



KURS - FREETOURING

Vad kul att just du ska vara med på Freetouring! 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 certifierad fjälledare och SVELAV-lavininstruktör. 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: Snasahögarna och Enaforsholm Fjällgård

Samling dag 1: kl 9.00 på Enaforsholm Fjällgård

Avslut dag 4: ca kl 15 på Enaforsholm Fjällgård

Deltagare: Minst 4 st och max 6 st/instruktör

Förväntningar från Summit Guides

- Du är minst 18 år gammal
- Du har en försäkring som täcker kursens aktiviteter (offpistiskidåkning)
- Du bör kunna åka offpist i olika snöförhållanden
- Du har tagit till dig innehållet i det här dokumentet

Under kursen kommer vi att utgå ifrån Enaforsholm Fjällgård. Där sover och äter vi, samt har all inomhusteori. I paketet ingår tre nätter i tvåbäddsrum samt helpension från lunch dag 1 till lunch dag 4. Läs mer om Enaforsholm [här](#). Vi rekommenderar alla deltagare att ta tåget till kursen då Enafors tågstation ligger en kort promenad från Fjällgården.



KURS - FREETOURING

Utrustning

Vi är ute på fjället under en stor del av kursen. Lämpliga kläder är därför ett måste. Ett par inneskor är skönt att ha då vi är inomhus på Enaforsholm. Ta gärna med kompass och karta över området om du har.

Utrustning som ingår i kursen:

- Vindsäck
- Spade, sond och transceiver: Ta gärna med din egna utrustning om du har. Transceivern ska vara av digital modell med tre antenner och avflagningsfunktion. Spaden ska vara av metall och sonden ska vara minst 240 cm lång.

Obligatorisk utrustning för alla deltagare:

- Topptursskidor eller splitboard
- Stighudar
- hjälm och goggles/solglasögon
- Rygsäck (ca 35 liter)
- Förstärkningsplagg (dun/syntet-jacka)
- Skarjärn
- Extra handskar/vantar
- Termos
- Något att anteckna på
- Första förband

Under kursen kommer vi att gå igenom: Topptursteknik (gå med stighudar, "kickturns" m.m.). Vi kommer att prata om och träna på att göra säkra vägval, både på väg upp och ner. Träna orientering med karta och kompass. Lavinräddning. Identifiera lavinterräng. Metoder att minska risker i lavinterräng. Grundläggande snö- och lavinkunskap. Söka och tolka information om lavinfara. Givetvis blir det också mycket praktisk träning med transcevier, spade och sond! Förhoppningsvis hinner vi slipa lite på skid- och brädtekniken också.

Rådande väder- och snöförhållanden kommer att styra i vilken ordning vi gör de olika momenten under kursen men räkna med att vi kommer att äta lunch ute på fjället varje dag.