

Fortræningstur for fjeldvandrere

Kære vandrefolk

I indbydes hermed til den lovede ekstra fortræningsweekend i kredsen d. 4.-6. maj. Modsat weekenden i marts er denne weekend ikke obligatorisk, men vi håber at I alle vil deltage. Weekendens er opbygget så man kan deltage i større eller mindre omfang:

Modul 1: Fredag kl. 18. Aftensmad i kredshuset og introduktion til fjeldnavigation (hvad er højdekurver, hvordan virker kompasset, hvordan finder vi vej i fjeldet)
Overnatning indendørs i kredshuset og godnatbio med film fra fjeldet

Modul 2: Lørdag kl. 9. Vi mødes i kredshuset med pakkede rygsække og fordeler fællesgrej, hvorefter vi vandrer til Sletten. På turen derud tester vi på den første del at gå med lidt tungere rygsæk, så fyld på med fyldte vandflasker, så vægten kommer op på 25% af din egen kropsvægt, dog min. 11 kg. og max. 18 kg. Senere tager vi noget af vægten af ved at tømme vandflaskerne, og går et stykke i terræn udenfor stierne. Den sidste del af turen går vi på stier og skovveje til vores overnatningsplads på Sletten, hvor vi slår fjeldteltene op.
Søndag formiddag snakker vi lidt om sikkerhed og hygiejne i fjeldet og deler fede fjeld-hacks. Derefter er der mulighed for at slutte turen kl. 11, hvor vi håber at nogle forældre vil hente os.

Modul 3: Søndag kl. 11. Vandring fra Sletten til kredshuset for dem, der bare ikke kan få nok!

Angiv i tilmeldingen senest 27/4 hvilke moduler du deltager i. Prisen er 150,- uanset hvor meget du deltager. <https://flexbillet.dk/fdfsilkeborg1/>

Medbring: Det der står på pakkelisten, Flemming tidligere har sendt + vandflasker

Kontakt vedr. denne fortræning: Karin 30717244

