

HIORTH-HEFTET:

Hiorth- heftet har sin opprinnelse i 1974 fra Høvik Verk speidergruppe. Sist redigert av Wender Figved i 1992. Dagens utgave er ikke langt unna denne. I 2020 er kapittelet om skred skrevet helt om av Jørgen Kvalberg, NVE og 1. Skougum.

VINTERSPEIDING I HØYFJELLET

Viktig bakgrunnskunnskap for ledere og deltakere



Side 2	Historien bak Hiorthen
Side 4	Bekledning
Side 8	Hygiene
Side 8	Utstyr
Side 10	Snøhuler
Side 15	Telting om vinteren
Side 17	Snøskred
Side 20	Kameratredning
Side 22	Hiorthskien til beste debutantlag
Side 22	Vinnere av vandre skia
Side 23	Vinnere av K-Kruset
Side 24	Vinnere av Hiorthpokalen



HISTORIEN BAK HIORTHEN

Speiderarbeidet i Asker og Bærum krets startet i 1929 og allerede i 1931 gikk det første speiderskirenn av stabelen i Asker med en konkurranse i slalåm og hopp. I følge referatet viser det at "kretsen har mange flinke skiløpere, særlig i klassen over 32 år".

I 1932 ble rennet avlyst på grunn av snømangel. Året etter ble rennet holdt i den nye skibakken på Høvik Verk. En vandrepokal var satt opp av 2. Høvik (nå Høvik Verk) for å få konkurranse mellom troppene og trekke flere deltakere. Vinnere ble 2. Høvik med 1. Høvik og 1. Grav på de neste plassene.

Skirennene 1933 ble holdt ved Blåfjellhytta i Heggedal. Da slalåmrennet skulle holdes etter hopprennet, var føret blitt "nesten farlig godt", og i løypa gikk det i følge referatet "nesten like fint enten en stod på skiene eller satt på enden" for de 37 deltakerne.

Julaften 1934 mottok kretsen fra ingeniør Jens Brodersen Hiorth på Høvik et brev med kr. 100,- til innkjøp av en "skipokal for troppskonkurranse på ski med innlagte speiderferdigheter/ hopp og slalåm." Pokalen ble umiddelbart innkjøpt og satt opp som vandrepokal. Den første konkurransen om pokalen ble avholdt i 1935, med hopprenn i Jarbakken og slalåmrenn hos 1. Grav. 47 gutter startet i 3 klasser. Referatene sier: "Var hopprennet vellykket, så kan man ikke si det samme om slalåmrennet. Terrenget var ikke det beste. Start og innkomst hadde ikke kontakt, og det bevirket en god del misforståelse". 1. Grav tropp ble første vinner av ingeniør Hiorths pokal. Startkontingenten var 10 øre pr. deltaker. "Samlede utgifter til diplomer og skjemaer beløp seg til kr. 6,20 og Startkontingenten strakk ikke til. Kr. 1,50 måtte dekkes av arrangørene.

I 1936 ble slalåmrennet holdt Kirkerudbakken: "Løypa viste seg kanskje noe kvass for guttene, ganske naturlig - da denne gren av skisporten lenge har ligget nede hos oss", skriver referenten. 80 gutter kjørte i to omganger, etter "internasjonal metode - flaggstart fra innkomst". I hopprennet i Arnesenga viste flere av guttene seg som rene stilhoppere med gode lengder. 1. Sandvika vant Hiorthpokalen. I 1938, 1939 og 1940 ble ikke Hiorthpokalen delt ut, men det ble avholdt en "Vinterøvelse" i 1940 den 31. mars i Gupumarka med Frithjof Nansen som ramme. Oppgaver var bygging av barhytte, igloo, truger og skikjelke. Konkurransen i Vestmarka 1948 gikk ikke helt som planlagt. Den viste at speiderne ikke fullt behersket metodene Hjørtetot brukte. Da samlingspunktet skulle finnes ved peilinger etter røyksignal, ble de fleste patruljer borte - og 1. Sandvika fikk pokalen uten særlig kamp. De gjenstående øvelser ble ikke gjennomført.

I årene frem til 1971 ble Hiorthpokalkonkurransen hvert år lagt til hjemlige trakter - selv på isen i Sandviksbukten i 1965. Fra 1972 ble konkurransen flyttet til Blefjell, og både gutte- og jentelag deltok. Fra denne tiden kom også opplegget med sammensatte lag inn, og Hiorthen var ikke lenger en patruljekonkurranse, men beste tropp vant fortsatt sammenlagt der man delte lagenes poeng på antall lag. Dette favoriserte tropper med kun ett lag dersom det gjorde det bra, og fra 1979 vant beste lag pokalen. Det ble ikke lenger regnet ut gjennomsnittspoeng pr tropp.

Fra 1972 bestemte også kretsen at Hiorthen skulle være en ren konkurranse i vinterspeiding, først og fremst for å fremme kunnskapene i denne edle gren. Man skulle bygge snøhule i vinterfjellet, overnatte der, og neste dag delta i øvelser som skikjelkebygging, førstehjelp om vinteren, orientering, snøskredsøk m.m. Første vinner av Hiorthen som ren vinterspeidingskonkurranse ble 2. Høvik Skogstu. Etter hvert opparbeidet mange tropper ferdigheter innen vinterspeiding, og arrangementet økte i popularitet og størrelse. Blefjell var det første tiåret fast sted for Hiorthen, med Strutåsen fjellstue som midtpunkt. Arrangørene forbedret seg også stadig, og det ble i takt med konkurransens utvikling lagt større vekt på sikkerhetsspørsmål. Det har til dags dato ikke forekommet store uhell eller skader på Hiorthen. I 1979 måtte konkurransen avlyses for første gang siden krigen på grunn av snømangel.

Fra 1980 ble Hiorthen arrangert på Ustaoset, og i perioden 1984-1987 på Vikerfjell. 1988 ble Hiorthen igjen lagt til Blefjell, i 1989 og 1990 på Haugastøl og i 1991 på Blefjell igjen. Både i 1990 og 1991 måtte snøhuledelen utgå på grunn av henholdsvis snømangel og dårlig vær. Fra 1992 ble igjen Hiorthen arrangert på Haugastøl, med tre eller fire underleire i fjellet og NSF's hytte Solstølen som hovedkvarter. I 1999 ble Hiorthen flyttet til Geilo, innenfor Hakasetstølen, hvor vi har vært til 2018. I 2019 ble ikke Hiorthen arrangert. Fra 2020 og 2022 har speiderne blitt fraktet opp til fjellet ovenfor Rjukan med Krossobanen. Hiorthen 2021 ble avlyst grunnet covid-19.

Hiorthpokalkonkurransen fikk i løpet av 70-tallet tilnavnet "Nord-Europas tøffeste vinterspeidingskonkurranse". Uvvist av hvem og når, men om det i det hele tatt eksisterer en liknende konkurranse for speidere (eller andre) vet vi ikke.



Hiorthpokalen



K-kruset

BEKLEDNING

Bekledning til fjellbruk skal beskytte mot det klima en venter å møte i fjellet. Den skal kunne gi god komfort og isolasjon når en er i ro, men samtidig gi maksimal ventilasjon når en er i aktivitet.

Varmeproduksjon og varmetap

For å fungere er vi avhengige av en stabil kroppstemperatur på omkring 37°. Den nødvendige varmen produseres ved forbrenning i kroppen, og brennstoffet er den maten vi spiser. Ved fysisk aktivitet øker forbrenningen, og dermed også varmeproduksjonen. Et menneske som sover produserer ca. 75 watt i form av avgitt kroppsvarme, mens en under sterk aktivitet kan komme opp i 1000 watt. Kroppens varmetap skjer hovedsaklig på fire måter:

- **Varmetap gjennom strømming:** Det oppvarmede luftlaget nærmest huden strømmes vekk og erstattes av kald luft. Dette varmetapet er spesielt merkbart i sterk vind.
- **Varmetap gjennom leding:** Kontaktflatene mot kroppen, for eksempel bakken vi sitter eller står på, er kalde og "stjeler" varme fra kroppen. Merkbart ved bruk av dårlige soveposeunderlag eller tynne skosåler på kald bakke.
- **Varmetap gjennom fordampning:** Når svette og annen fuktighet på hud og klær fordamper, stjeles varme fra kroppen.
- **Varmetap gjennom stråling:** Utstråling av varmeenergi som infrarøde stråler fra kroppen. Dette varmetapet er kun merkbart fra utildekket hud og utgjør en meget liten del av kroppens varmetap. Varmeproduksjonen og varmetapet må være i balanse for at kroppen skal kunne holde ønsket temperatur. Er varmetapet for stort, kan vi kle på oss varme klær eller øke vår fysiske aktivitet. Er varmeproduksjonen for stor, kan vi regulere dette med bekledningen.



varmetap ved strømming



varmetap ved stråling

Fjellturer stiller spesielle krav til bekledningen. For det meste må vi bruke bekledning for å hindre varmetap, men fjellturer kan også medføre så hard fysisk aktivitet at varmeproduksjonen blir for stor. Fjellbekledningen må kunne gi maksimal beskyttelse og minst mulig varmetap, men også gi mulighet for god ventilasjon ved hard fysisk aktivitet. Ved å kle seg etter "flerlagsprinsippet" får en mulighet til å variere bekledningens sammensetning. Men plaggene må være riktig konstruert, av de riktige materialer og ha riktig funksjon.

Bekledningens sammensetning

Fjellbekledningen kan deles inn i tre hovedlag:

- **Det svettetransporterende lag**
- **Det isolerende lag**
- **Det vind og vanntette lag**

•Helt innerst: Det svettetransporterende laget skal ligge nærmest huden og skal være ettersittende, det vil si at det ikke skal være løst og slengende men tett inntil huden. Det må ha god evne til å transportere fuktighet fra huden ut til de andre lagene. Materialene kan være ull eller kunstfiber. Bomull er lite egnet da den absorberer mye fuktighet uten å transportere den vekk. En T-skjorte i bomull vil bli våt, og mister sin isolerende virkning. Ull blir også fuktig, men ull har den egenskapen at den virker varmeisolerende også i fuktig tilstand. De kunstfibere som brukes mest er polypropylen eller silikonisert polyester. Disse fibrene transporterer fuktighet bra, og absorberer selv lite fuktighet. Dessuten er de lette å tørke og holde rene. De er også i likhet med andre kunstfibertyper allergisikre.

•For varmens skyld: De **isolerende** lagene ligger utenpå det svettetransporterende, og skal i tillegg til å være varmeisolerende også kunne absorbere noe av fuktigheten fra kroppen uten å miste den isolerende effekten i for stor grad. Ull var lenge ansett som det eneste saliggjørende til varmeisolasjon, men i de siste årene har det kommet flere kunstfibermaterialer som i isolasjonsevne godt kan måle seg med ull. Dessuten er mange plagg av denne typen lettere og mindre plasskrevende. Ull har imidlertid den fordelen at den beholder en stor del av isolasjonseffekten også i fuktig tilstand. Fleece har den fordelen at det ikke blir så vått og tungt som ull.

•**Det vindtette lag:** -5° føles som -5° når det er vindstille. I lett bris vil samme temperatur virke på kroppen som -14° i vindstille. Ved liten kuling vil -5° tilsvare -25° . Hvis gradestokken viser -20° og det blaser stiv kuling ute, vil det tilsvare -50° . Disse tallene gjelder vel å merke mot naken hud. Av dette kjenner vi hvilken betydning det vindtette laget har i fjellbekledningen. Uten den vil vinden blåse gjennom porøse, isolerende lag og redusere isolasjonen betraktelig. Men med et helt tett lag vil svettedampen fra kroppen bli liggende i de isolerende plaggene og redusere isolasjonseffekten der. Det er derfor viktig at det vindtette laget er laget av materialer som har en viss evne til å "puste", samt at plaggene har god ventilasjonsevne, ved hjelp av åpninger som kan reguleres både oppe og nede på plaggene.

•**Det vanntette lag** har selvsagt som oppgave å holde fuktighet ute, enten det er snø som smelter når du for eksempel sitter på den, graver i den, eller når det sludder eller regner. Plagget kan puste eller være helt tett, og det vil alltid være lurt å bytte på mellom graveklær som er tettest mulig, og gåklær som er mer luftige.

Utsatte steder

En del steder på kroppen er ekstra utsatt for kulde og vind.

•**Hodet** er meget utsatt. Hjernen er helt avhengig av riktig temperatur, og blir hodet nedkjølt sørger kroppen for å transportere ekstra mye varmt blod dit. Dette vil gå på bekostning av andre, mindre viktige kroppsdeler, for eksempel hender og føtter. Sitat: 'Fryser du på bena, ta på deg luen!' Det er viktig at luen kan trekkes ned over ørene.

•**Halsen** har utsatte pulsårer som forsyner hjernen med blod. Nedkjøling av halsen virker like uheldig som nedkjøling av hodet. Bruk skjerf eller genser med høy hals. En fleecenhals er kanskje mer håndterlig enn et skjerf og koster under en hundrelapp.

• **Hender og h ndledd** b r beskyttes med ull- eller fleeevotter med vindvotter utenp . Det er varmere med votter enn med vanter. Det er lurt   ha ekstra lang "inngang" p  vottene, slik at h ndleddene blir beskyttet.

• **Underlivet** er utsatt, spesielt hos guttene. Bruk vindtruse utenp  stillongsen, og lang anorakk/jakke.

• **F ttene** er ogs  meget utsatt. Det st rste varmetapet fra f ttene skjer ved ledning, vanligvis p  grunn av for trangt og for tynt fott y. Bruk romslige st vler, varmeisolerende s ler og flere par sokker (for eksempel tynne ullsokker innerst, tykke ullstr mper utenp  det og eventuelt et ekstra par raggsokker). Lange gamasjer forhindrer trekk p  leggene og holder sn  og fuktighet vekk fra de isolerende str mpene og ute av st vlene.

Noen stikkord til det enkelte plagg

F lgende kommentarer er ment som hjelp til   vurdere eget utstyr, og ved kjøp av nytt utstyr.

• **Helsetr ye:** Ull eventuelt kunstfiber (IKKE bomull). Grovmasket med hel eller halv arm. Kjekt om den er lang. Hindrer kl e, men kan gnage p  skuldre og rygg.

• **Ulltr ye:** Stor, lang og romslig. Krymper noe. Gjerne halsknepping. Tynn genser kan brukes i stedet.

• **Truse:** Myk ull eller kunstfiber, gjerne boksersshorts som er ettersittende (tights) og g r litt ned p  l rene.

• **Underbukse:** Stillongs eller lange underbukser av ull. Ikke strikk under foten (klipp bort). Lang og romslig.

• **Skjorte:** Ullskjorter er forferdelig dyre. Bomullsskjorter er mest til pynt. Bruk heller en ekstra ulltr ye eller en tynn genser.

• **Str mper:** Gjerne tynne, glatte innerst. Lange (over kneet) av ull utenp . Glatte stoppinger.

• **Genser:** Av ull. Heller to tynne enn en tykk.

• **Sokker:** Tykke, av ull. Kjekt   ha i reserve. Nylonsokker mot s rbenthet og som bandasje, men dette er IKKE et alternativ til ull. Det kan imidlertid v re bra   ha under som et glidelag.

• **St vler i l r:** Kraftige tur/turlangrennst vler. Myke fjell/telemarkst vler er bra. M  ikke v re vinglete. Passe tykk s le - st dig. Vannavst tende overl r og s le. Sm res med st velimpregnering uten silikon som Kiwi Wet-proofTM eller DrySkinTM og pusses eventuelt med skokrem. Blankpussing s  ofte som mulig  ker vannavst tingsevnen. St vlene b r t rkes langsomt. Ta ut s lene og heng dem opp ved maks 40 .

• **Gamasjer:** Utvalget er stort. Det beste er lange gamasjer av polyester/ bomull eller Gore-tex. Holder sn  ute fra st velen og dekker over str mpene.

• **Skibukse/vindbukse:** Med nikkers er kneet s rbart, blir lett glippe hvis den ikke er lang nok. I tillegg blir det flere klesmomenter. Det er bedre med bukse i polyester/bomull, vadm l (samler sn ), ullgabardin, Gore-tex eller dobbelt poplin vindstoff. Sn ring nederst er kjekt.

Gamasjene kan man ha utenpå eller inni, alt ettersom hva som er mest praktisk og komfortabelt.

•**Votter:** Av ull. Lange mansjetter. Heist skinn i grepet. Vanter er meget kaldt i forhold.

•**Vindvotter/overtrekksvotter:** Polyester/bomull eller Gore-Tex. Ekstra lang mansjett med strikk eller snøring/remmer. Gjerne forsterket med skinn e.l. Bør være store og romslige.

•**Fotposer:** Sterk (bever)nylon, forsterket i bunnen. Snøring øverst og ved kneet. Vanntette. Uunnværlig ved snøarbeid.

•**Lue:** Eventuelt headover, finlandshette, balaclava e.l. Av ull, ikke stor dusk. Tettstrikket, stor nok. Må kunne dekke ørene. God passform. Bruk den som nattlue i snøhulen. Husk at om vinteren er det ikke om å gjøre å holde hodet kaldt, men varmt. En grad nedkjøling av hodet er nok til at man ikke lenger kan tenke like klart. Et menneske uten lue er som en termos uten kork.

