

Översikt program Utblick 12–14 oktober

Finalversion. 2018.



Välkommen till Isaberg Mountain Resort och världspremiären för Utblick, som är Friluftskokk! nationella fortbildningshelg 2018. All information finns på webben WWW.FRILUFTSKOKK.SE/UTBLICK
Kontaktperson: Anna Kim-Andersson, tel 0708-205010

Utblick är en allergivänlig konferens avseende kost, lokaler, starka dofter och pälsdjur.



FREDAG 12 OKTOBER. EFTERMIDDAG OCH KVÄLL.

**** Välkommen ****

**** 12.00-13.00 Öppningslunch ****

Bli friluftskokk! Cook'n Fire. Helene; Light My Fire
13.00-16.30 | 20 platser | Föranmälan

MTB Prova-på. Calle & Andreas ^B
13.00-14.30 | 20 platser | Föranmälan

Slackline Prova-på. Jack L
13.00-14.30 | 20 platser | Föranmälan

"Språka" i naturen med barn eller nya svenskar. Klas Q
13.00-14.30 | 20 platser | Föranmälan

500 höjdmeter. Vandrings på berget. Anna K-A
13.00-14.30 | 20 platser | Föranmälan

**** 14.30-15.00 Fika ****

MTB Prova-på. Calle & Andreas ^B
15.00-16.30 | 12 platser | Föranmälan

MTB Guidad tur. Marcus M ^B
15.00-16.30 | 24 platser | Föranmälan | Egen cykel

Slackline Prova-på. Jack L
15.00-16.30 | 20 platser | Föranmälan

Ledarskap – att bemöta och inkludera. Jennie K; SFR
15.00-16.30 | 25 platser | Föranmälan

Paracord, steg 1. Lär dig göra paracordarmband. Robert F
15.00-16.30 | 12 platser | Föranmälan

Kajakpaddling Prova-på. Håkan E ^C
15.00-16.30 | 10 platser | Föranmälan

50 nyanser av eld. Friluftsteknik. Adrian C
15.00-16.30 | 25 platser | Föranmälan

Höghöjdsbanan på Isaberg. Tree Top Adventure. ^A
15.15-17.30 | 8 platser | Föranmälan | 130 kr extra avg.

INVIGNING + STORFÖRELÄSNING
17.40-19.00 | För alla | Bergsalen | Ingen föranmälan.
Tema: Äventyr och hållbart friluftsliv.

**** ca 19.00 MIDDAG med Light My Fire som värd. ****

Inspirationsföreläsning Adrianopels skatt Tommy G
20.30-21.30 | Storsal | Föranmälan behövs ej

^A Ungdomar under 18 år måste ha målsmans underskrift.

^B Det tillkommer en mindre avgift för cykelhyra och Arenapass

^C Det tillkommer en mindre avgift för hyra av kajak Arenapass

LÖRDAG 13 OKTOBER. FÖRMIDDAG.

**** 07.00-08.30 Frukost ****

Friluftsteknik för barnledare (äldre barn). Henrik B
08.30-14.30 | För barnledare | 15 platser | Föranmälan

Bli friluftskokk! Cook'n Fire. Helene; Light My Fire
08.30-12.00 | 20 platser | Föranmälan

Kanadensare – en äventyrsfarkost. Kersti & Torbjörn
08.30-12.00 | 10 platser | Föranmälan

MTB Prova-på. ^B Ulrika
08.30-10.00 | 24 platser | Föranmälan

MTB Guidad tur. Marcus ^B
08.30-10.00 | 12 platser | Föranmälan | Egen cykel

^B Det tillkommer en mindre avgift för cykelhyra och Arenapass

Naturparkour Prova-på.
8.30-12.00 | 20 platser | Föranmälan

Mer naturaktiviteter & lek med Skogsmullebarn. Marie W
08.30-10.00 | För barnledare | 20 platser | Föranmälan

Från A till B med karta & kompass. Peter & Olle
08.30-10.00 | 20 platser | Föranmälan

