

# Introduktion till friluftsliv och fjällvandring

## 16 - 19 september 2021

Under en långhelg kommer vi att förbereda oss för, och ge oss ut till fjälls. Du får tillsammans med en liten grupp en introduktion till friluftsliv och hur du ska kunna njuta av fjällen på ett tryggt sätt, med allt praktiskt som tillkommer. Därefter genomför vi en två-dagarsvandring i fjällmiljö, i lugnt tempo och med fokus på den egna förmågan. Hela helgen sover vi i tält, först två nätter vid folkhögskolan och därefter en natt på fjället. På skolan har vi tillgång till toalett, dusch och bastu.

Ni delas in i tältlag om två personer, du kan alltså med fördel gå kursen tillsammans med någon du känner.

Du behöver inte ha några förkunskaper om fjällvandring eller utomhusvistelse men det är bra att du orkar gå i ojämn terräng med 15 kg packning under 6 timmar. Egen utrustning krävs för att kunna delta förutom tält och kök som du kan låna om du vill. Packlista skickas ut i välkomstbrevet.

Kursens moment genomförs både inför turen på folkhögskolan och även under själva vandringen, men räkna med att hela kursen genomförs utomhus.

Efter genomgången kurs är målet att du ska vilja fortsätta att utveckla dina kunskaper och erfarenheter inom friluftsliv. Du ska närma dig att kunna vistas, vandra och sova i naturen på ett för dig tryggt och för naturen hållbart sätt.

Välkomna till Dalarna!

### KOSTNADER

All undervisning på skolan är avgiftsfri.

Du betalar endast för kost, transport, material och logi: 1500 kr/person (delat boende i tält och tillgång till toalett och dusch inomhus.)

### ANSÖKAN

Ansökan är öppen.

För att komma med i första urvalet, skicka in din ansökan innan 25 juli 2021. Ansökan sker via hemsidan, epost eller brev. Antagningsbesked skickas till den e-postadress du angivit i ansökan.

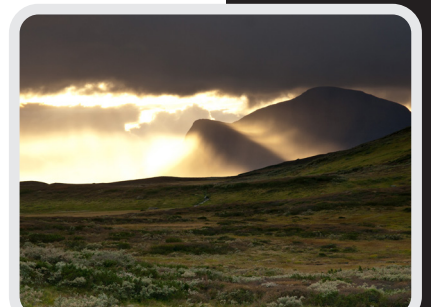
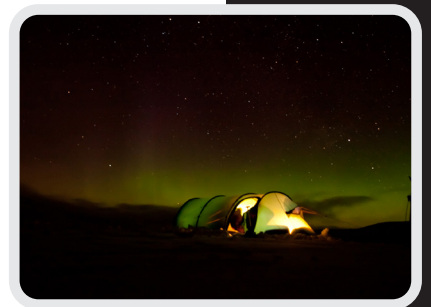
Välkommen med din ansökan!

### KONTAKT

Amira Wiander ..... amirawiander@gmail.com  
Instagram.....@fjallenkallar

Vi erbjuder  
långa och  
korta kurser  
inom följande  
områden:

Allmän kurs  
Friluftsliv och hälsa  
Hantverk  
Folkmusik  
Funktionsvariationer  
Privatekonomi  
Språk och kommunikation



Följ oss på Facebook och Instagram!

[#fjällochvildmarksledarlinje](#) [#älskafolkis](#) [#malungsfolkhögskola](#) [#folkbildning](#)



#malungsfolkhögskola