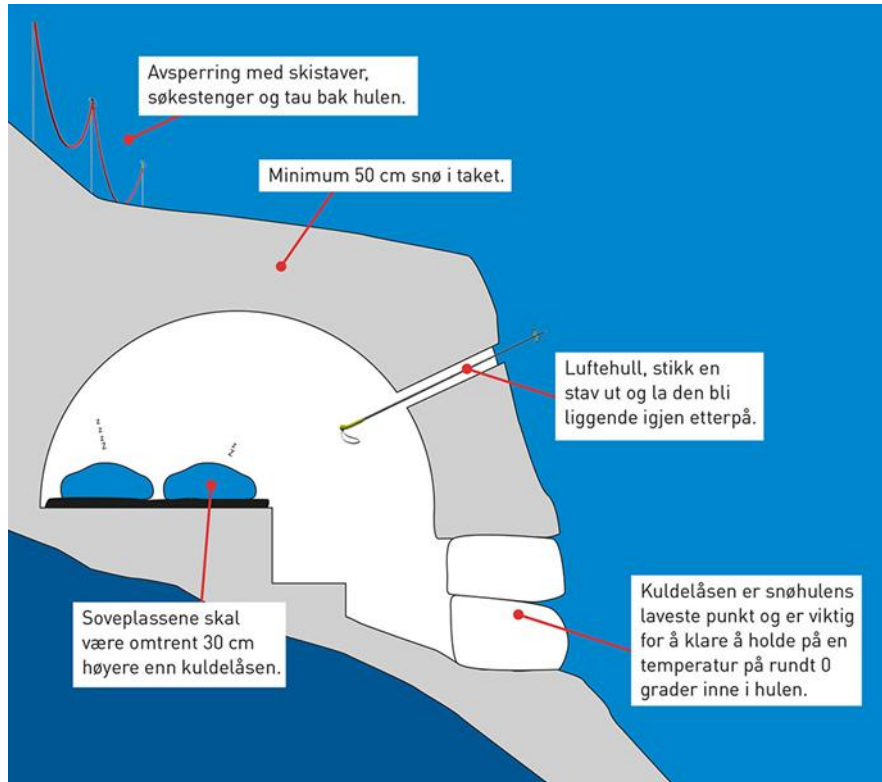


Friluftsliv april 2026 Aktivitetslære 2



Rammefaktorer:

Tidsrom: 21.4-22.4.2026

Område: Biggas/Sennalandet

Elever: (klasseliste)

Lærere på turen: Lisa Marie Røst Gudmestad 91599177

Daniel Strand 95026771

Ansvarlig avdelingsleder på skolen: Alf Roger Storhaug tlf. 48286619

Ferd plan friluftsliv 2 IFA
Snøhule

Detaljert beskrivelse av ruta

Plan A

Dag 1.

Buss fra alt vgs.-klokken 0900 tirsdag morgen.

Oppmøte på skolen: kl. 08:30.

Forflytning på ski fra Biggas (ref. 834041.73,7812563.73/norgeskart) til Holevann (ref. 824944.55,7808799.80/norgeskart), ca. 4,5km. Lett stigning første 2 km, så flatt og slakt nedover til leirområdet.

Dagen skal brukes til å etablere leir for planlagt snøhule overnatting i mindre grupper. Se vedlegg ➡ [snøhule dokument.docx](#)

Det skal lages latrine, en til gutter og en til jenter. Gruppene skal ha felles måltider.

Resterende tid brukes til fiske, avslapning.

Dag 2.

Muligheter for rolig morgen. Felles måltider, isfiske eller utforske nærområdet rundt leir. Vi bruker dagen ute til klokken 18.00, skyss tilbake til skolen.