•**Anorakk/jakke:** Mye å velge mellom. Stoffet varierer: Tettvevd bomull eller Gore-Tex varianter er mest brukt. Den må være romslig og lang, helst i en hensiktsmessig farge (signal). Stor hette med pløse i åpningen, gjerne skinnkant. (Jerv, polarrev eller ulv, mye dekkhår). Knepping eller annen lukking helt opp under haken. Ermene må være lette å lukke omkring handledet med borrelås eller snøring (ikke strikk). Bånd i skrittet (skrittsnor) så den ikke blåser opp er lurt. Store, gode lommer.

•**Skjerf:** Ull/ tykt og bredt, ikke for langt. Eventuelt løs hals, gjerne i fleece.

•**Snøbørste:** Ikke et plagg (eh, neivel) men helt nødvendig for å få snø av klærne dine. Liten, lett og solid. Ypperlig til å få snø av strømper og støvler før du tar på fotposer eller før du legger deg. Selges som grønnsakbørste, skokrembørste eller oppvaskbørste med stiv bust.



HYGIENE

Vann

Drikk mye under hard marsj. Imidlertid virker mye drikke på en gang avslappende, og kald drikke i store mengder gir vondt i magen, og kan være farlig. Drikk derfor små mengder av gangen, men ofte. Den vanligste grunnen til slapphet er mangel på vann i kroppen. Ikke spis snø. Smeltingen tar mye varme fra kroppen. Det er ikke mark i snø, men den er ofte skitten. Det blir forsvinnende lite vann av den snøen du spiser, og du får desto sårere lepper. Drikk du nok? Se på urinen din når du tisser. Den skal være lys, helst helt klar hvis du har nok væske i kroppen. Jo mørkere den blir, jo større er faren for at du skal bli dehydrert, altså få væskemangel. Det at du tisser ofte er også et godt tegn.

Klær og hygiene

Vanligvis kler skiløpere seg altfor tykt, slik at de blir for varme og svette og får hemmet bevegelsene. Kle deg etter været, tyngden på sekken og tempoet. Husk at du produserer mye mer varme når du går enn når du er i ro. Ha derfor ikke for mye klær på, de blir klamme og kalde av svetten. Ha heller mer i sekken som du kan ta på ved hvil eller friskere vær - det er da du trenger ekstra isolasjon. Start gjerne godt påkledd, men ta av plagg etter hvert som du blir varmere. Åpne i det minste halsåpningen og rundt ermene på anorakken - la luften sirkulere. Ta også av småplagg som votter, lue og skjerf. Disse legges i lommene. Det kan være lurt med en såkalt "teknisk hvil" allerede etter et kvarters skigåing, der dere justerer på slike ting.

Ved overnatting

Sett ned tempoet og "gå deg tørr" før leirslagning. Børst av all snø og is på alle klær før du går inn i snøhulen eller teltet. Dersom du føler deg fuktig må du ta av alle klærne, spesielt undertøyet, og skifte til tørt før du legger deg. Våte klær kan til nød tørkes i soveposen dersom du har varmeoverskudd til det. Uansett legges de tørre klærne i sekken til neste morgen (reserveklær) mens du tørker de våte på kroppen når du er i aktivitet. Ubehagelig de første minuttene, men nødvendig. Ikke pust ned i soveposen, den blir fuktig og kald av det. Det føles lunere å ligge på magen eller i fosterstilling. Ligg ikke barhodet, bruk lue og gjerne også skjerf. Ha heller for lite enn for mye klær på deg om natten. Svette ødelegger isolasjonsevnen. Dersom du våkner av frost, blir du varm igjen av å ta på deg mer klær. Ha genseren rundt føttene, eller et par tørre raggsokker, så holder du dem varme hele natten. En genser eller et skjerf rundt livet varmer mage og korsrygg.

Kroppsvask og tannpuss

Dette er fremdeles viktig, selv om det kan være kalt ute. Du fryser fortere, dersom du er skitten. Vask hender, føtter og ansikt før du går til ro for natten. Vasker du ansiktet om morgenen, fjerner du kroppens naturlige fettlag i ansiktet, og du fryser fortere. Tannpuss bør gjøres flere ganger i døgnet. Da unngår du småsår og blemmer inne i munnen.

UTSTYR

Følgende kommentarer er ment som hjelp til vurdering av eget utstyr og ved kjøp av nytt utstyr. Tenk nøye gjennom om du virkelig har bruk for utstyret du kjøper, eller om du kan forandre/reparere litt på det du allerede har og bruke det isteden. Nytt utstyr er nemlig forferdelig dyrt. Pass på at det du kjøper er funksjonsdyktig. Mye utstyr virker bra i forretningen, men er ubrukelig på fjellet når det røyner på. Spør venner og bekjente som har vært på fjellet mye! De vet hva du trenger og ikke trenger. Alt utstyr bør i utgangspunktet

kunne betjenes med votter på. Vær oppfinnsom! Du kan spare mye plundring på å sette trådløkker i glidelåser og sette trådklemmer (sånne det er på soveposetrekket) på løse tråder.

Ryggsekk

Mange ulike typer på markedet, i forskjellige prisklasser og med forskjellige funksjonsområder. Sekken må ha mavebelte, og snølås i åpningen er lurt. Store sidelommer kan være ekle å gå på ski med – pakk mest mulig inni sekken. Snøspade og -sag, sondestang, presenning og lignende kan festes utenpå. Det er ekstremt viktig at sekken din er tilpasset ryggen din, og at remmer og innstillinger er slik de skal være ut fra vekten du skal bære.

Sovepose

Selv om det er rundt 0° inni en snøhule, holder ikke soveposer med angitt nedre temperaturgrense på -10°. Selvsagt har mennesker forskjellig kuldetoleranse, men soveposer med nedre temperaturgrense på rundt -20° er å anbefale. Uteligger/yttertrekk/Grevling er lurt å ha utenpå, eventuelt også lakenpose inni.

Liggeunderlag

Må isolere så godt at man kan ligge direkte på snø. Reinskinn er varmt, men kanskje litt upraktisk og tungt. Vanlige, sammenrullbare liggeunderlag duger absolutt, minst 12 mm tykt. Varianter av selv-opp blåsende liggeunderlag er kanskje det aller beste, men koster også mer. Husk lappesaker hvis du bruker oppblåsbare varianter! Det er utrolig kaldt å ligge på et slikt underlag som har punktert.

Spade

Personlig spade: Stål eller aluminium. Ikke plast: Når snøen er hard, må brukes solid metallspade, og snøen er ofte hard i fjellet. Husk at det er stor påkjenning på spaden.

Større spade: Til graving i løsere snø og for å få vekk snø fra huleinngangen raskt og greit. Har den langt skaft er det bra. Det er lettere å skuffe unna snø med, og du blir ikke så sliten i ryggen. Ulempen er at den selvsagt er litt større å dra på.

Kartmappe med kart og kompass

Enkel kartmappe som er tilstrekkelig stor med tett lukkemekanisme er bra. Snor til å ha den rundt halsen i er et must, strikk til å feste den fast rundt livet er lurt. Gjerne brettbar type. Tenk også på plasten i "vinduet". Noen typer kartmapper har plast som sprekker i kulde.

Kokeapparat

Stormkjøkken eller primus er å anbefale. De fleste typer stormkjøkken bruker rødsprit. Primus har bedre varmeeffekt, men krever mer vedlikehold og kan være vanskelig å bruke - tren hjemme! Gassbrennere kan fungere, men flytende brennstoff er mer stabilt i kulde. Husk å alltid bruke lokk over kokekarene, da går kokingen mye raskere, og du sparer brennstoff. Oppbevar brennstoffet i flasker som er laget til det formålet.

Ski og staver

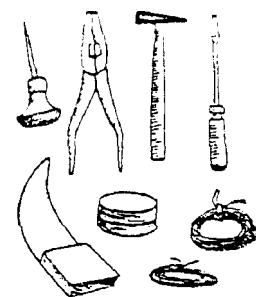
Ski og staver kan det skrives et eget kurs om, men det meste er brukbart å gå på. Racingski blir imidlertid for smale og spinkle. Støvlenes bør først og fremst være varme! Det forutsetter at de er romslige, med plass til både ett tynt og et tykt par sokker pluss at du kan vifte med tærne. Legg inn en løs, tykk ullsøle som du kjøper ekstra.

Reparasjonspose

Nedenfor er det listet opp forslag til innholdet i en reparasjonspose.

