

**Idre Fjäll**

Studie  
främjandet

Version 4

LEDARVECKAN SOMMAR

# PROGRAM

2 - 7 JULI 2017

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



## SÖNDAG 2/7

**Familjevandring till Lill-Nipen**  
13.00 - 15.00 | Nipfjällets sommarparkering  
För vem: Alla

**MTB Nybörjare**  
13.00 - 15.30 | Baslägret  
För vem: Vuxen och ungdom från 13 år

**Invigning av Ledarveckan**  
19.00 | Baslägret  
För vem: Alla

## SÅNG- OCH MUSIKAFTON

**UNDERHÅLLNING OCH ALLSÅNG**  
Kom och sjung med Sophia och Henrik Kniberg.  
Onsdag 19.30 - 21.00 vid Baslägret.

## LEDARUTBILDNINGAR

**KANADENSARE LEDARUTBILDNING STEG 1**  
Tisdag - onsdag 09.30 - 17.00

**MTB LEDARUTBILDNING**  
Måndag - tisdag 09.00 - 21.00  
Onsdag 09.00 - 17.00

## HÅLL KOLL PÅ ..

**GRILLKVÄLLAR VID BASLÄGRET**  
Måndag - torsdag från klockan 17.00 finns möjlighet att grilla egen mat.

**SHOPEN**  
Försäljning kommer att finnas vid baslägret.

**SKOGSMULLESAGAN DRAMATISERAD**  
Torsdag klockan 18.00.

## MTB

**TRÄFFPUNKT MTB**  
Vill du ha en cykelkompis eller prata cyklar, kom till baslägret klockan 09.00 - 09.30.

**HYRA CYKEL**  
Om du inte har med egen cykel kan du förboka på Intersport Idre Fjäll.

**TRAILPASS**  
Idre Fjälls Trailpass krävs för att cykla på anlagda leder. Gäller alla från 8 år.

För mer information se [idrefjall.se](http://idrefjall.se).

## JUBILEUMSÅR

**SKOGSMULLE 60 ÅR**  
Vi firar Skogsmulle 60 år måndag 18.30 - 19.30 vid baslägret.

**FRILUFTSFRÄMJANDET 125 ÅR**  
Vi firar Friluftsförbundet 125 år fredag 15.00.



## Vildmarksnätet

Vildmarksnätet håller öppet för oss under ledarveckan för fika och lättare luncher.

Måndag - torsdag klockan 16.00 - 17.00 ses vi där på eftermiddagsmingel!

**Vildmarksnätets öppettider:**  
Måndag - Tisdag kl 11.00 - 18.00  
Onsdag kl 11.00 - 21.30 Sång- och musikafton kl 19.30  
Torsdag kl 11.00 - 21.00 Grillbuffé från kl 16.30, bordsbokning görs på 070-326 62 78  
Fredag kl 11.00 - 19.00 Avslutningsgrillning kl 17.00

**Grillbuffé**  
225 kr/vuxen, 150 kr/barn under 13 år.  
Karré, kyckling, potatis, olika såser, sallader.

## MÅNDAG 3/7

**Fortbildning - Första hjälpen med hjärt- och lungräddning**  
08.00 - 12.00 eller 13.00 - 17.00 | Rödblåren  
För vem: Ledare

**Fjällförskola**  
08.40 - 12.10 | Baslägret  
För vem: Barn 2-6 år, begränsat antal platser

**MTB Kul på hjul**  
09.00 - 10.00 | Baslägret  
För vem: Barn 3-5 år, begränsat antal platser

**MTB Enkel mek-kurs**  
09.00 - 11.00 | Baslägret  
För vem: Ungdom och vuxen

**Träffa Fjällfina vid hennes kåta**  
09.00 - 11.00 | Nipfjällets sommarparkering  
För vem: Alla

**Familjepaddling Burusjön**  
09.00 - 16.00 | Parkeringen vid torget  
För vem: Familj, begränsat antal platser

**Workshop - Familjemulle**  
09.00 - 11.00 | Baslägret  
För vem: Barnledare

**Ungdomsvandring till Båthusberget**  
09.00 - 16.00 | Parkeringen vid torget  
För vem: Ungdom, begränsat antal platser

**Familjevandring till Silverfallet, Grövelsjön**  
09.00 - 16.00 | Parkeringen vid torget  
För vem: Alla, begränsat antal platser

