

Kursbeskrivning

Sommarkurs: Friluftsliv och kajak i Sankt Anna Skärgård

Denna kurs är för dig som vill bli tryggare i friluftslivet och vill lära dig hur man tryggt kan utforska skärgårdens alla små öar. Vi lär oss att packa en kajak smart och säkert, att navigera mellan öarna i skärgården och att hitta bra lägerplatser. Under kursen lagar vi mat på stormkök och försörjer oss själva. Det blir en vecka med praktiskt friluftsliv där vi gör det mesta tillsammans och lär oss längs vägen. Vi låter vattnet, öarna och skogens lugn bli vår lektionssal!

Kursinnehåll

Veckan börjar och slutar på Marieborgs Folkhögskola i Norrköping. Där lär vi känna varandra och gör alla förberedelser inför turen tillsammans. Det är också där vi avslutar och sammanfattar kursen efter flera dagar ute på vattnet. Däremellan innehåller kursen en tredagars kajaktur i Sankt Anna skärgård! Beroende på erfarenhetsnivå hos varje deltagare kommer att finnas möjlighet att paddla antingen singel- eller dubbelkajak under turen. De två övernattningarna på turen sker i tält ute på några av alla fina skärgårdsöar.

Utrustning

Hyra av kajak, paddelutrustning och all lägerutrustning som behövs ingår i kursen. Den enda utrustningen man behöver ha själv är en sovsäck och lämpliga kläder för vistelse utomhus och på vattnet.

Tidigare erfarenhet

Kursen kräver ingen tidigare erfarenhet av att paddla kajak men man måste vara simkunnig och trivas utomhus.

Övrig information

- **Plats:** Marieborgs Folkhögskola Norrköping och Sankt Anna skärgård
- **Kurstid:** 24 juli 2024 – 28 juli 2024 (5 dagar)
- **Kostnad:** 5800 kr per person för helpension samt hyra av kajak och lägerutrustning
- **Ansök senast:** Löpande

KURSANSVARIG

Stine Pristed
stine.pristed@marieborg.org

MARIEBORG FOLKHÖGSKOLA

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