Tjærebånd
Knipetang

Vevd sterk tape
Reservebindinger



Ståltråd
Små spiker og div skruer
Sterkt lim (superlim)
Kniv
Syl
Ekstra skitupp

Skrujern/stjernejern
Avbitertang
Saks
Sysaker
Lærremmer

SNØHULER

En snøhule er det varmeste og det mest komfortable stedet man kan overnatte ute om vinteren. Et telt holder ofte samme temperatur som været utenfor, mens inne i en snøhule er det alltid rundt null grader. Det tar en del timer å lage en snøhule, så det er ikke det man setter i gang med hvis man plutselig blir overrasket av uvær. I slike tilfeller vil en nødbivuakk være eneste løsning. Man kan sammenlikne en snøhule med et komfortabelt leirtelt på en speiderleir, mens nødbivuakken er gapahuken eller teltet dere setter opp for en natt (haik). Har man med seg tilstrekkelig utstyr og har gravd hulen riktig, er det ikke noe problem å tilbringe mange komfortable netter i en snøhule.

Beliggenhet

Tilstrekkelige snømengder for en snøhule finner man vanligvis bare i skavler. Skavlen for en overnattingshule kan være 3-5 meter høy. Bruk sondestang og finn ut hvor stor skavlen er, og hvor i skavlen det er mest hensiktsmessig å legge hulen. Vær obs på skredfaren når du velger en skavl til snøhule! Grav alltid snøprofil først!

Organisering av gravingen

Under gravingen av hulen er det vanskelig å unngå å bli våt, selv om en bytter på å grave relativt ofte. Det kan være lurt å ha lite klær på seg under selve gravingen, og sørge å få tørt tøy på seg under gravepauser og etter at gravingen er avsluttet. Det er viktig å skifte på å grave ofte. I begynnelsen kan bare en grave, men etter hvert som man kommer inn i hulen blir det arbeid for flere. To kan grave mens to andre flyr ut og inn av hulen og tar med seg snøen ut. Det er ypperlig å bruke presenning til dette, på denne måten kan man få med seg mye snø ut av gangen. Har man i tillegg en annen presenning utenfor huleinngangen får man fjernet snøen effektivt. En femte person kan ofte trenges ytterst i "kjeden" til å skuffe bort snø fra inngangspartiet. Hvis man i tillegg til dette har en "kokk" på kjøkkenet, kan man rotere ganske ofte slik at alle får hvilt seg ettertur.

Konstruksjon

Snøhulen kan utformes etter ditt personlige ønske. Her har du store muligheter til å utfolde ditt arkitektoniske talent. Men husk at tykkelsen på tak og vegger bør være minimum 0,5 til 1,5 meter.

Inngangspartiet

Åpningen bør legges litt oppe i skråningen så snøen lett kan fjernes fra inngangspartiet og i tilfelle ras. (husk å bruke sonden ofte.) Inngangen graves rett inn, passe størrelse er ca. 80-100 cm bredde og 80-120 cm høyde. En annen mulighet er å grave inn i full ståhøyde, men da må den øverste delen mures igjen siden for å holde kulden og vinden ute. Fordelene med å grave i full høyde er at det går lettere i starten, og det er også lettere å få snøen ut. Stående gravestilling sørger også for at graveren ikke blir så våt som en sittende graver gjør. Det viser seg imidlertid at begge måter tar omtrent like lang tid, og man kan ha en ganske romslig inngang fra starten av uten å måtte tette den igjen siden.

TIPS: En rask og enkel snøhule: Grav stående høyde 2-3 meter rett inn i snøen (80cm bred). Grav ut liggebrisker på begge sider. Form taket som en halvkule (igloo). Fest et par ski vannrett i huleåpningen. Skiene skal ligge 30cm lavere enn liggebriskene. Tett igjen åpningen over skiene med snøblokker.



Eksempler på huleinnganger. Legg merke til presenningen til å dra snøen ut med.
På bildet til høyre er det allerede to inne i hulen som er i ferd med å grave oppover og til sidene.

Når man har gravd inn ca 2 meter kan man begynne å grave oppover. Her er det spesielt viktig at man sonder i alle retninger, slik at man vet hvor mye man har å gå på mhp vegger/taks tykkelse. Jo tidligere man kan begynne å grave oppover, jo bedre. Bruk derfor sondestangen aktivt under hele gravingen, så dere hele tiden har oversikten over hvor mye dere har å gå på i alle retninger.

Gulvet

Det er vanskelig å holde bakkenivået konstant når man har begynt å grave oppover. Det bør være minst 30 cm med snø i "gulvet" for å isolere, og ettersom man graver opp og frem bør man også tenke litt på gulvet. Selv om det må ha en viss tykkelse må det ikke bli "avleiret" snø på det etter hvert som mer og mer snø må ut av hulen. Prøv derfor å holde gulvnivået så lavt som mulig.

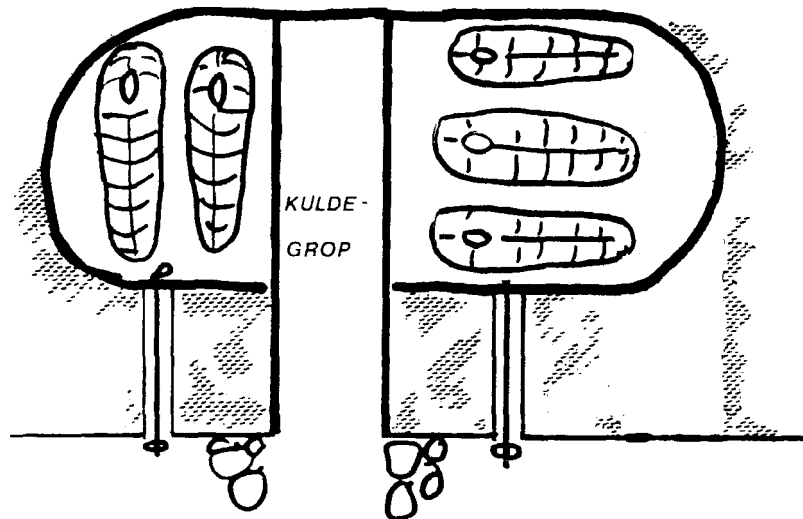
TIPS: Ta noen pauser mens presenningen er ute av hulen for å tømme, og skrap da gulvet ned til det nivået dere vil ha det på.



Bruk av presenning: Presenningen er forsterket med tau rundt slik at det skal være lett å holde snøen oppi mens man drar presenningen ut av hulen

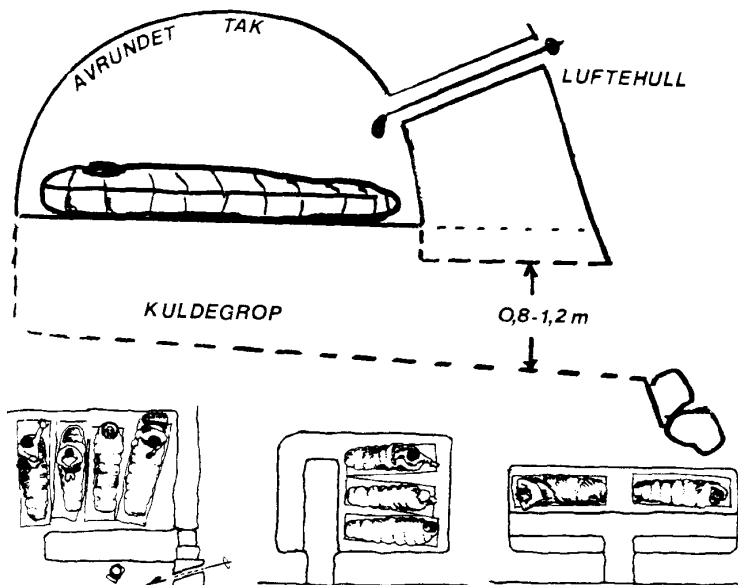
Kuldegrop og kuldelaås

Grav så sengebrisker til hver side. To personer kan nå jobbe med hver sin sengebrisk, mens to andre kan jobbe med å få snøen ut av hulen. Sengebriskene må ligge minst 30 cm høyere enn øverste punkt i inngangspartiet, slik at varmen holdes inne. Dette kalles en kuldelaås. Kald luft er som kjent tyngre enn varm luft, og den vil følgelig renne ned i midtgangen (kuldegropen) og bli transportert ut av hulen. Har man derfor en stor kuldegrop, gjerne i form av en midtgang, kan man også oppbevare sekkene her. Sørg for at veien ut av hulen er fri. (I tillegg blir all tråkking begrenset til midtgangen.) Det er også viktig at gulvet har en svak helling ut av hulen i inngangspartiet.



Taket

Taket skal ha en jevn hvelving etter samme prinsipp som gamle broer og katedraler. Taket i en snøhule vil nesten alltid begynne å sige ned allerede etter første natten, og av og til er en nødt til å skrape ut mer fra taket for å fortsette å bo der komfortabelt. En jevnt hvelvet konstruksjon bærer taket mye bedre opp enn om taket er flatt. Jevn ut alle ujevnheter på takflaten for å unngå takdrypp. Til dette arbeidet kan man skrape med snøspaden og etterpå bruke en stor børste med stiv bust (skurebørster). Vann fra ujevnheter i taket kan dryppe ned når snøen varmes opp gjennom natten. Det er livsviktig å måle taktykkelsen med sondestangen ofte når man graver oppover mot det som til slutt skal bli endelig takhøyde. Taket kan IKKE være tynnere enn 50cm på det tynneste, avhengig av snøens konsistens.



