

## 4-dages program på Sulseter

### 1. dag

- 07:30 Ankomst og indkvartering på Sulseter Fjeldstue
- 08:00 Morgenmad
- 09:00 Velkomst- og orienteringsmøde for elever og lærere
- 09:30 Udlevering af skiudstyr i skistalden
- 10:30 Skiskole på fladt terræn: Skilege, diagonalgang samt mindre skitur i en rundløjpe
- 12:00 Frokostpause på Sulseter
- 13:30 Skiskole på øvebakken: Balance-, bremse- og svingteknik
- 14:30 Skiheisen åbner og kører frem til ca. kl. 16:30
- 18:00 Aftensmad
- 19:00 Planlægningsmøde og kaffe for lærere og instruktører i pejsestuen
- 19:30 Orienteringsmøde for alle i opholdsstuen. Teori: Beklædning og skismøring

### 2. dag

- 08:00 Morgenmad
- 09:30 Skiture på fjeldet af forskellige sværhedsgrader og længde, 4-10 km. Madpakke spises på turen
- 13:30 Skiskole på øvebakken. Bremse- og svingteknik på langrendsski
- 14:30 Udlevering af slalomudstyr og hjelme i skistalden
- 15:00 Skiheisen åbner og kører frem til ca. kl. 16:30
- 18:00 Aftensmad
- 19:00 Planlægningsmøde og kaffe for lærere og instruktører i pejsestuen
- 19:30 Orienteringsmøde for alle i opholdsstuen. Teori: Fjeldregler og dyrelivet på fjeldet

### 3. dag

- 08:00 Morgenmad
- 09:30 Skiture af forskellige sværhedsgrader og længder, 8-20 km. Madpakke spises på turen
- 13:00 Skiheisen åbner og kører frem til ca. kl. 15:00
- 18:00 Aftensmad
- 19:00 Planlægningsmøde og kaffe for lærere og instruktører i pejsestuen
- 19:30 Orienteringsmøde for alle i opholdsstuen. Teori: Forfrysninger og sneskred

### 4. dag

- 08:00 Morgenmad
- 09:30 Formiddagsaktiviteter, hvor eleverne kan vælge følgende aktiviteter:
  - Snehulegravning, som afsluttes med vi griller pølser over bål
  - Skitur, hvor vi griller pølser over bål undervejs på turen
- 13:00 Skiheisen åbner og kører frem til ca. kl. 15:00
- 15:00 Aflevering af skiudstyr og oprydning på værelserne
- 17:30 Aftensmad
- 18:15 Afslutningsmøde og kaffe for lærere og instruktører
- 18:30 Busafgang fra Sulseter Fjeldstue

*Alle tider er cirkatider. Teoriundervisningen kan variere, så det passer til næste dags program*