

veileder

# Basecamp Salten

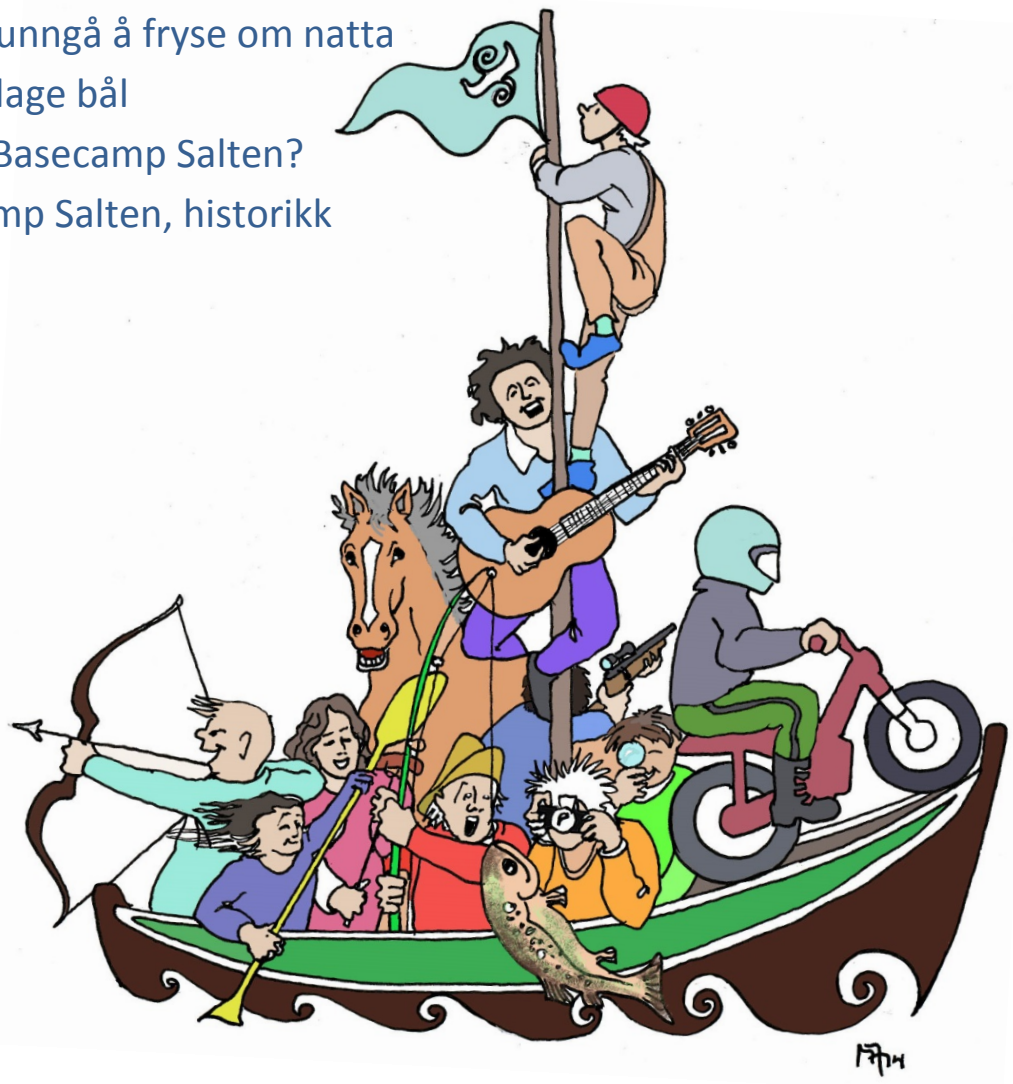
- et fritidstilbud til ungdom i Salten

1 Enkle råd for:

- pakking av sekk
- oppsetting av lavvo og telt
- klær og skotøy
- å unngå å fryse om natta
- å lage bål

2 Hva er Basecamp Salten?

3 Basecamp Salten, historikk



# Pakking av sekk

Under barmarksarrangement bor deltakerne normalt i lavvo eller telt. De fleste aktiviteter foregår ute. Få med mest mulig av det du skal ha med oppi sekken din. Unngå løse bæreposer mv. Liggeunderlag kan du gjerne feste utenpå sekken.