Luftehull

Tett luft i snøhulen fra dem som ligger i den, er vanligvis ikke farlig, mengden kan føles ubehagelig. Det vil alltid være en viss ventilasjon gjennom snøen, men for å få tilstrekkelig tilførsel av luft må man lage et par luftehull med staven. La staven ligge i luftehullet slik at det ikke fokker igjen. Hvis det skulle tette seg er det bare å rense med staven. Ligger man i samme snøhule flere netter bør man skrape bort ispanseret fra hele taket: Jo mer fuktighet som produseres fra pusten deres, jo mindre luft kommer naturlig gjennom snøen.

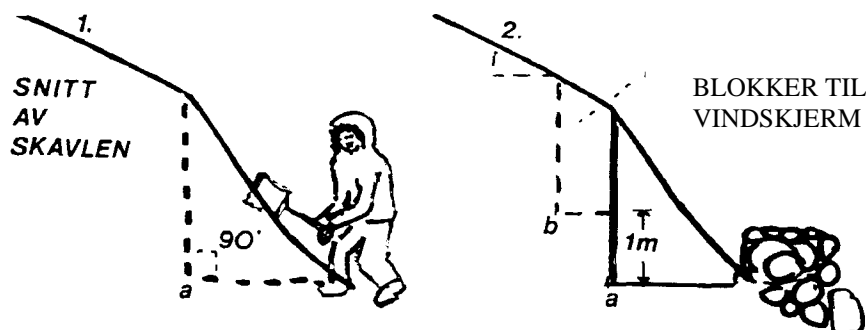


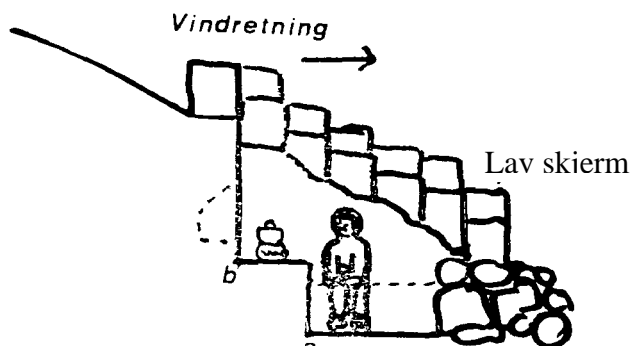
Dagen etter en natt i snøhule. Legg merke til at taket fortsatt har kuppelfasong.

Kjøkkenet

Kjøkkenet skal være nær hulen, og skal ha en størrelse på ca. 3-4 ganger 2 meter. Skjær ut blokker og bygg opp levegg av disse. Lag også en benk å sitte på med plass til hele laget, og samle utstyret her hvis det er plass. Det er viktig å ha varm drikke ferdig når dere er godt i gang med hulearbeidet, og middag ferdig når hulen er tilnærmet ferdig. Husk også at hvis hele laget er på kjøkkenet betyr det at ingen er inne i hulen...

TIPS: Lag en gang fra kjøkkenet og rett bort til huleinngangen. Da slipper dere å base i snø når dere skal til og fra.





Merking av området

Man vet aldri hvem som er ute og gå i fjellet. Selv om dere kanskje har gravd hulen deres et øde sted kan skigåere tro at skavlen dere nå har laget et stort hull i egentlig består av kompakt snø. Det er derfor viktig at dere merket hele området oppe på skavlen, med staver og eventuelt en snor. Dette skal være synlig for en som kommer helt fra andre siden av skavlen!

Sengetid

Samle alt utstyret før dere legger dere. Alt personlig utstyr unntatt ski og staver tas med inn og has i sekken. Ha alltid en spade inne, i tilfelle inngangen fokker igjen. Skiene settes godt ned i snøen utenfor hulen, og alt graveutstyr settes på kjøkkenet. Inne i hulen skal det alltid brenne et stearinlys, slik at man kan se at det er nok oksygen. Kubbelys brenner best og lengst. Termometer er også kjekt å ha, henges i taket ved hjelp av en tråd i en binders e.l. Det bør vise under 0° Celsius hele tiden. Mellom 0° og -2° er ideelt.



TIPS: Hvis snøen er umulig å grave i, og temperaturen er under 0° , kan det lages god grave-snø ved å spa snøen fra en haug til en annen, og vente i 1-2 timer.

Hvis dere har vært lure, har dere fylt opp termosene med varmt vann før dere legger dere. Når dere står opp neste morgen og spiser frokost, kan dere bruke dette vannet mens dere koker opp nytt vann til termosene (lunch). Da slipper dere å koke opp vann to ganger.

TELTING OM VINTEREN

Å sove i fjellfelt om vinteren er en glimrende overnattingsmetode. Sekken blir tyngre enn hvis du belaget deg på å sove i snøhule eller gapahuk, men å sette opp teltet går selvsagt mye raskere enn å grave snøhule. Med vindskjerm og kuldegrop blir teltet vel så bra som andre alternativer.

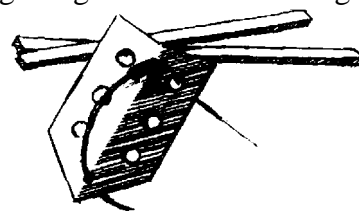


Plassering

Unngå snøfylte skråninger. Det beste er en åpen plass hvor snøkred ikke kan forekomme. Er plassen i tillegg lite utsatt for vind har du truffet blink. Snødybden bør være stor nok til å grave en god arbeidsgrop (tidligere kalt kuldegrop) på ca. 70-100cm (det bør også være ca 30cm snø igjen nede i arbeidsgropen). Da får du nesten ståhøyde forteltet. Teltet må reises slik at det står på langs av vindretningen, altså slik at vinden treffer teltet på kortsiden.

Reising av teltet

Plassen må trampes til med ski på bena. Tramp hardt slik at teltet vil stå ca 20cm lavere enn snøen rundt, men ikke mer. Når plassen er trampet hard settes teltet opp. Bruk gjerne ski og staver til dette, de kan eventuelt byttes ut med pluggar senere hvis dere har lyst til å ta en kveldsskitur. Barduner godt. Tett til med løs snø rundt kanten på teltet. Resultatet er et telt der bunnen er 20 cm lavere enn resten rundt, med snø inntil kanten utenpå ytterteltet. Dersom teltet ikke har bunn, bør en primus brenne på maks styrke inne i teltet i 10 minutter. Da dannes en hard hinne oppå snøen, slik at vi ikke trækker så lett igjennom snøen inne i teltet. Som pluggar bør du bruke spesielle snøpluggar, som er lenger og flatere enn vanlige teltpluggar. Du kan også lage dine egne med 50cm lange lister eller stokker, gjerne 2 ganger 2cm eller noe mindre i tverrsnitt. Disse stikkes ned dypt i snøen eller graves ned liggende hvis det er lite snø. Du kan også bruke snøankere som brukes til vinterklatring, og du kan lage dine egne snøankere av eksempel finerplater.



Arbeidsgrop

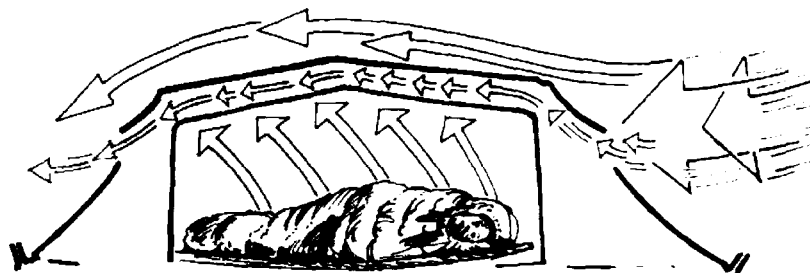
Å sove i telt uten arbeidsgrop kan være ubehagelig kaldt. Både for varmens og romslighetens skyld er det derfor lurt å grave en grop i det ene eller begge forteltene. Det er praktisk med et telt som har ekstra stort fortelt i den ene enden. Man får da en stor arbeids(kulde)grop, med plass til sekker og personer på en gang

Vindskjerm

For at ikke fokksnø skal legge seg på teltet og rase det, må det bygges vindskjerm i en avstand av 1 til 1,5 meter fra teltet. Den skal være vinkelformet eller buet, med spissen mot vinden. Høyden på skjermen skal være noe lavere enn teltets høyde. Dette for at fokksnø skal fortsette over teltet, fremfor å legge seg mellom teltet og vindskjermen.