Kart



Ferd plan friluftsliv 2 IFA Snøhule

Værvarsel for Bigåš

Tirsdag 21. april

Tid	Vær	Temp.	Nedbør mm	Vind(kast) m/s	Vindbeskrivelse
00		2°		10 (15) →	Frisk bris fra vest med vindkast på 15 m/s
01		2°		9 (14) →	Frisk bris fra vest med vindkast på 14 m/s
02		2°		9 (14) →	Frisk bris fra vest med vindkast på 14 m/s
03		1°		6 (13) →	Laber bris fra vest med vindkast på 13 m/s
04		1°		7 (10) →	Laber bris fra vest med vindkast på 10 m/s
05		1°		7 (11) →	Laber bris fra vest med vindkast på 11 m/s
06		1°		6 (10) ↗	Laber bris fra sørvest med vindkast på 10 m/s
07		2°		7 (11) →	Laber bris fra vest med vindkast på 11 m/s
08		2°		9 (13) →	Frisk bris fra vest med vindkast på 13 m/s
09		3°		9 (13) →	Frisk bris fra vest med vindkast på 13 m/s
10		3°		8 (13) →	Frisk bris fra vest med vindkast på 13 m/s
11		3°		8 (12) →	Frisk bris fra vest med vindkast på 12 m/s
12		3°		7 (11) ↗	Laber bris fra sørvest med vindkast på 11 m/s
13		3°		6 (9) ↗	Laber bris fra sørvest med vindkast på 9 m/s
14		3°		8 (12) →	Frisk bris fra vest med vindkast på 12 m/s
15		4°		12 (18) →	Liten kuling fra vest med vindkast på 18 m/s
16		3°		14 (20) →	Stiv kuling fra vest med vindkast på 20 m/s
17		3°	0-0,2	15 (21) →	Stiv kuling fra vest med vindkast på 21 m/s
18		3°	0-0,2	16 (22) →	Stiv kuling fra vest med vindkast på 22 m/s
19		3°	0-0,5	17 (23) →	Stiv kuling fra vest med vindkast på 23 m/s
20		3°	0-0,6	17 (24) →	Stiv kuling fra vest med vindkast på 24 m/s
21		3°	0-0,6	16 (23) →	Stiv kuling fra vest med vindkast på 23 m/s
22		3°	0-0,6	14 (22) →	Stiv kuling fra vest med vindkast på 22 m/s
23		2°	0-0,5	13 (20) →	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 20 m/s

☀ Sol opp 03:49 ☀ Sol ned 21:01

Onsdag 22. april

Tid	Vær	Temp.	Nedbør mm	Vind(kast) m/s	Vindbeskrivelse
00		2°	0-0,5	14 (20) ↘	Stiv kuling fra nordvest med vindkast på 20 m/s
01		1°	0-0,3	12 (20) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 20 m/s
02		1°	0-0,2	10 (17) ↘	Frisk bris fra nordvest med vindkast på 17 m/s
03		0°	0-0,4	10 (15) ↘	Frisk bris fra nordvest med vindkast på 15 m/s
04		0°	0-0,5	10 (15) ↘	Frisk bris fra nordvest med vindkast på 15 m/s
05		-1°	0,1-0,9	11 (16) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 16 m/s
06		-1°	0,1-0,8	10 (16) ↘	Frisk bris fra nordvest med vindkast på 16 m/s
07		-1°	0,1-1,2	10 (15) ↘	Frisk bris fra nordvest med vindkast på 15 m/s
08		-1°	0,1-1,3	10 (15) ↘	Frisk bris fra nord med vindkast på 15 m/s
09		-1°	0,1-0,9	10 (14) ↘	Frisk bris fra nord med vindkast på 14 m/s
10		-2°	0-1,1	11 (16) ↓	Liten kuling fra nord med vindkast på 16 m/s
11		-2°	0-1,4	12 (17) ↓	Liten kuling fra nord med vindkast på 17 m/s
12		-2°	0-0,4	11 (17) ↓	Liten kuling fra nord med vindkast på 17 m/s
13		-2°	0-0,3	10 (16) ↓	Frisk bris fra nord med vindkast på 16 m/s
14		-2°	0-0,2	9 (15) ↓	Frisk bris fra nord med vindkast på 15 m/s
15		-1°		9 (13) ↓	Frisk bris fra nord med vindkast på 13 m/s
16		-1°		8 (13) ↓	Frisk bris fra nord med vindkast på 13 m/s
17		-1°		8 (12) ↓	Frisk bris fra nord med vindkast på 12 m/s
18		-1°		7 (11) ↓	Laber bris fra nordvest med vindkast på 11 m/s
19		-1°		7 (10) ↓	Laber bris fra nordvest med vindkast på 10 m/s
20-02		-1°	0-0,6	8 (11) ↓	Frisk bris fra nordvest med vindkast på 11 m/s