**Qigong**  
09.30 - 10.15 | Baslägret  
För vem: Ungdom och vuxen

**Snabb vandring/jogging**  
09.00 - 11.00 | Baslägret  
För vem: Ungdom och vuxen

**Slackline - Prova på**  
10.00 - 12.00 och 13.00 - 15.00 | Baslägret  
För vem: Alla, drop in

**Skapa kottedjur**  
10.00 - 12.00 | Baslägret  
För vem: Barn, drop in

**Fortbildning - Tälja, hugga, säga och bygga**  
10.00 - 15.00 | Baslägret  
För vem: Ledare, begränsat antal platser

**Paracord och andra knopar**  
10.00 - 12.00 | Baslägret  
För vem: Alla, drop in

**Måla grattiskort till Skogsmulle**  
10.00 - 15.00 | Baslägret  
För vem: Barn, drop in

**MTB Kul på hjul**  
10.30 - 12.00 | Baslägret  
För vem: Barn 5-8 år, begränsat antal platser

**Fjällförskola**  
12.40 - 16.10 | Baslägret  
För vem: Barn 2-6 år, begränsat antal platser

**MTB Kul på hjul**  
13.00 - 14.30 | Baslägret  
För vem: Barn 9-12 år, begränsat antal platser

**Fortbildning - Ledarskap**  
13.00 - 15.00 | Vårdshuset  
För vem: Ledare, begränsat antal platser

**Paracord och andra knopar**  
13.00 - 15.00 | Baslägret  
För vem: Alla, drop in

**MTB Fjället runt**  
13.00 - 16.00 | Baslägret  
För vem: Vuxen och ungdom från 13 år

**Skogsjam - Vi spelar musik i det fria**  
13.00 - 15.00 | Baslägret  
För vem: Ungdom och vuxen, begränsat antal

**Geocaching - Introduktion och prova på**  
13.00 - 16.00 | Baslägret  
För vem: Alla, begränsat antal platser

**Utefys**  
13.15 - 14.15 | Baslägret  
För vem: Ungdom och vuxen, begränsat antal

**Workshop - Ingenting är omöjligt**  
13.30 - 14.30 | Pernilla Wibergs hotell  
För vem: Vuxen och ungdom

**Workshop - Ledare byter lekar**  
14.00 - 15.00 | Baslägret  
För vem: Knytte-, mulleledare och deras barn

**Friluftsfys - För aktivt friluftsliv**  
15.00 - 16.00 | Baslägret  
För vem: Ungdom och vuxen, begränsat antal

**Verktygslåda för lokalavdelningens arrangemang**  
15.00 - 16.00 | Baslägret  
För vem: Ledare

**Workshop - Barn och utanförskap**  
15.00 - 17.00 | Baslägret  
För vem: Barnledare

**Workshop - Att starta klätterverksamhet utomhus**  
16.00 - 17.00 | Baslägret  
För vem: Ledare, begränsat antal platser

**Workshop - Friluftskademin**  
17.00 - 18.00 | Baslägret  
För vem: Ledare

**Föreläsning - Vandra i alperna med barn**  
17.00 - 18.00 | Vårdshuset  
För vem: Vuxen

## TISDAG 4/7

**MTB Fjället runt Morgontur**  
06.30 - 08.30 | Parkeringen vid torget  
För vem: Ungdom och vuxen, begränsat antal

**Yoga**  
07.00 - 08.00 | Baslägret  
För vem: Ungdom och vuxen, begränsat antal

**Ungdomsvandring vid Grövelsjön**  
07.30 - 16.00 | Parkeringen vid torget  
För vem: Ungdom och vuxen

**Fjällförskola**  
08.40 - 12.10 | Baslägret  
För vem: Barn 2-6 år

**MTB Kul på hjul**  
09.00 - 10.00 | Baslägret  
För vem: Barn 3-5 år, begränsat antal platser

**Öppna Skogsgläntan**  
09.00 - 10.00 | Baslägret  
För vem: Barn 0-2 år med föräldrar

**MTB Inspirationträff för ledare**  
09.00 - 11.00 | Baslägret  
För vem: Ungdom och vuxen

**Klippklättring**  
09.00 - 13.00 | Parkeringen vid torget  
För vem: Alla över 6 år, begränsat antal

**Familjepaddling Burusjön**  
09.00 - 16.00 | Parkeringen vid torget  
För vem: Familj, begränsat antal platser

**Familjevandring i Norge**  
09.00 - 17.00 | Parkeringen vid torget  
För vem: Alla över 6 år, begränsat antal

**Familjeparkour**  
09.30 - 10.30 | Baslägret  
För vem: Familj, begränsat antal platser

**Workshop - Ingenting är omöjligt**  
09.30 - 10.30 | Pernilla Wibergs hotell  
För vem: Vuxen och ungdom

**Slackline - Prova på**  
10.00 - 12.00 | Baslägret  
För vem: Alla, drop in

**Kreativ matlagning i skogen - Indisk lunch**  
10.00 - 13.00 | Baslägret  
För vem: Familj, begränsat antal platser

**Fortbildning - Tälja, hugga, säga och bygga**  
10.00 - 15.00 | Baslägret  
För vem: Ledare, begränsat antal

**MTB Kul på hjul**  
10.30 - 12.00 | Baslägret  
För vem: Barn 5-8 år

**Klippklättring**  
12.00 - 16.00 | Parkeringen vid torget  
För vem: Alla över 6 år, begränsat antal

**Fjällförskola**  
12.40 - 16.10 | Baslägret  
För vem: Barn 2-6 år, begränsat antal platser

**Slackline - Prova på**  
13.00 - 15.00 | Baslägret  
För vem: Alla, drop in

**Fortbildning - Geocaching, hur lära ut i grupp**  
13.00 - 16.00 | Baslägret  
För vem: Ledare, begränsat antal

**MTB Kul på hjul**  
13.00 - 14.30 | Baslägret  
För vem: Barn 9-12 år

**Workshop - Skogsmulle i fantasi och verklighet**  
13.00 - 15.00 | Baslägret  
För vem: Skogsmulleledare, begränsat antal

**Workshop - Naturparkour**  
13.00 - 15.00 | Baslägret  
För vem: Ledare, begränsat antal platser

**MTB Nybörjartjejer**  
13.00 - 15.30 | Baslägret  
För vem: Tjejer från 13 år

**Workshop - Lekar/spår för knytte/mulle**  
14.00 - 15.00 | Baslägret  
För vem: Barnledare

**Familjeovernattning i tält på Nipfjället**  
14.00 | Nipfjällets sommarparkering  
För vem: Familj

**Familjefys - Träning tillsammans**  
15.00 - 16.00 | Baslägret  
För vem: Alla från 6 år, begränsat antal

**Verktygslåda för lokalavdelningens arrangemang**  
15.00 - 16.00 | Baslägret  
För vem: Ledare

**Workshop - Säkerhetsplan barnverksamhet**  
16.00 - 18.00 | Baslägret  
För vem: Barnledare





**Paracord och andra knopar - Drop in**

Kom och knyt armband som tagits fram för att fira Friluftsrådet 125 år.  
**Ansvarig ledare:** Robert Flisberg

**Qigong**

Qigong är en skonsam och stärkande träning. Ute i naturen blir det en extra fin upplevelse.  
**Ansvarig ledare:** Ulrika Toresten

**Skapa kottedjur**

Skapa ditt eget kottedjur.  
**Ansvarig ledare:** Katarina Nilsson Virc

**Skogsjam**

Vi spelar musik i det fria! Ta med eget bärbart instrument.  
**Ansvarig ledare:** Sophia och Henrik Kniberg

**Skogsmullesagan dramatiserad**

En familjeföreställning där publiken får följa Skogsmulle hur det gick till när alla djuren hjälpte Skogsmulle att få sina kläder.

**Slackline - prova på**

Kom och testa att gå på lina! Drop in.  
**Ansvarig ledare:** Olle Romberg

**Slackline - fortsättning**

För er som har provat slackline tidigare och vill träna mer. Drop in.  
**Ansvarig ledare:** Olle Romberg

**Snabb vandring, jogging**

Vi förflyttar oss i Idres vackra omgivningar.  
**Ansvarig ledare:** Kristina och Jakob Nissell

**Strövarvandring med matlagning**

Vi vandrar 5 km, längs vägen stannar vi och lagar mat tillsammans.  
**Ansvarig ledare:** Christel Meijerhöffer

**Strövarvandring med täljning**

Vi studerar växt och djurlivet under vår vandring. Pausar och täljer något.  
**Ansvarig ledare:** Helena Guricke Lemark

**Träffa Fjällfina vid hennes kåta**

En kort promenad på fjället tar dig fram till Fjällfina och hennes kåta.  
**Ansvarig ledare:** Katarina Knutsson Lennerstedt

**Träffa Laxe och hans vänner**

Laxe har tagit med sig vännerna Skogsmulle, Fjällfina och Nova. Vi pysslar och hävar.  
**Ansvarig ledare:** Karin Gustafsson

**Träna på att använda stormkök**

Kan du använda ett stormkök? Här får du lära dig hur det fungerar.  
**Ansvarig ledare:** Katarina Nilsson Virc

**Tälja, hugga, såga, bygga för barn**

Vi testar att tälja, hugga med yxa, såga och bygga.  
**Ansvarig ledare:** Berndt Karlsson

**Ungdomsvandring till Båthusberget**

Båthusberget är inte som alla andra fjäll i området. Följ med och upplev gammal tallskog, branta bergssidor och fjällbjörkarna.  
**Ansvarig ledare:** Mats Gezelius

