



FRIVILLIGT
DRENGE- OG PIGE-
FORBUND

Indbydelse til FORTRÆNING-S-WEEKEND Island 2024

Fortrænings-weekend 1 13.-14. april 2024

Scan QR-koden og
tilmeld dig 1. weekend



Fortrænings-weekend 2 27.-28. april 2024

Scan QR-koden og
tilmeld dig 2. weekend



Vi skal forberede os og træne til vores vandretur på Island til sommer, derfor skal alle have deltaget i en af de to fortrænings-weekender. Dette gælder både børn og voksne. Forventet distance med oppakning er ca. 20 km, fordelt på 2 dage. Læs mere om pakkelse og oppakning på bagsiden.

Formål:

- Afprøvning af vores udstyr, især vandresko/støvler og rygsæk
- Samarbejde i madpatruljer, hvor vi skal finpudse vores trangia-færdigheder.
- Træning i at kunne bære alt fællesudstyr, som trangia, telte, vand, mad osv.
- Rutiner i teltopslagning og nedtagning, hurtig i og ud af regntøj, pakning af rygsæk, hygiejne, kortlære, 1. hjælp mm.

Info for begge weekender:

Mødested:	Farum Station
Tidspunkt:	Lørdag kl. 8.30
Pris:	200 kr. for alle
Tilmelding:	Nemtilmeld, husk at vælge hvilken weekend du deltager i (se QR-kode)
Tilmeldingsfrist:	Torsdag d. 4. april 2024
Hjemkomst:	Turen slutter kl. 15.00. Slutstedet er forskelligt for de to weekender, men er en S-togstation i nærheden.
Spørgsmål:	Kim 25659703, Emil 28252816 eller Thomas 28838478 (woll@FDF.dk)



Oppakning

Da du selv skal bære din oppakning, er det vigtigt at du kun medbringer det mest nødvendige. Der skal også være plads til fællesudstyr, mad, vand mm.

Som hovedregel kan man bære 20-25% af sin kropsvægt, inkl. rygsæk og fællesudstyr.

Pakkeliste

Du skal som minimum medbringe følgende, som pakkes vandtæt i rygsækken:

- 1 fuldt sæt tøj (sokker, underbukser, t-Shirt, trøje, bukser)
- Varm trøje/fleece
- Regntøj
- Spisegrej og viskestykke
- Toiletsager
- Håndklæde
- Sovepose
- Liggeunderlag
- Lygte (gerne pandelygte)
- Drikkedunk eller camel-bag ca. 1 liter
- Regnslag til rygsæk
- Skiftesko, efter vandring, fx sandaler eller gummisko

Vi går i vores forbundsskjorte og med de sko eller støvler vi skal vandre i på Island, dertil bukser og jakke der skal afprøves. Solen skinner forhåbentlig, så overvej solcreme og kasket.