☀ Sol opp 03:44 ☀ Sol ned 21:06

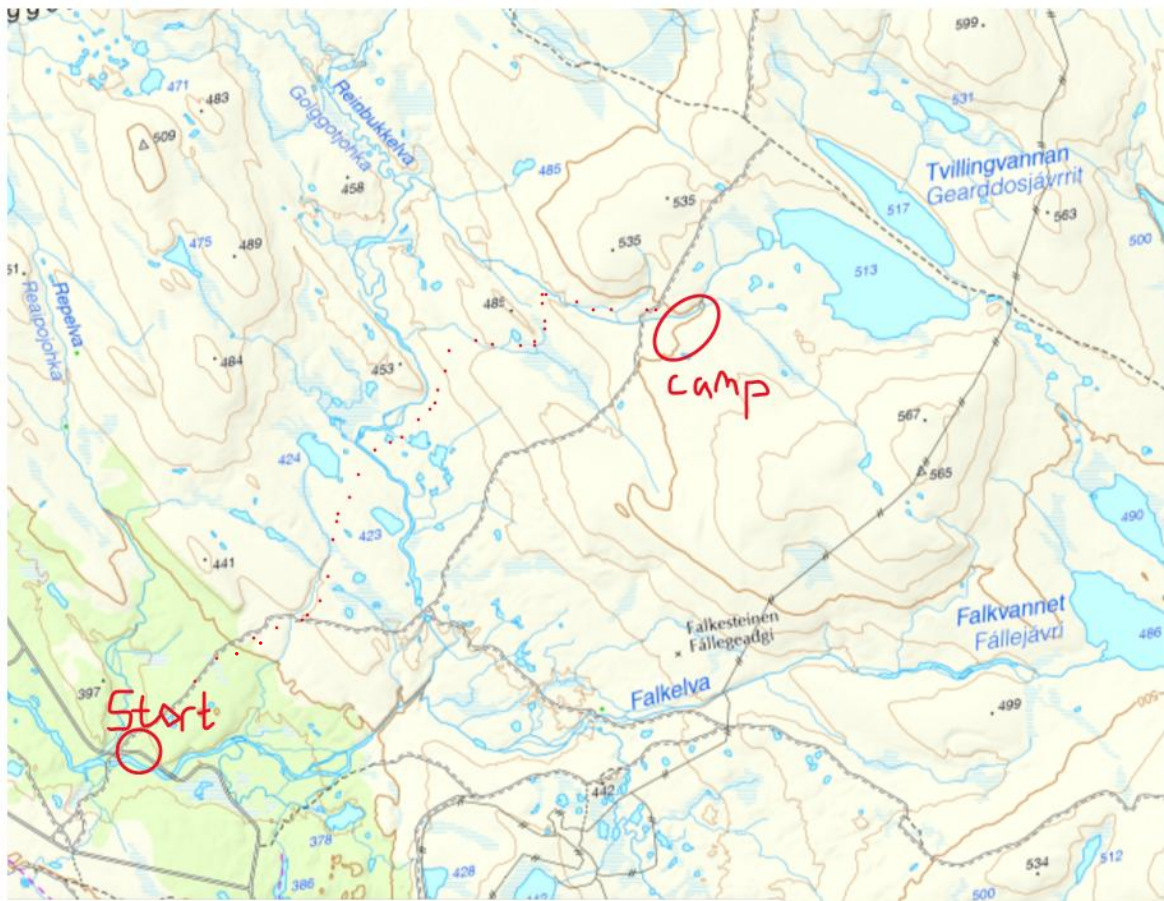
Plan B

Alternativ rute. Om værforholdene ikke gjør det hensiktsmessig å benytte området i plan A blir annet turområde benyttet.

