



# Vinterhike 2025

## Junior vinter-eventur



Kære juniorspejder

Du inviteres hermed til årets vintereventur for Radulfs juniorvintervikinger.

Vi tager i år et lille smut til en lækker shelter m. indbygget bålhytte i Helsingør.

Vi hopper om bord på toget i Solrød St. og drager mod Helsingør. Turen bliver i år en vandretur på cirka 10 kilometer fra stationen i Helsingør og nord på ud af byen, hvorefter vi drejer ind i skoven.

Inden da skal vi nå et stop i et lokalt supermarked, hvor I skal købe ind til aftensmad og morgenmad. I har en hel togtur til at planlægge madindkøb – og blive enige om menuen – som I selv skal tilberede.

Undervejs på vandreturen serverer vi en varm frokost, så vi har lidt at varme os på ligesom, der også er varm aftensmad.

Din rygsæk med overnatningsudstyr og spisegrej skal du selv bære hele vejen.

Vi skal overnatte i "Shelteren ved Nyruhphus", Nyrup Hegn: <https://udinaturen.dk/shelter/6638>

Søndag morgen gnider vi søvnen ud af øjnene, spiser lidt morgenmad og tager den direkte vej retur til stationen, hvor vi hopper på toget.

Vi sætter Radulfs vintervikingemærke og 10 kilometer mærket på højkant.



### Vinter forhold:

Hvis der kommer snestorm eller meget lave temperaturer aflyser vi turen.

Hvis i ikke har en vinter sovepose, kan i måske spørge rundt om i kan låne en sovepose ellers er det også en ide at tage et fleecetæppe med, til at lægge ned i soveposen for ekstra varme. Hvis du ikke kan låne en sovepose, så vil vi gerne forsøge at se, om vi kan låne en sovepose til dig. - Varme tæpper er vi leveringsdygtige i.

### Dette skal du medbringe i:

1 sæt skiftetøj, nattøj, sovepose, underlag, lagenpose (fleecetæppe), ekstra sokker,

Lommelygte, tandbørste/tandpasta, vanter/handsker, Spisegrej og fyldt drikkedun

Det er ok at have en "vandresnack" med i lommen til lidt ekstra energi :)

En hue til at have på i soveposen (det lyder måske underligt, men den hjælper dig med at holde på varmen, hvis du ikke kan lide at have dit hoved helt nede i soveposen).

### Praktisk information:

Dato: 1 – 2 februar 2025

Mødested: Solrød Station

Mødetid: 07.25

Vi er hjemme igen på Solrød station søndag kl. 12.18

**Pris: 175,- betales ved online tilmelding på [www.radulf.dk](http://www.radulf.dk)**

**Tilmeldingsfrist d. 22. januar 2025.**



Hvis I har spørgsmål så kontakt Kenneth på 22 655 388 / kenneth@radulf.dk

## Gode råd til at holde varmen i soveposen #spejderlifehacks

### Ikke alt for meget tøj på!!!!

Beholder du "dagens tøj" på i soveposen, vil du også have lettere ved at fryse.

Et rigtig godt tip er, at have en tyndt lag uld undertøj på – det giver kroppen både mulighed for at "ånde" og samtidig vil uldundertøjet skabe et lag stillestående luft langs kroppen

### Tøj i bunden

Det er vigtigt at soveposen passer i længden – overskydende sovepose i fodenden vil skabe kulde op mod tæerne. Du kan i så fald fylde det nederste af soveposen med dit tøj, og dermed slippe lettere for kulde nedefra

### Jakke over fodenden

Et af vores bedste tips er dette: Tag din turjakke med ind i teltet, og træk den over fodenden af soveposen. Yep – simpelt og alligevel medbragt, så hvorfor ikke benytte det ekstra isolerende lag

Har du en softshell med, forbedres oplevelsen – men den største gevinst ved dette tip får du, når du trækker din Yeti Purity/Desire dunjakke ned over fodenden på soveposen.

### Varmekrave

De fleste soveposer har i dag indsyet en varmekrave ved skuldrene.

Denne bør altid være snørret til, når du ønsker at holde bedre på varmen.

Idéen er, at holde på den varme luft nede i soveposen, så den ikke smutter ud i den kolde nat, og bliver erstattet af køllig luft som trækker ned over kroppen.

### Snør hættten

På samme måde bør hættten snørres, særligt hvis du ikke har en hue med.

Når hættten er snørret og det næsten kun er næsen der titter frem, holder du bedst varmen nede i soveposen. Det er dog ikke alle der behersker denne disciplin, nok fordi en kende klaustrofobi finder vej i mørket

### Gå ikke sulten i seng

Er du sulten, kan det også være svært for kroppen at generere varme til natten.

Sørg derfor for at have spist et aftensmåltid så kroppen kan producere varmen du har brug for

### #Bonus Tip – Pak soveposen ud

Det isolerende materiale i din sovepose, hvad enten det er dun eller fiber, har bedst af at være helt udvidet for at isolere optimalt. Derfor er det en god idé straks teltet er slået op, at puste underlaget op, og rulle soveposen ud, så den er klar til en lang god nats søvn.

### Gå ikke frysende i seng

Gå ikke frysende i seng, fryser du, så lav nogle enkle fysiske bevægelser, så du får lidt varme i kroppen uden at komme til decideret at svede.