Ventilasjon

For å få best mulig ventilasjon bør lukene i teltet være mest mulig åpne, og innerteltet lukket. Teltet bør som tidligere omtalt være plassert slik at vinden blåser gjennom teltet på langs, slik at man får ventilasjon inn gjennom den ene luken og ut av den andre. Hvis det blir problemer med fukk inn i forteltet ved stor vind kan du lukke luken på lo-siden litt. På le-siden må alltid luken være helt åpen.



Unngå å koke inne i innerteltet og vær forsiktig med kunstfiberduk i nærheten av kokeapparatet. Kok alltid på le-siden og bruk lokk slik at utslipp av vanndamp blir minst mulig. Når du koker på le-siden blir nærmeste åpning som en pipe, med god utluftning. Koker du derimot på lo-siden blir hele teltet fylt med vanndamp.

Etter bruk

Luft og tørk teltet etter bruk. Kunstfiber råtner ikke, men det gjør bomullen i tråden de fleste telt er sydd med. Kunstfiberdukene kan få muggflekker. Pass på at telt med fastsydd innertelt blir helt tørt.



SNØSKRED

Når man ferdes på snø i fjellet er det viktig å kjenne til faren for snøskred og hvordan man kjenner igjen skredterreng når man planlegger tur eller er ute i terrenget. På Hiorthen holder vi oss unna skredterreng. Skal man gå i skredterreng er det viktig å ha med nødvendig skredutstyr (sender/mottaker, søkestang og spade) og ha tatt skredkurs. Følgende informasjon om skredterreng og måling av bratthet er lånt fra snøskredskolen på varsom.no. Der kan du lære mye mer om snøskred og ferdsel i skredterreng. På varsom.no finner man også snøskredvarsler for fjellet i Norge, som publiseres daglig gjennom vinteren.

Skredterreng

Snøskred kan løsne over alt hvor det er snø og 30 grader eller brattere. Det utgjør ingen forskjell om du befinner deg i bratte vestlandsfjell, eller rett ved siden av preparerte løyper i et alpinanlegg. Er det 30 grader eller brattere, og en viss høyde på henget, så kan skred løsne. Man deler vanligvis skredterreng inn i to soner, løsneområder og utløpssoner.

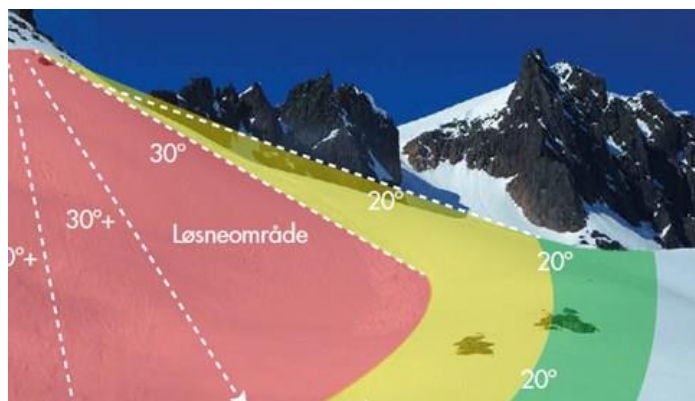
Løsneområdet er det området hvor et snøskred starter, enten som et brudd ved flakskred, eller som punktutløsning ved løssnøskred. Det er i løsneområdet at 30-gradersregelen gjelder. (Under 30 grader bratt løsner det sjeldent snøskred.)

Utløpssonen er det området hvor et snøskred stopper opp. I utløpssonen gjelder ikke 30-gradersregelen, så se opp for bratt terreng over deg. Du kan bli tatt av snøskred i utløpssonen hvis du fjernutløser skred, hvis skredet løsner naturlig og hvis andre utløser skred i løsneområdet.

Dersom du ikke kan gjenkjenne skredterreng bør du holde deg på flatmark. Du må være 100% sikkert på at du kan gjenkjenne skredterreng for å kunne holde god avstand. Heldigvis er det ganske enkelt å gjenkjenne skredterreng. Så lenge man er i stand til å vurdere bratthet, ute i naturen og i kartet, kan man gjenkjenne skredterreng.

Hvordan holde trygg avstand til skredterreng

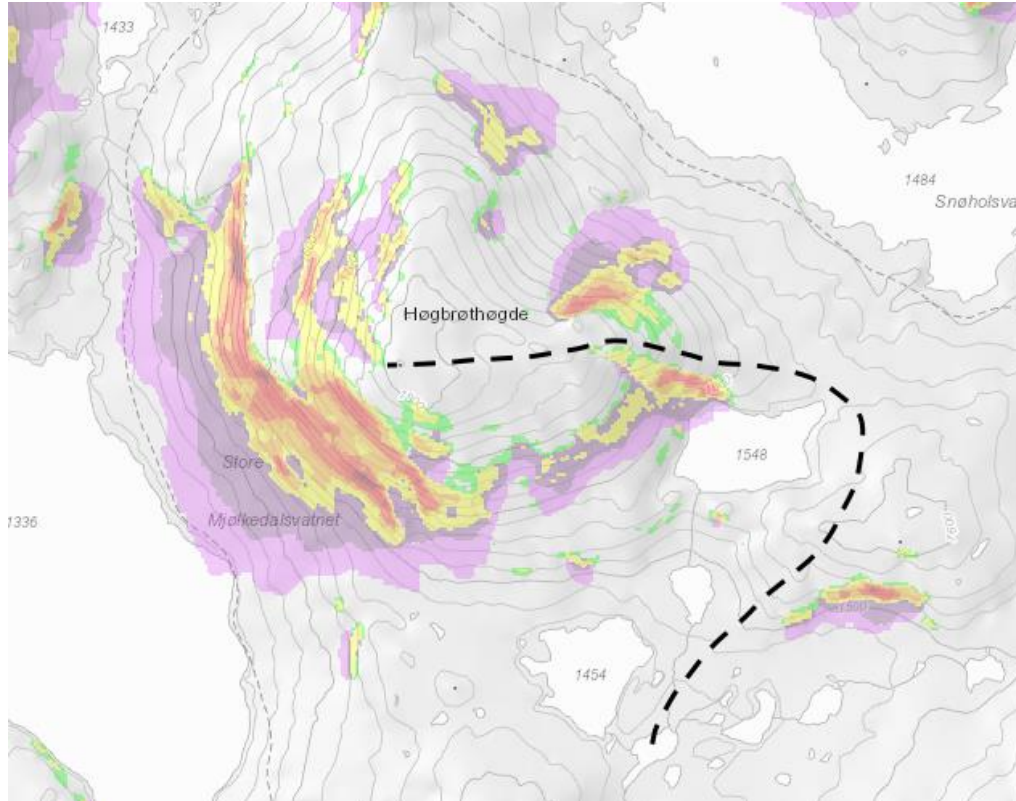
Om du bruker en helningsmåler og måler fra et potensielt løsneområde, vil alt terreng som ligger utenfor en 20-graders vinkel være trygg avstand fra skredterreng (mer om måling av bratthet under). En kanskje enklere, men mer konservativ regel er at utløpssonen er lik 3 ganger høyden på henget.



Terreng slakere enn 20 grader fra løsneområdet er trygt.
Illustrasjon: NVE

Måling av bratthet på kart

Før du skal ut lønner det seg å planlegge godt. Du bør gjøre deg opp en mening om hvor bratt og dermed skredutsatt den planlagte turen er først. Et godt hjelpemiddel kan være et bratthetskart.

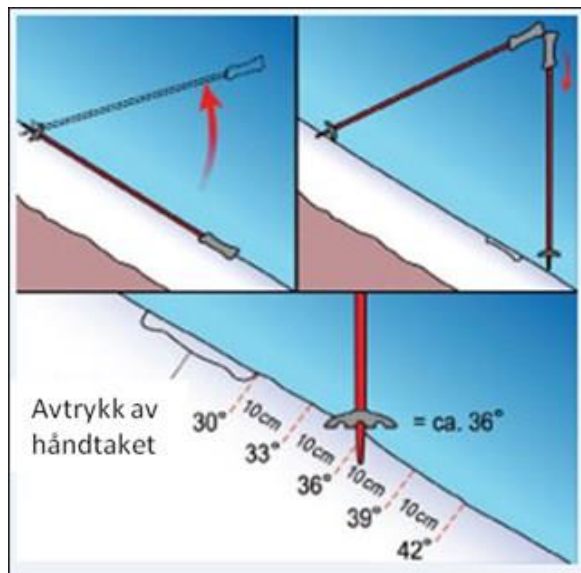


NVEs bratthetskart som også inkluderer utløpssoner for snøskred. Her er et eksempel på en rute som går utenom bratte områder og utløpssoner tegnet inn. Finn og les mer om dette kartet her: <https://temakart.nve.no/link/?link=kast>

Det går også an å beregne bratthet ved å måle avstanden mellom kotene på kartet. På et 1:50 000 kart med høydekoter på 20 meter, som er en vanlig målestokk for norske kart, tilsvarer en avstand på 0,7 mm mellom høydekotene at det er 30 graders helning. Vær oppmerksom på at bratte skråninger, klipper og små heng under 40 høydemeter av og til ikke kommer frem på kartet.