Det er viktig at det er du selv som pakker sekken. Da vet du hva du har med og hvor i sekken det ligger.

## Du trenger:

- sovepose
- liggeunderlag
- stillongs og tynn trøye, gjerne ull
- varm genser, helst ull, alternativt fleese
- regnbukse og regnjakke (gjerne også et sett vindtett, om regntøyet ikke puster)
- lue
- hansker eller votter
- bukse som ikke trekker mye vann (helst ikke olabukse eller bomullstreningsbukser)
- støvler/gummistøvler
- ekstra: strømper, truse og T-skjorte/trøye
- litt tørkepapir
- toalettsaker, evt. medisiner
- lommelykt/hodelykt (avhengig av årstid)
- Det kan være lurt å sortere klær/utstyr i bæreposer som du så har i sekken. Under oppholdet kan du bruke bæreposer til å skille skittent/vått tøy fra reint og tørt tøy.

Av informasjonen fra kommunen går det fram om du trenger å ha med tallerken, kopp, bestikk eller annet utstyr. Noen aktiviteter kan kreve spesielle klær/spesielt utstyr. Dette framgår i så fall av informasjonen.

## Du trenger IKKE:

- litervis med cola eller brus
- posevis med potetgull/godter
- Macen, PCen, nettbrettet eller andre spillmaskiner og musikkspillere - (du er her for å møte andre ungdommer)



# Oppsetting av lavvo og telt

Noen ganger må lavvo/telt settes opp på bestemt sted, andre ganger kan deltakerne selv være med å bestemme hvor lavvoen/teltet skal stå.

Det er selvsagt viktig at lavvoene/teltene samlet utgjør en trivelig leir, der det er passe avstand mellom lavvoene/teltene.

Noen ganger er det klargjort bålplasser, andre ganger er det aktuelt å anlegge bålplasser. Pass på at avstanden fra bålplasser til lavvo/telt er passe (minst 5 meter fra teltduk).

- Velg et jevnt underlag med lite fall.
- Unngå å slå teltet opp i dumper. Der samles det lett vann om det skulle bli mye regn.
- Gress er ypperlig underlag.
- Sand kan være OK å ligge på, men det blir lett sand i utstyr og klær. Det kan bli en sand plage. Sand gir dårlig pluggfeste.
- Sørg for gode bardunfester, slik at lavvoen/teltet tåler vind.
- Stram bardunene godt og se til at det ikke blir mye rynker i teltduken.
- Sørg for såpass avstand mellom lavvoene/teltene at folk ikke må gå sikksakk mellom barduner. Står bardunene for tett, kan du være ganske sikker på at noen tryner i barduner i mørke.
- Ikke ha åpningen mot vinden/mot den retningen det er mest sannsynlig at det kan regne fra.



# Klær og skotøy

Klima og vær tilpasser seg ikke til oss. Det er vi som må tilpasse oss klimaet og været.

Uansett årstid kan været i Salten skifte brått, og det er viktig å ta høyde for vekslende vær.

Og husk; det er gjerne i klarvær, når det er varmt om dagen, at vi får de kaldeste nettene.

Nord for polarsirkelen kan vi få nattefrost til alle årstider.

