

# FDF Torsted Norge fortræning

Foruden den fælles fortræningsweekenden, skal vi ud og gå med rygsæk i Horsens. Her gælder det om at få gået sine vandrestøvler godt til, lært hvordan rygsækken sidder og trænet færdigheder med kompas.

Det er bedre at fortræne med en tung rygsæk i Danmark, end at have en med i Norge. Som hovedregel skal man kunne bære en  $\frac{1}{4}$  af personlig vægt, dog mindst 12 kg.

Jeg har ofte dunke med vand i min rygsæk når jeg træner, så er vægten lettere at justere undervejs. Overskydende plads fylder jeg ud med håndklæder eller ligende.

## Datoer:

Vi mødes kl 18.30 og prøver at være færdige til 20.30 (kan ikke garanteres at vi når det helt til tiden, når vi skal rundt om søen)

19. februar (mandag) Vi mødes på p-plads i Bygholm skov: Vi skal en tur rundt om søen

16. - 18. marts Fælles fortræningsweekend (*Obligatorisk – indbydelse kommer*)

19. marts (mandag) Vi mødes på p-plads i Bygholm skov: Vi skal på vandretur i skoven

3. april (**tirsdag**) Vi mødes i kælderen. Vi skal til Oens og slå telt op og så hjem igen

16. april (mandag) Vi mødes på p-plads i Bygholm skov: Vi skal den anden vej rundt om søen

14. maj (mandag) Vi mødes på p-plads i Bygholm skov: Vi skal på vandretur i skoven

22. maj (**tirsdag**) Vi mødes i Ølsted skov. Vi skal vandre i skoven og træne kompaskurser

27. maj (**søndag**) Vi skal ud og gå en længere tur. Vi mødes kl. 10.00 i Kælderen og er hjemme igen i løbet af eftermiddagen. Husk en madpakke, vand og tøj efter vejret.

11. juni (mandag) Vi mødes på p-plads i Bygholm skov: Vi skal på O-løb i skoven

Derudover bliver der en aften til at gennemgå grej og pakke det. Denne dato udsendes senere.

Jeg forventer at jer der skal i fjeldet, deltager i så mange aftener som muligt. Hvis der er behov, eller enkelte dage skulle blive aflyst kan det være at jeg planlægger flere. Giv besked til Kasper (28343902) hvis i er forhindret.

Hilsen Kasper

