



ENSKEDE

Grundläggande info om fjällvandringar med Friluftetsfrämjandet

Friluftetsfrämjandets vandringar i fjällmiljö leds av minst en fjälledare, utbildad enligt Fjällsäkerhetsrådets norm. Hjälpredare (som inte är utbildade enligt fjälledarnormen) kan förekomma, och är då ofta en del i utbildningen för att bli fjälledare.

Friluftetsfrämjandets fjällvandringar planeras för att vara roliga, trygga och lärorika. Vandringen kan gå utanför led och delvis i krävande terräng, dock ej på glaciär eller i terräng som kräver klättring. Vandringen kan behöva genomföra vad genom kallt vatten.

Gruppen genomför hela vandringen tillsammans, utifrån fjälledarens planering och beslut. Det är dock slutligen vädret som avgör vilken sträcka som vandringen tar, samt till vilken grad fjällstugor ska nyttjas.

En lagom distans per dag är cirka 10–20 km. En grupp på 10–15 personer rör sig cirka 2 km/h på led, inkl. korta pauser. Varje timme är det en 10 minuters paus, för återhämtning. Och 10 minuter in i varje timme en kort paus för klädjustering. Vanligt är dessutom en lite längre paus för fika på förmiddagen och eftermiddagen.

Vatten behöver vanligtvis inte bäras, utan finns gott om i jokkar längs leden. Om vattenflaskor behöver fyllas på, t.ex. om leden passerar ett pass, så säger ledaren till vid sista vattnet.

Tältplatsen är ett område som väljs av ledare, där deltagarna slår upp sina tält ganska nära varandra. Alla tältplatser har nära till vatten.

Alla deltagare fixar och bär sin egen utrustning samt mat. Ev. kan deltagare bestämma att dela på t.ex. kök och tält, för att minska på vikten på ryggsäcken. Ett riktmärke kan vara att ryggsäcken inte bör väga mer än 20 procent av din kroppsvikt. Allt skräp bärs med tillbaka från fjället.

Vandringen börjar vanligtvis kl. 09 varje dag, och före dess ska deltagarna ha ätit frukost samt packat ihop sin utrustning, vilket för de flesta i lugn takt tar två timmar.

Lunchen är vanligtvis minst en timme, vilket ger tid för att värma mat, äta, samt vila lite.

Vädret kommer även styra hur samvaron i lägret ser ut. Om det inte regnar eller blåser för mycket är det trevligt om vi kan försöka laga och äta maten tillsammans. Det är självklart frivilligt, vissa föredrar att äta vid tältet och ha en stund för sig själva.

Toalettbesök sker vid paus eller tältplats, och alltid en bra bit bort från leden samt från vattendrag. Vid tältplatsen markerar ledaren var gruppen går för att bajsas, samt tillhandahåller en spade för att gräva grop. Använt toalettpapper tas alltid med i en skräppåse.

Alla deltagare fixar sin egen resa t/r vandringens start och slut. Vi rekommenderar att du reser med tåg/buss, samt att du bokar ombokningsbar biljett.