Måling av bratthet med stavene

Ute på tur kan man måle bratthet ved hjelp av stavene.



Figuren illustrerer hvordan dette kan gjøres i felt. I dette tilfellet treffer den hengende staven 20 cm nedenfor avtrykket av håndtaket, ergo er det $30^\circ + 2 \times 3^\circ = 36^\circ$ bratt. (Fra varsom.no)

1. Lag et avtrykk i snøen med den ene staven i fallretningen.
2. Sett den ene staven forsiktig i snøen øverst. Hold stavene mot hverandre og la den andre staven pendle fritt slik at den henger helt loddrett.
3. Før den loddrette staven ned mot snøen og merk deg hvor staven treffer avtrykket. Dersom den treffer utenfor (nedenfor) avtrykket er det brattere enn 30° . Dersom staven treffer på innsiden av avtrykket er det slakere enn 30° .
4. For hver 10 cm kan du legge til eller trekke fra hvis den treffer på oversiden 3 grader. (Hvis staven treffer 20 cm nedenfor merket er det $30 + 6 = 36$ grader helning).

Måling av bratthet med helningsmåler

Mange kompass har også helningsmåler. Da er det en ekstra nål i tillegg til kompassnåla inne i kompasshuset. Hvis du holder kompasset på høykant vil denne nåla peke nedover. Juster kompasshuset slik at klinometernåla peker på 0 grader når du holder kompasset flatt. (Det vil si at kompasshuset står i øst-vest retning) Da kan du enten sikte oppover mot et punkt og lese av brattheten mellom deg og det punktet (tips: vri speilet på kompasset slik at du både kan sikte langs kanten av det og se kompasshuset samtidig). Dette er spesielt nyttig når du skal sjekke om du er innenfor eller utenfor utløpsområder. Du kan også legge kompasset parallelt med en helning som du ser i profil og lese av brattheten på kompasset. Da kan du måle bratthet uten å være i selve henget.



Mål bratthet med kompass med helningsmåler eller klinometer. Foto: Jostein Aasen

KAMERATREDNING

Kameratredning gjennomføres i løpet av de første 45 minuttene etter at skredet er utløst. 7 av 10 omkommer etter 15 minutter. Derfor er det avgjørende at de skredtatte reddees ut av skredet så fort som mulig.

Primær søketeig

Hvor skal vi lete? Vi kan ikke lete i hele skredet, men må konsentrere oss om det området det er sannsynlig at den skredtatte ligger.

Spor inn i skredet, hvor ble personen sett siste gang?

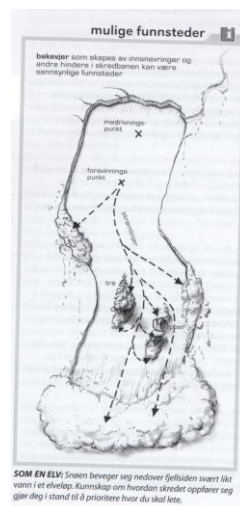
Hvor er medrivningspunktet (det punktet hvor personen ble tatt av skredet)?

Hvor er forsvinningspunktet (det punktet hvor personen forsvant UNDER snøen)?

Finnes det hindre i skredbanen som trær, steiner og lignende.

Ut i fra disse punktene kan en fastslå et området (primærteig) hvor det er sannsynlig at den skredtatte ligger. Det er i dette området vi starter å lete/søke.

Et skred beveger seg som en elv. Gjenstander kan lett bli stoppet opp av hindringer (steiner osv) og det dannes ofte bakevjer nedenfor, der gjenstander kan bli liggende. Et skred har størst hastighet i midten, slik at gjenstander i midten av skredet ofte blir fraktet lengre enn gjenstander i ytterkantene. Hovedregelen er at lette ting blir fraktet lengre enn tyngre ting. Det medfører at luer, staver, sekk ofte blir transportert lengre enn selve kroppen.



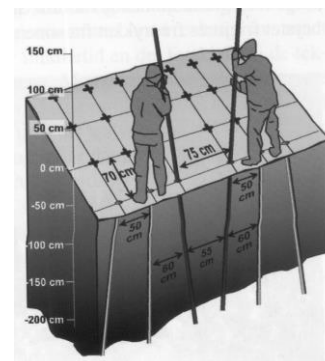
Vurder faren for nye skred

Er det andre skredbaner som går inn i leteområdet?

Er det mye snø igjen der skredet startet, som kan løsne og lage et nytt skred?

Er det behov for å sette ut skredvarsler (personer som har utkikk opp i fjellsiden, og som kan varsle letemannskapene, om det kommer et nytt skred)?

Ta ut fluktveier ut av skredområdet for letemannskapene.



Overflatesøk

Gå manngard (gå over primær søketeig og let etter gjenstander som ligger oppe i overflaten)

Alle funn kontrolleres ved sonding eller graving i området rundt funnet.

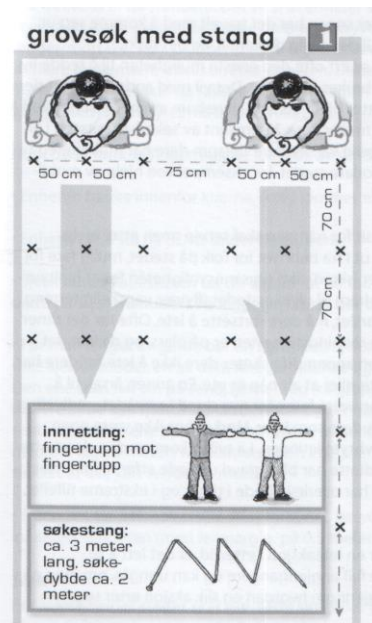
Ikke flytt på gjenstandene, men la dem bli liggende. Merk funnet med for eksempel skistaver.

Ikke spytt eller uriner i skredområdet, dette vil ødelegge for redningshunden.

Grovsøk

Grovsøket gjennomføres ofte samtidig med overflatesøket. Grovsøk er søkelinje med bruk av sondestaver eller improviserte søkemidler, ski, staver, rager osv.

- Still på linje med armlengdes avstand



VÆR DISIPLINERT: God organisering er svært viktig under grovsøk med søkestang. Søkemønstret må overholdes og avstanden mellom dem som søker kontrolleres jevnlig.

- La spissen på søkestangen hvile i snøen ca 75cm foran føttene dine
- Søkelinjeleder roper "søk", alle går et skritt frem til stangen, og alle søker loddrett 2meter ned rett foran seg, og 75cm ut til hver side for seg. Når du er ferdig med dine 3 søk, lar du stangen hvile på skulderen med spissen i bakken 75cm foran deg, avvent ny kommando fra søkelinjeleder
- Søkelinjeleder roper igjen "søk", du går et skritt frem til søkestang. Gjennomfør dine 3 søk
- Når hele søketeigen er gjennomført, snur søkelinjen, og området søkes på nytt. Søket fortsetter til organisert redning kommer og overtar
- Ved funn gis straks melding til søkelinjeleder eller redningsmann. Søkestangen blir stående. Søkelinjen fortsetter fremover, mens graving starter rundt funnstedet.

Varsling

Varsling ved snøskredulykker er viktig, men det avhenger av avstanden til folk og muligheten for å komme til unnsetning. Dersom vi har mobiltelefon og dekning, varsles umiddelbart **112**. Retningslinjer for varsling dersom vi ikke har sambandskontakt/mobiltelefondekning.

Flere tilstede

En varsler (vurder å sende to sammen), resten starter kameratredning.

Kun to tilstede

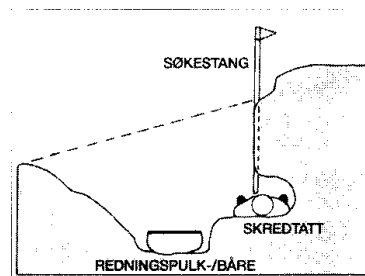
Begge starter kameratredning i minimum 45 minutter. Deretter kan en gå etter hjelp.

Kun en tilstede

Han/hun gjennomfører kameratredning i minimum 45 minutter, og går så etter hjelp.

Førstehjelp

- Lokaliser den skredtattes hode
- Sikre frie luftveier
- Ved behov gi kunstig åndedrett og hjertekompresjon
- Undersøk skader – behandle varsomt nakke, bryst og rygg
- Bevisstløse legges i stabilt sideleie
- Vurder flytting opp mot faren for ytterligere nedkjøling/varmetap.



Sjansen for å finne overlevende er avhengig av minst 3 faktorer:

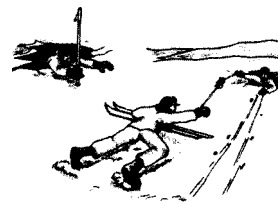
1) I hvilken tilstand er personen etter å ha blitt tatt av skredet, 2) Hvor dypt ligger den skredtatte og 3) Hvor lenge har den skredtatte ligget begravet av snømassene.

Ved funn graves det inn til personen fra siden, prøv å lokalisere hode og overkropp. Grav inn en åpning, sørg for at pasienten får frie luftveier og pusterom for brystkassen. Når funnet er gjort, har man ikke lengre dårlig tid. La pasienten ligge i snøen/hulen, ikke flytt, det er godt isolert i snøen. Alle er utsatt for alvorlig generell nedkjøling, avhengig av hvor lenge de har ligget der. Varmetapet er stort, pakk evt inn i aluminiumssekk, plast, vindsekk. Bruk det du har for hånden. Det er også mulig å "lage" en varmeflaske av varmt termosvann helt ut på en ullgenser som igjen pakkes inn i en plastpose el. Varmeflasken plasseres inn på magen. Beveg pasienten minst mulig, armer og ben er de kaldeste delene på kroppen, og det kalde blodet kan gi hjertestans (after-drop) når det kommer tilbake til hjertet NB! Mekaniske skader kan også ha inntruffet. Gradvis oppvarming er det beste vi kan gjøre. Evt gjenoppliving (kunstig åndedrett og hjertekompresjoner) skal man holde på med helt til hjelpemansker kommer. Det er bare en lege som kan erklære en pasient død, ikke gi opp!

Selvbergning / kameratredning ved is gjennomgang

Dersom personer går gjennom isen ved uhell gjennomføres følgende for å redde seg selv:

- Ta av staver (brukes som ispigger)
- Ta av ryggsekken
- Dra deg opp av isen via stavene
- Gå opp på isen i den retning du kom fra Der er isen ofte sterk nok
- Få tak i ryggsekken dersom det er mulig (tørre klær, mat ol)
- Dersom du ser noen går gjennom isen, kan du legge deg på isen og strekke ut skistaver, ski, rajer eller tau.



HIORTH-SKIEN TIL BESTE DEBUTANTLAG

Ny premie fra 2003 Hiorthstaben ønsker med denne premien å motivere flere debutantlag til å delta. Lære å grave og bo i snøhule samt trening i vinterspeiding på høyfjellet.

2009	1.TANUM	2013	1.SKOUGUM	2020	1. RØYKEN
2010	1.TANUM	2014	HØVIK VERK	2022	1. EIKSMARKA
2011	HØVIK VERK	2015	1. HASLUM		
2012	1.SKOUGUM	2016	1. HASLUM		

VINNERE AV VANDRESKIA

KFUK/KFUM premien. Var fra starten i 1986 premie til beste K/M lag, men fra 2004 er Vandre skia tildelt tredje beste lag i konkurransen.

1986	1. HOLMEN, BILLINGSTAD & 1. HVALSTAD	1999	3. EIKSMARKA 1	2012	ASKER 1
1987	1. HOLMEN	2000	3. EIKSMARKA 1	2013	1. TANUM
1988	3. EIKSMARKA 1	2001	1. HOLMEN	2014	HØVIK VERK
1989	1. BLAKSTAD	2002	1. HOLMEN	2015	ASKER 1
1990	3. EIKSMARKA 1	2003	3. EIKSMARKA 1	2016	1. TANUM
1991	2. ASKER	2004	SLEMMESTAD K/M	2017	Avlyst
1992	2. ASKER	2005	1. HOLMEN K/M	2018	1. EIKSMARKA
1993	1. HOLMEN	2006	1. SKOUGUM	2019	Avlyst
1994	3. EIKSMARKA 1	2007	HØVIK VERK	2020	1. RYKINN
1995	1. HOLMEN	2008	ASKER 1	2021	Avlyst
1996	3. EIKSMARKA 1	2009	1. SKOUGUM	2022	HYGGEN
1997	2. ASKER	2010	ASKER 1		
1998	2. ASKER	2011	1. SKOUGUM		

VINNERE AV K-KRUSET

Oppsatt av Kredittkassen i 1975 til fremme av vinterspeiding blant Speiderpikene i Asker og Bærum. Etter sammenslåingen til ett forbund i 1978 er K-kruset gitt til nest beste lag fra NSF. Fra 2003 er K-kruset gitt til neste beste lag fra kretsen, uansett forbund.

1975	HØVIK VERK 1	2000	BÆRUMS VERK
1976	BLOMMENHOLM 1	2001	1. SKOUGUM
1977	EKELI 1	2002	1. EIKSMARKA
1978	NESØYA 1	2003	1. SKOUGUM
		2004	SLEMMESTAD K/M
1980	1. SKOUGUM	2005	1. HASLUM
1981	1. EIKSMARKA	2006	1. SKOUGUM
1982	3. BLOMMENHOLM	2007	1. SKOUGUM
1983	1. SKOUGUM	2008	1. SKOUGUM
1984	HØVIK VERK BÅTSTØ	2009	ASKER 1
1985	HØVIK LAND 1	2010	1. SKOUGUM
1986	BLOMMENHOLM 4	2011	TANUM
1987	4. BLOMMENHOLM 1	2012	1. SKOUGUM
1988	1. SKOUGUM	2013	1. SKOUGUM
1989	1. BORGEN	2014	1. SKOUGUM
1990	HØVIK VERK BÅTSTØ	2015	HØVIK VERK
1991	1. SKOUGUM	2016	ASKER 1
1992	2. BLOMMENHOLM	2017	Avlyst
1993	JONG	2018	ASKER 1
	HØVIK VERK BÅTSTØ	2019	Avlyst
	HØVIK VERK FJORDSTU	2020	3. EIKSMARKA
1994	HØVIK VERK SKOGSTU	2021	Avlyst
1995	1. SKOUGUM	2022	1. SKOUGUM
1996	EIKSMARKA KFUM		
1997	ASKER 1		
1998	2. ASKER KFUM		
1999	1. SKOUGUM		



VINNERE AV HIORTHPOKALKONKURRANSEN

1935	1. GRAV	1994	1. SKOUGUM
1936	1. SANDVIKA	1995	1. SKOUGUM
1937	1. SKOUGUM	1996	1. SKOUGUM
1941	1. HØVIK OG 1. STABEKK	1997	BÆRUMS VERK
1948	1. SANDVIKA	1998	1. SKOUGUM
1949	1. HØVIK	1999	HØVIK VERK
1950	1. SANDVIKA	2000	1. JAR / 1. LYSAKER
1952	1. DIKEMARK	2001	1. SKOUGUM
1953	1. HØVIK	2002	1. SKOUGUM
1954	1. BLOMMENHOLM	2003	ASKER 1
1955	1. BLOMMENHOLM	2004	1. SKOUGUM
1956	1. SKOUGUM	2005	1. SKOUGUM
1957	1. SKOUGUM	2006	1. SKOUGUM
1958	1. LYSAKER	2007	1. SKOUGUM
1959	1. HØVIK	2008	1. SKOUGUM
1960	1. BLAKSTAD	2009	1. SKOUGUM
1961	1. BLOMMENHOLM	2010	ASKER 1
1962	1. BLAKSTAD	2011	1. SKOUGUM
1963	1. BLOMMENHOLM	2012	1. SKOUGUM
1964	1. HASLUM	2013	1. SKOUGUM
1965	1. BLOMMENHOLM	2014	1. TANUM
1966	1. HASLUM	2015	1. SKOUGUM
1967	1. SNARØEN SJØ	2016	ASKER 1
1968	3. BLOMMENHOLM	2017	Avlyst
1969	2. HØVIK	2018	1. HØVIK/1. TANUM
1970	2. HØVIK	2019	Avlyst
1971	1. SLEMMESTAD	2020	1. SKOUGUM
1972	2. HØVIK SKOGSTU	2021	Avlyst
1973	2. HØVIK BATSTØ		
2022	3. EIKSMARKA		
1974	1. BLAKSTAD STRAND		
1975	1. HØVIK LAND		
1976	2. HØVIK SKOGSTU		
1977	1. BLAKSTAD LAND		
1978	4. BLOMMENHOLM		
1980	3. BLOMMENHOLM		
1981	4. BLOMMENHOLM		
1982	4. BLOMMENHOLM		
1983	HØVIK VERK BATSTØ		
1984	1. SKOUGUM		
1985	1. SKOUGUM		
1986	HØVIK VERK FJORDSTU		
1987	2. BLOMMENHOLM		
1988	HØVIK VERK BATSTØ		
1989	HØVIK VERK BATSTØ		
1990	1. SKOUGUM		
1991	HØVIK VERK BATSTØ		
1992	HØVIK VERK SKOGSTU		
1993	1. KOLSÅS		

