

Kursbeskrivning

# Sommarkurs: Friluftsliv och paddling, naturvecka i Östergötlands skogar och sjöar

---

Friluftsliv och paddling, vandring och kanot, orientering och utrustningskunskap, övernattnig i tält och att bygga läger med bivack. Detta är en praktisk kurs i friluftsliv, där fokus är att lära sig grunderna så man kan känna sig trygg och glad i naturen, med målet att inspirera till mera friluftsliv på egen hand.

Denna sommarkurs är en vecka utomhus, där vi kommer närmare naturen och utforskar sjön och skogen i Östergötland. På Marieborg kan man bo på skolans internat som är en fin gammal herrgård, sen blir det en natt ute i tält under kanotturen.

## Kursinnehåll

- Orientering med karta och kompas
- Kunskap om utrustning, packning och klädsel
- Lägerliv, bygga bivack
- En kanottur med övernattnig i tält
- Säkerhet på sjön och i friluftslivet
- Matlagning över eld och på stormkök
- Grundläggande friluftsliv med yxa, såg och kniv.

## Utrustningslista

- Praktiska kläder till att vara utomhus på dag- och kvällstid
- Regnkläder
- Sövsäck och liggunderlag
- Kåsa, skål/tallrik och bestick

*Fortsättning på nästa sida...*

## Övrig information

**Antagningsvillkor:** Inga förkunskaper krävs

**Studiemedel:** Ej studiemedelsberättigad

**Internat:** Ja

**Kurstid:** 20 juni – 26 juni 2023 (5 dagar)

**Kostnad:** 3 200:- per person i enkelrum, självhushåll, inkluderar transporter samt utflyktsmat

---

### KURSANSVARIG

Stine Pristed  
stine.pristed@marieborg.org

### MARIEBORG FOLKHÖGSKOLA

www.marieborg.org | info@marieborg.org  
011-21 96 00