Överlevnadskunskap inom Friluftskokk! Tommy G
08.30-10.00 | 20 platser | Föranmälan

Meteorologi. Framtidens klimat och friluftslivet. Ulrika W
08.30-10.00 | 15 platser | Föranmälan

**** 10.00-10.30 Fika ****

Slackline Prova-på. Jack L
10.30-12.00 | 20 platser | Föranmälan

Klättring – en utmanande friluftaktivitet. Urban P
10.30-12.00 | 12 platser | Föranmälan

Fördjupning & inspiration Äventyrliga familjen. Helena C
10.30-12.00 | För barnledare | 20 platser | Föranmälan

Friluftsmat för alla? Matlagning m. Eric Tornblad. 90 min
10.30-12.00 | 15 platser | Föranmälan | FRALLA

500 höjdmeter. Vandrings på berget. Anna K-A
10.30-12.00 | 20 platser | Föranmälan

Tarp & vindskydd. Friluftsteknik. Adrian C
10.30-12.00 | 25 platser | Föranmälan

Använd GPS i friluftslivet. Peter & Olle
10.30-12.00 | 20 platser | Föranmälan

Rätten till friluftsliv. Anpassat ledarskap. Ilona J L
10.30-15.00 | 30 platser | Föranmälan



VI SKAPAR MERVÄRDEN TILLSAMMANS!

Friluftskokk! Shop finns på plats på berget.

Bergans produkter finns alltid med.

Light My Fire. Bli mästare i friluftslivets kök!

Outnorth. Den digitala friluftsliv- och outdoorbutiken.

Studieförbundet. Vårt studieförbund.

Hestra Handsken. Handskar sedan 1936. For Hands. By Hands.

**Kunskap är en process
inte ett tillstånd.**

MÖTEN I SAMBAND MED UTBLICK

MTB Ledarträff på Isaberg fredag-söndag
Program i separat inbjudan till MTB-ledare. | Föranmälan

Ungdomsstämman på Isaberg fredag-söndag
Mer information om stämman separat. | Föranmälan

RO-vision på Isaberg fredag-söndag
Mer information om RO:s träff separat. | Föranmälan

Samordningsgrupp Barn på Isaberg fredag-söndag
Mer information om träffen separat. | Föranmälan

Långfärdsskridskor Ledarträff söndag | Region Väst
Kontakta magnus.hagg@friluftskokk.se



Friluftsrämjandets
Äventyrscyckling



SMÅLANDS TURISM



LÖRDAG 13 OKTOBER. EFTERMIDDAG OCH KVÄLL.

**** 12.00-13.00 Lunch ****

Vandring, Store Mosse Nationalpark. Mikael & Christoffer
13.00-16.30 | 20 platser | Föranmälan

Grupp, ledare, utveckling. Jennie K, SFR
13.00-16.30 | 25 platser | Föranmäla

Första hjälpen i friluftslivet. Mikael B
13.00-16.30 | 20 platser | Föranmälan

Kanadensare – en äventyrarfarkost Kersti & Torbjörn
13.00-16.30 | 10 platser | Föranmälan

50 nyanser av eld. Friluftsteknik. Adrian C
13.00-14.30 | 25 platser | Föranmälan

Klippklättring Prova-på. [Ⓛ]
13.00-14.30 | 10 platser | Föranmälan

Samarbetsövningar och dynamik i barngrupper. Lisa Ö
13.00-14.30 | Barnledare | 20 platser | Föranmälan

**** 14.30-15.00 Fika ****

Vattenrening. Friluftsteknik. Katarina N
15.00-16.30 | 20 platser | Föranmälan

Meteorologi. Väderkunskap för friluftslivet. Patrik S.
15.00-16.30 | 15 platser | Föranmälan

Knyt och surra ihop stege/vindskydd/trefot. Robert F
15.00-16.30 | 12 platser | Föranmälan

Klippklättring Prova-på. [Ⓛ]
15.00-16.30 | 10 platser | Föranmälan

"Språka" i naturen med barn eller nya svenskar. Klas Q
15.00-16.30 | 20 platser | Föranmälan

[Ⓛ] Det tillkommer en mindre avgift för utrustning.

Paraskidåkning. Vad krävs? Peter H
15.30-16.30 | 20 platser | Föranmälan

17.30-19.00 UTEHÄNG I SKYMNINGEN

Mingel, eldtävling, naturparkour, paraskidåkning, smakbit, slackline, överraskning. Mer information fås på plats.

**** ca 19.00 MIDDAG där FRALLA – allergisäkra friluftskaktiviteter är värd.**

ca 20.30 Reflexvandring för den som har lust och inget annat i schemat :)

SÖNDAG 14 OKTOBER. FÖRMIDDAG.

**** 07.00-08.30 Frukost ****

Fördjupning & inspiration Vildmarksäventyr. Henrik B
08.30-12.00 | För barnledare | 15 platser | Föranmälan

Första hjälpen i friluftslivet. Mikael B
08.30-12.00 | 20 platser | Föranmälan

Bli friluftskock! Cook'n Fire. Helene; Light My Fire
08.30-12.00 | 20 platser | Föranmälan

Vad är en överlevnadssituation? Hur gör man? Katarina N
08.30-12.00 | 20 platser | Föranmälan

MTB Prova-på. [Ⓛ] Ulrika P
08.30-10.00 | 24 platser | Föranmälan

MTB Guidad tur. Marcus M
08.30-10.00 | 12 platser | Föranmälan

Naturparkour Prova-på.
08.30-10.00 | 20 platser | Föranmälan

[Ⓛ] Det tillkommer en mindre avgift för cykelhyra och Arenapass

Slackline Prova-på. Jack L
08.30-10.00 | 20 platser | Föranmälan

Kniv och yxa. Friluftsteknik. Adrian C
08.30-10.00 | 25 platser | Föranmälan

Meteorologi. Väderkunskap för friluftslivet. Patrik S
08.30-10.00 | 15 platser | Föranmälan

Säkerhet i grupp. Tommy G
08.30-10.00 | 20 platser | Föranmälan

Utrustning & säkerhet, långfärdsskridskor. Hans L
08.30-10.00 | 20 platser | Föranmälan

**** 10.00-10.30 Fika ****

Bloggar/sociala medier. Digital workshop. Pelle; Outnorth
10.30-12.00 | 15 platser inomhus | Föranmälan

Naturparkour Prova-på.
10.30-12.00 | 20 platser | Föranmälan

Språk och mattelekar i naturen. Lisa Ö
10.30-12.00 | Barnledare | 20 platser | Föranmälan

500 höjdmeter. Vandring på berget. Anna K-A
10.30-12.00 | 20 platser | Föranmälan

Paracord, steg 2. Utöka ditt armbandssortiment. Robert F
10.30-12.00 | 12 platser | Föranmälan

Långfärdsskridskor. Ledarträff med workshop. Magnus H
10.00-14.30 | 10 platser | Föranmälan

**** 12.00-13.00 Farväl-lunch, Outnorth är värd *****

**** A V S K E D ****

VI SATSAR EXTRA PÅ UTBLICK

FRALLA allergisäkra friluftskaktiviteter
Asthma- och allergiförbundets & Friluftsrämjandets satsning med stöd från Postkodlotteriet.

ÄVENTYRSCYKLING cykla MTB med barn
Verksamhetssatsning (MTB) med stöd från Trafikverket.

HÄR ÄR FLER VIKTIGA SATSNINGAR INOM FRILUFTSFRÄMJANDET SOM MEDVERKAR PÅ UTBLICK

- RÄTTEN TILL FRILUFTSLIV
- MENINGSFULL VÄNTAN
- NATURPARKOUR

LOKALT OCH REGIONALT VÄRDSKAP

Friluftsrämjandet Region Öst
tillsammans med
Smålands Turism
Friluftsrämjandet Gnosjö
och Stiftelsen Isabergstoppen
hälsar varmt välkomna till Isaberg.

Det blir en kick – vi ses på Utblick.

**Vad tar du
med dig hem?**

Låt äventyret börja.