

Vinter træningsdage

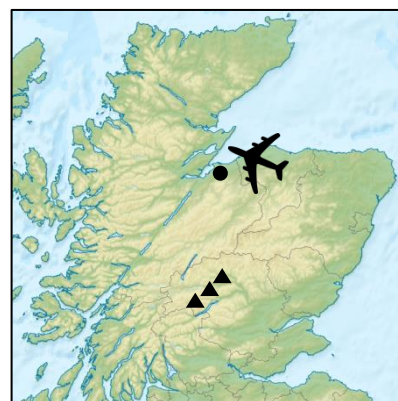
~ Ben Lawers, Scotland ~

Mandag den 22. februar til torsdag den 25. februar 2021

På denne årstid er de skotske bjerge klædt i sne og is, og det, kombineret med det specielle skotske klima, giver anledning til et meget spændende vinterbjerglandskab. Dagene er en unik mulighed for at danske gæster kan opleve udfordrende men spændende dage pakket med oplevelser og læring i det skotske højland ved Ben Lawers i det centrale Skotland.

Hver dag vil vi træne en vifte af vigtige vinterfjeldfærdigheder:

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| - beklædning og udstyr | - navigation |
| - brug af isøkse og steigeisen | - vintervej |
| - geologi, flora og fauna | - turplanlægning |
| - lavinekendskab | - brug af lavinesøger |
| - stejl terræn og sikring heraf | - brug af snesko |



Dagene ledes med et maksimum guide-til-deltager forhold på 1:4. Deltagerne er velkommen til at være med kun én dag, men også flere dage. Rutinen med udgangspunkt i fælles overnatninger er:

- Morgenmad ved 7.30 tiden og smøring af madpakker.
- Vi pakker rygsækkene og kører til dagens startpunkt.
- En dagstur på mellem 10 og 14 km og med 700 - 1000 højdemeter over 6 til 8 timer.
- Tilbage til vores base for et bad og tøjskift.
- Aftensmad, hvor vi hjælper hinanden med madlavning eller vi spiser på pub.
- Afslapning, hvor vi diskuterer næste dags program og måske nyder en lokal whisky.



Deltagerne på rejsen skal have en fornuftig kondi og erfaring med sommer bjergvandring. Den nødvendige beklædning og udstyr er beskrevet på listen på næste side. Jeg vil gerne være behjælpelige med udlejning af tekniske udstyr, eller rådgivning ved køb af nyt udstyr.



Dagene koster 2.000,- kroner i alt for op til fire deltager. Lokale transport, overnatninger i lejet hus eller på B&B med moderne faciliteter på et eller to-mands værelser, alt mad og drikke kan arrangeres mod merpris. Det er normalt at spise på pub en eller to aftener. Teknisk udstyr kan lejes, se udstyrlisten for mere information. Ved tilmelding indsendes tilmeldingsblanketten og der indbetales et depositum. Se rejsebestemmelser på hjemmesiden. Hvis du vil høre mere om turen er du velkommen til at kontakt mig via e-mail guide@mountain-environment.com eller på tlf./SMS +45 20 61 29 24.

Den anbefalede flyrejse til Inverness er fra Billund/Aalborg/København via Amsterdam med KLM. Transport til of fra Inverness kan arrangeres. Husk at få bekræftede din plads på dagene/kurset efter indbetalt depositum før du bestiller fly. Husk at der skal bestilles indchecket bagage.

Beklædnings- og udstyrsliste

Beklædning

- Vandresokker (2-3 par anbefales)
- Vandrebukser (letvægts, hurtigtørrende og gerne vindtætte)
- Termoundertøj (gerne svedtransporterende)
- Fleece trøje/jakke eller lignende
- Fiber- eller dunjakke (anbefales)
- Vind- og vandtæt yderbeklædning (bukser og jakke)
- Gamacher (gaitors)
- Hue
- Vanter (min 2 par, vindtætte som minimum og et vandtætte par)
- Halstørklæde (neck gaitor) og/eller elefanthue
- Vandrestøvler (robust delvis-stiv, minimum B1 til steigeisen)
- Almindeligt undertøj, tøj og sko til om aftenen og rejse med fly/bil



Udstyr

- Rygsæk (ca. 45 liter, med stor vandtætte pose til indholdet)
- Vandrestave (anbefales)
- Pandelamp med ekstra batterier
- Ski briller
- Sol briller
- Drikkesystem eller dunke (≥ 0.75 liter)
- Termokande (0,5 eller 0,75 liter)
- Personlig førstehjælp med læbepomade, solcreme, Compeed og smertestillere
- ✕ Kompas
- GPS og/eller højdemåler (valgfri)
- ✕ Klatrehjelm
- ✕ Steigeisen (i beskyttelsespose)
- ✕ Isøkse (for vandring, gerne lige skaft, 58/66cm)
- ✕ Lavinesøger, -sonde og sneskovl



Diverse

- Pas
- Flybillet
- Sygesikringskort
- Rejseforsikring
- Engelske pund
- Kreditkort
- Ur
- Kamera, mobil og lader
- UK 220V adapter
- Toiletsager
- Læsebog

Bemærk!

- Kort udsnit udleveres til alle deltagere.
- Teknisk udstyr markeret ✕ kan lånes uden beregning. Giv besked på tilmeldingsblanketten.
- Det Skotske vintervejr kan være arktisk og den rigtige beklædning og udstyr er vigtigt.

Tilmeldingsblanket

Tur/kursus navn: **Vinter bjergvandring ~ Ben Lawers, Skotland ~**

Datoer: **22. - 25. februar 2021**

Blanketten bedes udfyldt med blok bogstaver.

Skills den 22. (ja/nej)	Skills den 23. (ja/nej)	Skills den 24. (ja/nej)	Skills den 25. (ja/nej)
Dit navn (som angivet i passet):		Fødselsdato (dd/mm/åå):	
Adresse:		Nationalitet:	
E-mail:		Telefon mobil (med landekode):	
Specielle spisevaner eller allergier:			
Eventuelle handicap, sygdom eller brug af lægeordineret medicin:			
Nærmeste kontaktperson (navn, telefon og relation - ved at opgive disse informationer, har du gjort personen opmærksom på at de er oplyst heri som kontaktperson):			
Rejseforsikring (selskabets navn, policenummer & døgnbemandede telefonnummer):			
Jeg har læst, forstår og acceptere rejsebestemmelserne og datapolitikken (underskrift):		Dato (dd/mm/åå):	

Følgende information er for at tildele det nødvendige teknisk udstyr i rette størrelse såfremt dette ønskes af deltageren. Hvis du svarer NEJ i kolonnen til højre, bedes du opgive de ønskede informationer.

Udstyr	Information nødvendigt	Deltager information	Jeg medbringer mit egen (cirkle svaret)
Steigeisen	Skostørrelse (EU)		Nej Ja
	Støvle-steigeisen kompatibilitet (B1/B2/B3)		
Isøkse	Afstand – gulv til midt håndflade – når du står oprejst med armene ved din side	cm	Nej Ja
Hjelm	Hovedets omkreds	cm	Nej Ja
Sne sko	-	-	Nej Ja

Denne side kan scannes eller fotograferes med mobiltelefon og returneres via e-mail.