

Velkommen til Friluftslivsstudiene ved Universitetet i Sørøst-Norge, Campus Bø



Viktig informasjon og utstyrsliste

I dette skrevet finner du viktig informasjon til deg som skal begynne på bachelor i Friluftslivsveiledning og årstudium i Friluftsliv. Her finner du også en plan for de første ukene og en utstyrsliste for det utstyret du trenger på 1. og 2. semester.

Merk deg at de første dagene går med til introduksjon til studiet, organisering av høstsemester, utdeling av fagplan, semesterplan mm. Disse dagene er obligatoriske. Merk også at alle ferder, inklusive forberedelser og etterarbeid er obligatoriske deler av studiet.

Informasjon om første studieuke (årsstudium og bachelor)

Informasjon om første studieuke finner du på [studiestartssiden](#)

Allerede i uke 35 reiser dere ut på første ferd. Ta dette med i planleggingen når du pakker sekk for å dra til Bø. Vi anbefaler også å bruke sommeren på å komme i god fysisk form. Husk at det er obligatorisk oppmøte på første studiedag **mandag d. 10/8**. I resten av uke 33 er det flere obligatoriske forelesninger med viktig informasjon.

Fredag 14/8 drar vi til Uvdalstjønn i nærheten av Bø. Der tilbringer vi dagen med svømmetest og en topptur til Gyrestolen. Vi sykler til Uvdal, så ta med deg en **sykkel**. Du vil også få bruk for sykkel senere i semesteret, både i undervisningssammenheng og privat.

Informasjon om de første ukene på 3. semester til studenter med direkte opptak på 2. studieår.

Det er obligatorisk oppmøte på første studiedag **tirsdag den 11/8**. I resten av uke 33 er det flere obligatoriske forelesninger med viktig informasjon. Allerede lørdag den første uken drar dere til Sognefjellet i 14 dager for undervisning i faget 1562 Bre grunnkurs. Ta med klær for vinterforhold/våte forhold, solide fjellstøvler/brestøvler. USN stiller med alt nødvendig breutstyr.

Semesterplan og utstyrsliste

På de neste sidene finner du semesterplanen for den første måneden av høstsemesteret (vær oppmerksom på at det kan komme endringer). I tillegg finner du også en utstyrsliste over det utstyret du trenger på 1. og 2. semester av studiet.

Ekstra utgifter

Vi forsøker å bruke nærmiljøet i Bø så mye vi kan, og du er derfor avhengig av å kunne disponere sykkel. Det må likevel påregnes en del økonomiske utgifter i forbindelse med reising. Allerede nå vil vi også informere om kostnadene til vinterkurset på Haukelifjell i 2. semester. Vi bor da på Haukeliseter og dette vil koste omkring NOK 2700,-. Utover kostnader til pensumlitteratur må det også påregnes utgifter til *utstyr* som du ikke har fra før.

Er det noe du lurer på?

Ved spørsmål av faglig karakter, kontakt programansvarlig:

Anders Steen Hansen, anders.s.hansen@usn.no

Ved spørsmål om gjennomføring av studiet, kontakt studieveileder:

Christian Kjuus, christian.kjuus@usn.no

Trenger du tilrettelegging? På Universitetet i Sørøst-Norge har vi et inkluderende læringsmiljø. Derfor legger vi så langt det er mulig til rette for at alle med funksjonsnedsettelse og særskilte behov skal lykkes med sine studier. Ta kontakt med din studieveileder eller [se vår nettside for mer informasjon om tilrettelegging og søknadsprosessen](#).

Trenger du studentbolig, eller har spørsmål om trening og andre velferdstilbud, gå til ssn.no.

På [studiestartssiden](#) finner du oppmøtetidspunkt og timeplan for studiestartsuka.