Stilla dalen/Tvillingvann - Alta.

Området ligger mer skjermet for vind. (se eget kart).

Aktivitetene dag 1 og dag 2 er de samme som plan A



Ferd plan friluftsliv 2 IFA Snøhule

Værvarsel for Tvillingvann:

Tirsdag 21. april

Tid	Vær	Temp.	Nedbar mm	Vind(kast) m/s	Vindbeskrivelse
00		1°		10 (14) ↘	Frisk bris fra nordvest med vindkast på 14 m/s
01		1°		9 (13) ↘	Frisk bris fra nordvest med vindkast på 13 m/s
02		0°		9 (12) ↘	Frisk bris fra nordvest med vindkast på 12 m/s
03		0°		8 (12) ↘	Frisk bris fra vest med vindkast på 12 m/s
04		-1°		7 (10) ↘	Laber bris fra vest med vindkast på 10 m/s
05		-1°		8 (10) ↘	Frisk bris fra vest med vindkast på 10 m/s
06		0°		10 (14) ↘	Frisk bris fra vest med vindkast på 14 m/s
07		0°		9 (14) ↘	Frisk bris fra nordvest med vindkast på 14 m/s
08		1°		9 (12) ↘	Frisk bris fra nordvest med vindkast på 12 m/s
09		2°		9 (12) ↘	Frisk bris fra vest med vindkast på 12 m/s
10		3°		10 (13) ↘	Frisk bris fra vest med vindkast på 13 m/s
11		3°		10 (14) ↘	Frisk bris fra vest med vindkast på 14 m/s
12		4°		11 (15) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 15 m/s
13		4°		13 (17) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 17 m/s
14		4°		11 (17) ↘	Liten kuling fra vest med vindkast på 17 m/s
15		4°		12 (16) ↘	Liten kuling fra vest med vindkast på 16 m/s
16		3°		12 (17) ↘	Liten kuling fra vest med vindkast på 17 m/s
17		3°		11 (16) ↘	Liten kuling fra vest med vindkast på 16 m/s
18		3°		11 (15) ↘	Liten kuling fra vest med vindkast på 15 m/s
19		3°		11 (15) ↘	Liten kuling fra vest med vindkast på 15 m/s
20		3°		14 (19) ↘	Stiv kuling fra nordvest med vindkast på 19 m/s
21		2°		13 (20) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 20 m/s
22		2°		13 (18) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 18 m/s
23		2°	0-0,2	13 (18) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 18 m/s

☀ Sol opp 03:51 ☀ Sol ned 20:57

Onsdag 22. april

Tid	Vær	Temp.	Nedbar mm	Vind(kast) m/s	Vindbeskrivelse
00		1°	0-0,3	13 (19) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 19 m/s
01		1°	0-0,5	12 (18) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 18 m/s
02		0°	0-0,3	13 (19) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 19 m/s
03		-1°	0-0,2	11 (18) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 18 m/s
04		-1°	0-0,3	11 (15) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 15 m/s
05		-2°	0-0,5	12 (16) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 16 m/s
06		-2°	0,1-0,9	12 (18) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 18 m/s
07		-2°	0,1-1	12 (17) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 17 m/s
08		-2°	0,1-1,2	11 (16) ↘	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 16 m/s
09		-2°	0,1-1,1	9 (15) ↓	Frisk bris fra nord med vindkast på 15 m/s
10		-3°	0-1	11 (15) ↓	Liten kuling fra nord med vindkast på 15 m/s
11		-3°	0-1,1	13 (17) ↓	Liten kuling fra nord med vindkast på 17 m/s
12		-3°	0-0,6	12 (18) ↓	Liten kuling fra nord med vindkast på 18 m/s
13		-3°	0-0,3	12 (17) ↓	Liten kuling fra nord med vindkast på 17 m/s
14		-3°	0-0,2	11 (16) ↓	Liten kuling fra nord med vindkast på 16 m/s
15		-3°	0-0,2	10 (15) ↓	Frisk bris fra nord med vindkast på 15 m/s
16		-3°		11 (14) ↓	Liten kuling fra nord med vindkast på 14 m/s
17		-3°		11 (15) ↓	Liten kuling fra nord med vindkast på 15 m/s
18		-3°		10 (15) ↓	Frisk bris fra nord med vindkast på 15 m/s
19		-3°		10 (14) ↓	Frisk bris fra nordvest med vindkast på 14 m/s
20-02		-3°		11 (15) ↓	Liten kuling fra nordvest med vindkast på 15 m/s