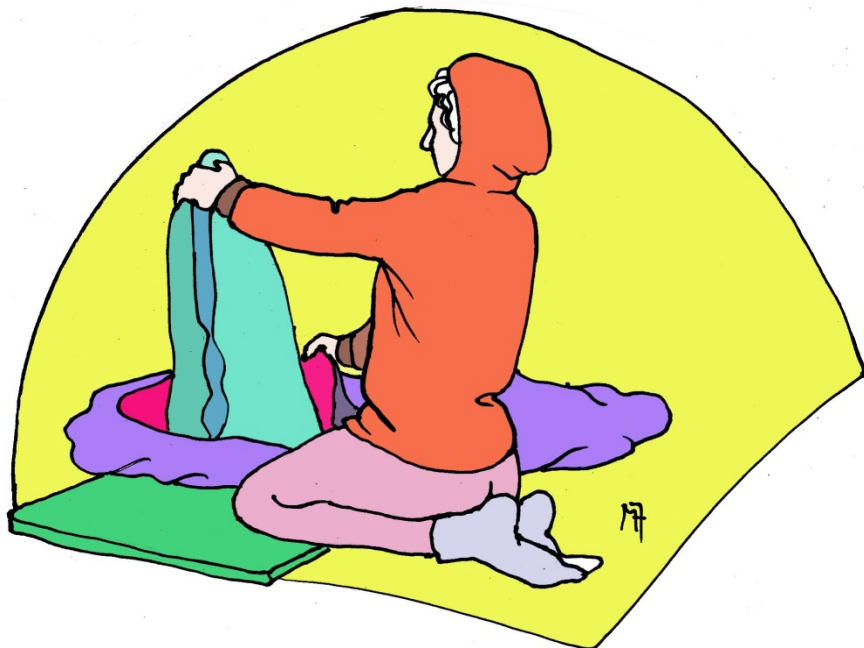
- Det er alltid lurt å ha med regntøy og støvler. Blir du først gjennomvåt, kan du få det skikkelig trasig. Det er ikke alltid det lar seg gjøre å tørke klær på kort tid. Å gå våt i flere dager er lærerikt, men trasig.
- Har du vindtette plagg som ikke er vanntette, vil du holde varmen bedre enn i helt vanntette plagg.
- Ha vindtette plagg ytterst og flere tynne lag under. Ull er bra. Blir du varm eller kald, regulerer du varmen med å ta av/på plagg under yttertøyet.
- Unngå kalde føtter. Ha med ekstra strømper/ullester. Blir du våt eller svett, skifter du til tørt. Tørre føtter er nydelig.
- Bruk lue når det er kaldt. Et bart hode trekker mye varme ut av kroppen. Ørene er utsatt for kulde.
- Skal du ferdes utenom veg, i ulendt terreng, er det lurt å bruke støvler med ankelstøtte. I lave sko/joggesko er det fort gjort å trø over og skade leddbånd.



# Å unngå å fryse om natta

## Tre hovedregler for å unngå å fryse om natta:

- **mye** under (godt liggeunderlag)
  - **mye** over (god sovepose)
  - **lite** inni (har du mye klær/skotøy i soveposen, må du varme opp dette også)
- 
- Har du ikke en varm sovepose, går det an å ha med seg to tynne soveposer som du trer inni hverandre. Lakenpose inni en sovepose bedrer også isolasjonen. Du kan også kle på deg et tynt lag over hele kroppen, f.eks. stillongs, ulltrøye og tynne sokker.
  - Ikke legg deg kald. Er du kald før du skal legge deg, løp en tur eller finn en å slåss med, så du får varmen i deg.
  - Unngå å være sliten, tørst eller sulten når du legger deg.
  - Unngå å drikke en time eller to før du legger deg. Gå på do før du legger deg. Nattesøvnen forstyrres av å være tissetrengt.
  - Begrens hvor mye klær du tørker i soveposen (kun fuktige plagg, ikke våte)
  - Ha soveposen godt rundt hodet, eller bruk lue hvis du blir kald. Bart hode gir stort varmetap.
  - Unngå å fryse på føttene. Ha gjerne på varme sokker.
  - Bruk en genser eller andre klær du har med som sovepute.
  - Unngå å legge deg inntil teltduken. Kontakt med teltduken gjør at du lett blir våt av kondens.



# Å lage bål

Å kunne lage bål er viktig. Bål kan tilføre kroppen varme. Bål kan brukes til å lage mat, og, ikke minst: det å samles rundt et leirbål kan være sosialt og trivelig.

I tillegg til fyrstikker er kniv, øks eller sag godt utstyr når du skal lage bål (avtal tilgang til utstyr med lederne).