Sosiale medier

Følg oss, og få et bilde av hvordan hverdagen er på friluftslivsstudiene ved USN



facebook.com/friluftslivusn



@usnfriluftsliv

Semesterplan

Høst	Friluftslivsveiledning IIÅrsstudium friluftsliv			
2026	Programkoder: 894, 405			
	Tema	Tid	Sted	Ansv.
08.aug				
09.aug	"Se din campus" - USN, Bø	12.00 - 15.00		
Uke 33				
10.aug	Oppstart, Rektors tale	11.00 - 12.00		
	Programvise åpninger	12.30 - 14.00		
	Fadderprogram	14.00 - 16.00	Grindebygget	
11.aug	Introduksjon til studieprogrammet	11.15 - 14.00	??	AS, AK
	Fadderprogram	14.00		
12.aug	1550 Kultur, samfunn og forvaltning I, introduksjon	12.15 - 14.00	??	CE
	Fadderprogram	14.00		
13.aug	1451 Pedagogikk, introduksjon	09.15 - 11.00	??	FH
	1552 Skog, fjell og vann, introduksjon	12.15 - 14.00	??	AK
	Fadderprogram	14.00		
14.aug	Turdag, svømmetest	9.00 - 15.00	Uvdal	AK, AS, CE, FH
	Fadderprogram			
15.aug	Fadderprogram			
16.aug	Fadderprogram			
Uke 34				
17.aug	1552 Skog, fjell og vann, kyst, introduksjon	10.15 - 12.00	??	JF
	1552 Skog, fjell og vann, vær og værtegn	12.15 - 14.00	??	MV
18.aug	1451 Pedagogikk, seminar	09.00 - 13.00	Grindebygget	FH, KWH
19.aug	1552 Skog, fjell og vann, sikkerhet	12.15 - 14.00	??	AH
20.aug	1550 Kultur, samfunn og forvaltning I, kystkultur	08.15 - 10.00	??	CE
	1550 Kultur, samfunn og forvaltning I, kystforvaltning	12.15 - 14.00	??	CE
21.aug	1550 Kultur, samfunn og forvaltning I, forskningsteori	08.15 - 10.00	??	AH
22.aug				
23.aug	Avreise, Risøya			LKTJ, JF
Uke 35				
24.aug	1552 Skog, fjell og vann, kyst		Risøya	LKTJ, JF
25.aug	1552 Skog, fjell og vann, kyst		Risøya	LKTJ, JF
26.aug	1552 Skog, fjell og vann, kyst		Risøya	LKTJ, JF
27.aug	1552 Skog, fjell og vann, kyst		Risøya	LKTJ, JF
28.aug	1552 Skog, fjell og vann, kyst		Risøya	LKTJ, JF
29.aug	1552 Skog, fjell og vann, kyst		Risøya	LKTJ, JF
30.aug	1552 Skog, fjell og vann, kyst		Risøya	LKTJ, JF
Uke 36				
31.aug	1552 Skog, fjell og vann, kyst, etterarbeid	08.15 - 10.00	??	MV
	1451 Pedagogikk, gruppeprosesser	10.15 - 12.00	??	JF
	1552 Skog, fjell og vann, vassdrag, introduksjon	13.15 - 15.00	??	AS
01.sep	1550 Kultur, samfunn og forvaltning I, vassdragskultur	10.15 - 12.00	??	AH
	Klassens time	12.15 - 13.00	??	CE
02.sep	1550 Kultur, samfunn og forvaltning I, vassdragsforvaltning	10.15 - 12.00	??	CE
03.sep	1451 Pedagogikk, veilederrollen	08.15 - 10.00	??	KWH
04.sep				
05.sep				
06.sep				
Uke 37				
07.sep	1552 Skog, fjell og vann, vassdrag	09.00 -	Follsjøområdet	AS, FC
08.sep	1552 Skog, fjell og vann, vassdrag		Follsjøområdet	AS, FC
09.sep	1552 Skog, fjell og vann, vassdrag		Follsjøområdet	AS, FC
10.sep	1552 Skog, fjell og vann, vassdrag		Tinnelva	AS, FC
11.sep	1552 Skog, fjell og vann, vassdrag		Tinnelva	AS, FC

Utstysrliste for obligatorisk undervisning på 1. semester.

Utstysrlisten er en anbefaling fra studiets side og er laget for å unngå at studenter skaffer seg dyrt utstyr som ikke er hensiktsmessig og funksjonelt for bruk i undervisningen. Listen er ikke ment som en detaljert oversikt over alt som trengs, men vi har her listet opp noen sentrale effekter som det er pålagt den enkelte student å skaffe selv og som regnes som personlig utstyr. Listen er laget etter tilbakemelding fra studenter som har gjort uheldige innkjøp før studiestart. Utstyr som stilles til disposisjon fra studiets side er fellesutstyr som: lavvoer, telt, presenninger, gryter, pulker, kanoer, kanotraller, kajaker og båter. Størstedelen av det utstyr du trenger kan kjøpes i Bø, det finnes rabattavtaler med lokale sportsbutikker der studenter får rabatt. Det er også stort brukmarked for friluftslivsutstyr (se FINN.no).

BUA i Bø har en utlånsordning for utstyr hvor noe av det obligatoriske utstyret evt. kan lånes, se: <https://www.bua.io/bua-bo/utstyr>

Nedenfor finner du en liste over det utstyret vi anser som personlig utstyr og som alle **må** ha:

Kniv, øks og sag.

Padlevest

Vi anbefaler padlevester i kraftig cordura ytterstoff, minimum 50KN oppdrift, vi anbefaler 75KN. Gjerne også med utløserfunksjon/quick release i magebeltet.

Padleåre til kano

Lengde: den bør nå deg til haken. Vi anbefaler Ainsworth c100.

Kompass og kartmappe

360 graders speilkompass med klinometer (for måling av helninger i terrenget) Vi anbefaler Silva Expedition S.

Brenner

Brennere stilles ikke til disposisjon fra studiets side. Vi anbefaler brennere som kan brukes med flytende brennstoff, som for eksempel MSR Whisper Lite, XKG eller Dragonfly. Disse kan brukes både sommer og vinter.

Ull

Vi anbefaler våre studenter å bruke ull bekledning innerst mot kroppen, fra topp til tå.

Skallbekledning

Vind- og vanntett ytterbekledning (Bukse og jakke med hette)

Fottøy

Fjellstøvler/turstøvler

Sovepose og liggeunderlag

I løpet av det første semester skal du tilbringe mange netter ute. Vi anbefaler liggeunderlag som kan brukes både sommer og vinter.

Ryggsekk

Dagsturssekk (35-50 L.) og storsekk (75-100 L.)

Hodelykt

Vindsekk

Div. reperasjonsutstyr ect.

Sysaker, duct tape, nylontau, strips, lappesaker, teltplugger, «multi-tool» ect.

Utstyrliste 2. semester

Søkestang

Kraftig søkestang med plastovertrukket wire mellom leddene (ikke tau) og kraftig wirelås. Eks. Black Diamond Quickdraw Probe Tour. Vi anbefaler ikke skistaver som kan skrues sammen til søkestang.

Snøspade

Vi anbefaler kraftig snøspade i metall. Eks. Rottefella snøspade (gått ut av produksjon), Voilé telepro T6 eller G3 Avitech.

Skiutstyr

Fjellski med stålskanter, moderat spenn, noe innsving (for eksempel ulike Åsnes varianter – Nansen Amundsen, Ingstad eller Fischer E109 ect.) og med solid rottefelle- eller kabelbinding. Staver med stor trinse. Feller (korte eller lange). Vi anbefaler dessuten lærstøvler eller lave plaststøvler eks. Scarpa T4.