☀ Sol opp 03:46 ☀ Sol ned 21:02

Plan C (beredskapsplan)

Førstehjelpsutstyr, alle elevgruppene har det mest nødvendige til sine grupper. Lærerne har en mere utstyrt pakke for supplering.

Lærere har mobiltelefon med nok strøm. GPS for navigasjon.

Erfaring i gruppen, ressurser og motivasjon for turen: Elevene er motiverte, men har respekt for utfordringer knyttet til vær. Elevene har ulike forutsetninger og erfaringer fra friluftsliv og vinterturer, men gruppen har en samlet erfaring som gjør det gjennomførbart å planlegge en vintertur i snøhule for denne klassen.

Vurderingskriterier

Kompetansemål for Aktivitetslære 2

- anvende forpliktende samarbeid og fair play
- utvikle ferdigheter og gjennomføre målrettet trening i et variert utvalg av idretter fra ulike miljøkategorier
- reflektere over erfaring fra turer og aktiviteter
- utforske og vise allsidighet i lek og aktiviteter i ulike miljøkategorier
- utvikle fysiske, psykiske og koordinative egenskaper gjennom målrettet trening
- gjennomføre treningsplaner og reflektere over betydningen av målrettet trening
- planlegge, gjennomføre og vurdere tur med og uten overnatting i ulike naturmiljøer og til ulike årstider, hvor naturopplevelsen står sentralt
- utvikle og anvende basisferdigheter i friluftsliv på en hensiktsmessig og bærekraftig måte

Vi ser etter hva du gjør i forhold til følgende punkter:

- Skaffe erfaring i å planlegge, gjennomføre og vurdere tur på vinter med overnatting i snøhule
- Lage og vurdere egne sikkerhetsprosedyrer i forhold til turens innhold og utfordringer
- Holde orden på utstyret sitt
- Få erfaring med å overnatte og lage mat «alene» og sammen med andre
- Mestre bruk og vedlikehold av og personlig utstyr
- Pakke med seg å vurdere betydningen av hensiktsmessig bekledning for denne typen friluftsliv på denne årstiden
- Pakke nok, men ikke for mye
- Aktivisere seg selv i snøhulegravingen, skigåingen og i leir
- Bidra med erfaringer og kunnskap
- Samarbeidet i gruppa og i klassen
- Reflektere over din deltakelse og hvordan det påvirker gruppa
- Lære seg å lese kart, bruke kartreferanser og kompass
- «Opprydding» i leir, henge opp telt til tørk og sette på plass utstyr som er lånt.

Forventninger fra elevene:

- Klare å lage en stor nok og koselig hule man kan overnatte i
- At alle på gruppa samarbeider bra og bidrar
- Å komme hjem med en god opplevelse og at ALLE har hatt en fin tur.
 - Fint vær
 - Inkludering
 - Felles aktiviteter
 - Godt og positivt samhold
 - Hjelp hverandre
- Bygge et skihopp – aktivisere seg når man ikke grever (dag 2?)