## Båltips:

- Vær oppmerksom på brannfare. Unngå å lage bål i marka eller i skogen når det er spesielt tørt. Vær særlig oppmerksom når det er tørt gress på våren. Vær også oppmerksom når det er mye vind.
- Det er lurt å lage bål nær bekk eller vann. Da har du lett tilgang til vann til å slukke med. Bæreposer kan brukes til å bære vann.
- Bruk helst etablerte bålplasser.
- Unngå å lage bål på berg. Berget sprekker når det blir oppvarmet. Sand og grus er fint bålunderlag. Markér gjerne bålplassen med en ring av stein.
- Du kan bruke tørre kvister eller drivved til bål. Tørre kvister fra bartrær egner seg spesielt godt. Legg papir eller tynne fliser innerst i bålet. Der det er dårlig med egnet brensel på stedet, kan du lage bål av medbrakt ved.
- Er det vått, bør du lete etter tørre, tynne, døde kvister innerst ved stammen på grantrær, eller splitte opp kvister fra andre bartrær. Død, barkløs rogn og selje kan også være bra. Tar du våt never fra bjørk, kan du splitte opp lagene og skrelle bort de våte.
- Ikke lag større bål enn du trenger. Vær oppmerksom på at gnister kan skade klær eller teltduk.
- Vær sikker på at det ikke kan bli brann etter at du har forlatt bålstedet.



## 2 Hva er Basecamp Salten?

Basecamp Salten-konseptet er et samarbeid mellom Salten Friluftsråd, kommunene i Salten, Nordland fylkeskommune og Forum for natur og friluftsliv, Nordland.

Årlig samles Salten Friluftsråd og medlemskommunene for erfaringsutveksling og videreutvikling av konseptet.

Basecamp Salten finansieres normalt med spillemidler via Salten Friluftsråd, støtte fra Nordland fylkeskommune, egenandel fra kommune og egenandel fra deltakerne.

Basecamp Salten skal både være en møteplass for ungdom fra ulike Salten-kommuner og skape interesse for friluftsliv.

Basecamp Salten er:

- fritidsarrangement for ungdom i Salten; dvs ungdom i kommunene Meløy, Gildeskål, Beiarn, Bodø, Saltdal, Fauske, Sørfold, Steigen og Hamarøy
- for ungdom fra og med 8. klasse til og med fylte 18 år
- aktivitetstilbud, med hovedvekt på friluftsliv
- inkluderende arrangement, med tilbud på tvers av forutsetninger og interesser
- helgearrangement, fra fredag ettermiddag til og med søndag
- normalt kan inntil 20 ungdommer fra hver kommune være med

Det er medlemskommunene i Salten Friluftsråd som arrangerer årlige Basecamper, i samarbeid med lokale organisasjoner og ungdom i egen kommune.

Kommunene skifter på å være arrangør.

Kommunene velger aktiviteter utfra naturgitte og kulturelle forutsetninger. Det er et poeng at ungdommene skal bli kjent med forskjellig natur og kultur i de ulike kommunene, og at det tilbys et bredt spekter av aktiviteter på hver camp. Det er ikke en forutsetning at alt skal være friluftsliv.

Kulturkontorene i kommunene informerer ungdom i egen kommune, tar imot påmeldinger, bidrar med voksenkontakter og organiserer transport til campen.

Normalt skal hver kommune stille med minst én voksen pr. 10 ungdommer.



## 3 Basecamp Salten – historikk

Begrepet ”Basecamp Salten” med hovedidé, innhold, prinsipper, samarbeidspartnere og bidragsyttere, blei tatt i bruk av Salten Friluftsråd ved prosjekt Ut er In - ung i 2000.

### Arrangement

#### **Basecamp Salten, Beiarn, 2002**

Fart i Basecamp Salten blei det først i 2002, da Beiarn kommune, med Truls Didriksen i spissen, arrangerte ungdomscamp med 140 deltakere fra sju kommuner.

For mer info: [www.salten.no/friluftsrad](http://www.salten.no/friluftsrad) nyhet 09.09.02

#### **Basecamp Salten, Sørfold, 2003**

I september 2003 var Sørfold kommune basecamp-vert.

Her deltok 170 ungdommer fra sju kommuner.

For mer info: [www.salten.no/friluftsrad](http://www.salten.no/friluftsrad) nyhet 11.09.03

#### **Basecamp Salten, Steigen, 2004**

I september 2004 var Steigen kommune basecamp-vert.

