

Vandring och paddling 13–14/9

Torsdagen den 13:e september är det äntligen dags för de första friluftsdagarna! Dessa dagar (tors-fre) faller under momentet friluftsliv som ingår i ämnet *Idrott och hälsa 1*.

Gruppindelning

Grupp 1 = EK18A, EK18B och SA18A

Grupp 2 = SA18B, NA18A och NA18B

Upplägg

Grupp 1: Samlas vid skolan **8.30** för bussfärd, inleder med att *paddla* (ca 10 km) från Åkers styckebruk

Grupp 2: Samlas vid skolan **8.30** för bussfärd, inleder med att *vandra* (ca 12 km) från Källstugan.

OBS!

Boende i närheten av Vagnhärad kan ansluta vid bussterminalen i Vagnhärad 09.00.

Ni som vill gå på bussen vid Läggesta trafikplats kan göra det vid ca 09.30

Under torsdag eftermiddag sammanstrålar grupperna vid en tältplats, **Krampan**, utmed sjön Marvikens kust där vi under kvällen kommer att grilla och övernatta i tält. En föreläsning med friluftstema kommer också att hållas ute.

Fredagen inleds med att grupp 2, efter frukosten, paddlar till Åkers Styckebruk och grupp 1 vandrar till Källstugan. Vid dessa platser väntar bussarna på att föra er **åter till skolan, där ni landar runt 17.00.**



Bemanning-säkerhet

Vi kommer att vara 2-4 vuxna/klass vid paddling och 2 vuxna/klass vid vandring.

Tältlag/matlag

Ni ansvarar själva för att skaffa tält (skolan har några för utlåning) i era olika tältlag och ev sambestämna matinköp. Måltiderna som ni behöver inhandla mat till är: **två luncher, en**

middag (möjlighet till grillning) **och en frukost**. Räkna med ca 2-3 liter vatten totalt för dagarna.

Utrustning

Klädsel

Helst vandringskängor/stövlar (+ eventuellt ett par skor för ombyte), minst två par sockor/strumpor, underställ, varm tröja, jacka och byxor (helst av vattenavvisande material), mössa, vantar/handskar och **regnkläder/regnponcho**.

Tänk på att kläder har en viss benägenhet att bli fuktiga och våta när man vandrar i allmänhet och när det regnar i synnerhet, packa därför extra ombyte!

Gemensam utrustning för tältlagen

Stormkök/trangiakök (ett per grupp i utbildningssyfte) **tält**, mat för ev. gemensamma måltider.



Övrigt

Ryggsäck, **varm sovsäck** (inte täcke el. dyl.), liggunderlag, **plastpåsar/sopsäckar** att packa kläder i, tändstickor/tändare, hygienartiklar, laddad mobil som säkerhet – ej för tidsfördriv, njut av natur & lägerliv IRL! Ta del av en **väderprognos** kvällen före!

Förbered er på en minnesvärd tur! /Marcus, Urban och övrig personal från Enskilda



*Utdrag ur det centrala innehållet för kursen **Idrott & Hälsa 1** som berör friluftsliv*

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.
- Metoder och redskap för friluftsliv.
- Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv

