mad i Hemsedal

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

Hertil kommer 50 Norske kr. pr person i lejligheden til indkøb i ICA, der ligger nede i bunden af skiområdet. eller i butikkerne i hemsedal by, der går skibus hver 20 min. fra Velkomstcenter 2/Alpinelodge. De udleverede penge er man ansvarlig for sammen med den lærer, der er tilknyttet jeres hytte. Ved indkøb gemmes alle boner.

- o Næsten alt grønt købes deroppe.
- o Brød er med til første dag, resten købes deroppe.

- Morgenmads-produkter købes deroppe.
- Hvis der er andet, man mangler, købes dette også.
- Frostvarer udleveres, når der er tjekket ind i lejlighederne.

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

Menuplan:

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

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

4 * aftensmad:

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

Aftale ark

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

Snemanden Valle siger velkommen til Hemsedal