Her deltok 115 ungdommer fra fem kommuner.

For mer info: [www.salten.no/friluftsrad](http://www.salten.no/friluftsrad) nyhet 13.09.04

#### **Basecamp Salten, Fauske EXIT, 2005**

Første Basecamp Salten vinterarrangement gjennomført i april 2005.

Friluftslivets-år arrangement. Ca 70 deltakere fra seks kommuner.

For mer info: [www.salten.no/friluftsrad](http://www.salten.no/friluftsrad) nyhet 11.04.05

#### **Basecamp Salten, Saltdal EXIT, 2005**

Basesamp Salten, Saltdal EXIT blei gjennomført på Storjord i Saltdal 16.-18. september, Friluftslivets-år arrangement. 127 deltakere fra Bodø, Sørfold, Beiarn, Fauske og Saltdal. I tillegg Arjeplog kommune, Sverige, med 16 deltakere.

#### **Basecamp Salten, Sørfold, 2006**

Base: Røsvik i Sørfold, 01.-03.09.2006. 140 deltakere fra sju Salten-kommuner.

Ni hovedaktiviteter.

For mer info: [www.salten.no/friluftsrad](http://www.salten.no/friluftsrad) nyhet 04.09.06

#### **Basecamp Salten, Hamarøy, 2007**

Base: Skutvik i Hamarøy, 07.-09.09.2007. 160 deltakere fra åtte Salten-kommuner.

Ti hovedaktiviteter.

For mer innfo: [www.salten.no/friluftsrad](http://www.salten.no/friluftsrad) nyhet 10.09.07

#### **Basecamp Salten, Glomfjord, 2008**

Base: Glomfjord skole, 29.02.-02.03.2008. 174 deltakere fra alle ni Salten-kommunene.

Ni hovedaktiviteter.

For mer info: [www.salten.no/friluftsrad](http://www.salten.no/friluftsrad) nyhet 04.03.08.



**Basecamp Salten, Gildeskål, 2009**

Base: Våg, Sandhornøya, 04.-06.09.2009. 80 deltakere fra sju Salten-kommuner. Sju hovedaktiviteter.

For mer info: [www.salten.no/friluftsråd](http://www.salten.no/friluftsråd) nyhet 09.09.09

**Basecamp Salten, Bodø, 2010**

Base: Geitvågen, 10.-12.09.2010. 181 deltakere fra alle ni Salten-kommunene. Tretten hovedaktiviteter.

For mer info: [www.salten.no/friluftsråd](http://www.salten.no/friluftsråd) nyhet 13.09.10.

**Basecamp Salten, Beiarn, 2011**

Base: Trones skole, 09.-11.09.2011. 123 deltakere fra åtte Salten-kommuner.

Elleve hovedaktiviteter. For mer info: [www.salten.no/friluftsråd](http://www.salten.no/friluftsråd) nyhet 12.09.11.

**Basecamp Salten, Sørfold, 2012**

Base: Røsvik skole, 07.-09.09.2012. 127 deltakere fra åtte Salten-kommuner.

Tretten hovedaktiviteter.

**Basecamp Salten, Fauske, 2013**

Base: Valnesfjord helsesportssenter, Øvre Valnesfjord, 06.-08.09.2013.

120 deltakere fra sju Salten-kommuner. Ti hovedaktiviteter.

For mer info: [www.salten.no/friluftsråd](http://www.salten.no/friluftsråd) nyhet 08.09.13.

**Basecamp Salten, Steigen, 2014**

Base: Nordskot, Steigen, 05.-07.09.2014.

100 deltakere fra sju Salten-kommuner. Tretten hovedaktiviteter.

**Basecamp Salten, Saltdal, 2015**

Base: Storjord, Saltdal, 19.-21.06.2015.

100 deltakere fra ni Salten-kommuner. Ti hovedaktiviteter.

**Basecamp Salten, Meløy, 2016**

Base: Engbrestua, Meløy, 09.-11.09.2016.

102 deltakere fra ni Salten-kommuner pluss to fra Rødøy kommune. Tolv hovedaktiviteter.

