



KURS - CAMP OUT

Vad kul att just du ska vara med på vår tältvandringkurs Camp Out! I detta dokument hoppas vi att du hittar information som gör att du kan komma förberedd till kursen. Tveka inte att höra av dig om du har frågor.

Kursen leds av certifierade fjälledare. Detta säkerställer att kursen håller högsta kvalitet och är uppdaterad efter rådande normer, samt att du vet att utbildningen går till på ett säkert sätt som Konsumentverket kräver.

Summit Guides har en önskan att minska tröskeln för vad som krävs för att vara med på våra aktiviteter och bidra till en sund syn på konsumtion. Vi uppmuntrar därför våra gäster att hyra utrustning och att välja miljövänliga transportsätt till kursen. Vi kan hjälpa till med uthyrning och ge råd om bra sätt att resa. Hör av dig om du vill ha tips!

Tid & plats

Plats: Fjällområde i närheten av Enaforsholm (Storlienfjällen, Bunnerfjällen, Snasahögarna)

Samling dag 1: kl 09.00 på Enaforsholm Fjällgård

Avslut dag 3: kl 19 på Enaforsholm Fjällgård

Deltagare: Minst 4 st och max 6 st/instruktör

Förväntningar från Summit Guides

- Du är minst 18 år gammal eller i sällskap med målsman
- Du har en försäkring som täcker kursens aktiviteter
- Du måste ha god kondition vilket innebär att du kan gå drygt 10 km per dag med full tältpackning i kuperad och ojämn terräng
- Du har tagit till dig innehållet i det här dokumentet

Under kursen kommer vi att utgå ifrån Enaforsholm Fjällgård. Det innebär att vi kommer att börja och avsluta kursen på Enaforsholm. Vi rekommenderar starkt att ta tåget till kursen då Fjällgården ligger tio minuters promenad från Enafors station. Det finns möjlighet att lämna "resekläder" och andra prylar du inte vill ta med ut på fjället på Fjällgården. Vill du komma en dag innan kursstart eller stanna en natt efter kursen hjälper vi dig gärna att boka rum på Fjällgården. Skriv en kommentar i din bokning i så fall.



KURS - CAMP OUT

Kursens upplägg

Startplats för kursen är som sagt Enaförsholm fjällgård. Här börjar vi första dagen med att gå igenom utrustning samt gör en slutgiltig packning av våra rygsäckar. Ni som ska låna utrustning får era saker och vi fördelar oss i tältlag. Det finns möjlighet att låna ett eget tält eller dela med en annan person. Skriv gärna en kommentar i din bokning om du vill ha eget tält eller dela.

Då hela kursen kommer att vara utomhus behöver vi anpassa oss efter rådande väder. Det innebär att kursens exakta utformning och upplägg inte går att spika innan kursen. Det som är klart är att turen kommer att gå i ett fjällområde i närheten av Enaförsholm (Storlien, Bunnerfjällen eller Snasahögarna). Antingen går vi direkt från Enaförsholm eller tar oss till starten för vandringen med hjälp av en kort biltransport. Vi kommer att vara ute i ca två dygn, vilket innebär två nätter i tält. Vi kommer att gå max 10 km per dag. Målet är att vi förflyttar oss så att vi rör oss i både skog och på kalvfället samt att vi har olika lägerplatser första och andra natten.

Vi avslutar kursen dag tre tillbaka på Enaförsholm fjällgård. Där blir det bastu och 3-rätters middag!

Mål med kurs

Kursen är väldigt praktiskt upplagd, de flesta läromomenten kommer att komma naturligt då vi vandrar, lagar mat, väljer lägerplats, slår upp tält osv. Andra moment som turplanering, vadning och orientering med karta & kompass kommer att ha vissa teoretiska inslag. Längs med vägen kommer du att få en massa smarta tips som kommer att göra dina framtida turer enklare och roligare. Målet med kursen är att du ska kunna planera och genomföra tältturer på egen hand efter våra tre dagar tillsammans!

Mat

Alla måltider från lunch dag 1 till middag dag 3 ingår i kursen. Maten kommer att vara anpassad för vandringstur och tillagning på friluftskök. Kursledaren kommer att inhandla och ha med sig all mat till kursstarten. Alla deltagare får bära sin egen mat under turen. Maten kommer i huvudsak att vara vegetarisk. Har du några allergier eller andra matpreferenser måste du anmäla det i god tid innan kursstart! Det kommer att finnas olika typer av godis och tilltug, men vi rekommenderar att du tar med dina egna favoritsnacks.

Bra att veta

Givetvis har vi en ordentlig avstämning i god tid innan kursen startar där vi går igenom packning och svarar på frågor om kursen som har dykt upp hos er. En fullständig packlista hittar du längre ner i det här dokumentet.



KURS - CAMP OUT

Utrustning

Vi är ute på fjället under hela kursen. Lämpliga kläder och utrustning är därför ett måste. Här följer en lista med kläder och utrustning som du kommer att behöva under kursen:

Utrustning som du får låna under kursen:

- Tält
 - Rygsäck 60-70 liter
 - Friluftskök med gas
- Givetvis får du använda eget tält, kök och rygsäck om du vill.

Packlista kläder:

- Byxor att vandra i
- Regnjacka
- Regnbyxor
- Kängor eller andra stabila skor
- Tunn dun- eller syntetjacka
- Sandaler, crocs eller liknande sko
- Fleece-tröja eller annan varm tröja
- Underkläder
- Strumpor i ull eller syntet
- Underställ (tröja och byxor)
- Keps
- T-shirt eller skjorta
- Mössa
- Vantar

Packlista utrustning:

- Sovsäck (bör klara 0 grader)
- Liggunderlag
- Vattenflaska
- Matkåsa + bestick
- Vass kniv
- Handduk (liten och snabbtorkande)
- Solglasögon
- Solkräm
- Dina favoritsnacks
- Första hjälpen-kit
- Dry bags att pack i
- Regnskydd till rygsäck
- Handsprit
- Ansiktsmask
- Karta
- Kompass
- Pannlampa
- Skavsårplåster/tejp
- Necessär (bara det nödvändigaste!)
- Vandringsstavar (frivilligt)
- Myggmedel
- Kamera, bok eller annan liten sak som förgyller turen!

Även om packningen vi går igenom i den här videon är för turer mellan stugor kan den ge bra tips för vilka kläder och utrustning du ska välja: <https://www.youtube.com/watch?v=47rk76Q8Ors>