**Ungdomsvandring vid Grövelsjön**

Vandring vid Grövelsjön, vi startar med en båttur över Grövelsjön och vandrar sedan tillbaka.  
**Ansvarig ledare:** Mats Gezelius

**Utefys**

Enkel men jobbig cirkelträning med kroppen och naturen som tyngd och utmaning  
**Ansvarig ledare:** Cajsa Rännar

**Verktyglåda för lokalavdelningens arrangemang**

"Öppet hus" vid baslägret. Du får tips, råd och vägledning av region Mälardalens marknadsföringsråd.  
**Ansvarig ledare:** Inga Skoog

**Workshop - Allemansrätten och friluftsmiljön**

Friluftsrådet skall säkerställa förekomsten av och tillgång till en upplevelserik friluftsmiljö.  
**Ansvarig ledare:** Jill Westermark

**Workshop - Att fjällvandra med frilufsans och TVM-are**

Tips och idéer hur man kan samverka mellan lokalavdelningar och fjällledare för att kunna ordna fjällvandringar med sina grupper.  
**Ansvarig ledare:** Urban Persson

**Workshop - Att starta klätterverksamhet utomhus**

Hur kan lokalavdelningen starta klätterverksamhet utomhus? Vad krävs för ledarutbildning?  
**Ansvarig ledare:** Urban Persson

**Workshop - Barn och utanförskap**

Forum för hur vi ledare hanterar barn som hamnar utanför. Du får lite grundläggande kunskap i frågor som rör bl. a. mobbing  
**Ansvarig ledare:** Helene Lagerlöf

**Workshop - Det goda ledarskapet**

Vi för ett samtal om "det goda ledarskapet", hur det kan beskrivas och hur vi kan utveckla oss själva och andra mot det.  
**Ansvarig ledare:** Jan Insulander

**Workshop - Familjemulle**

För barnledare som har Familjemulle eller vill veta mer i syfte att starta upp verksamheten.  
**Ansvarig ledare:** Anita Stigberg

**Workshop - Friluftsakademin**

Lotta Norberg, ny projektledare för Friluftsakademin, vill träffa dig som är kursledare eller har särskilt intresse i utvecklingen av våra utbildningar.  
**Ansvarig ledare:** Lotta Norberg

**Workshop - Hur lär vi ut Allemansrätten**

Vi pratar, leker och dramatiserar. Tanke är att du sedan känner dig trygg i hur du förmedlar allemansrätten ut i barngruppen.  
**Ansvarig ledare:** Lena Lindström

**Workshop - Hur ska ledarveckan utvecklas?**

Hur kan vi förbättra framtidens ledarveckor, både sommar och vinter? Kom och dela med dig av dina tankar kring ledarveckans utveckling.  
**Ansvarig ledare:** Anna Vikholm

**Workshop - Ingenting är omöjligt**

Äventyren och inspiratören Anders Andraé sitter i rullstol och har alltid haft passion för friluftsliv. Under workshopen ger han tips och idéer på hur man kan göra äventyren tillgängliga för alla.  
**Ansvarig ledare:** Anders Andraé

**Workshop - Ledare byter lekar**

Vill du fylla på och dela med dig av lekar för knytte och mullegrupper? Kom till denna workshop!  
**Ansvarig ledare:** Susanne Broberg

**Workshop - Ledarskap i Friluftsrådet**

Det blåa ledarskapet. Vad innebär det att vara ledare i Friluftsrådet? Detta är ett första utkast till en grundkurs i ledarskap.  
**Ansvarig ledare:** Carl Crafoord

**Workshop - Lekar och spår för Knytte och Mulle**

Här får du inspiration om hur du kan arbeta med spår i skogen.  
**Ansvarig ledare:** Susanne Broberg

**Workshop - Meningsfull väntan**

Hur kan Friluftsrådet göra skillnad för ensamkommande barn och unga? Vi byter erfarenheter och idéer.  
**Ansvarig ledare:** Jonas Strömstedt

**Workshop - Naturparkour**

Vi tar del av grunderna i naturparkour. Får känslan av värdet att möta parkour i naturen. Nyfiken på mer, gå utbildningen i höst.  
**Ansvarig ledare:** Malin Bölander

**Workshop - Skogsmulle i fantasi och verklighet**

Skogsmullestiftelsen informerar och inspirerar till hur Skogsmulle och hans vänner används på rätt sätt och i sitt rätta sammanhang.  
**Ansvarig ledare:** Jill Westermark

**Workshop - Slackline**

Hur kommer man igång att gå på lina? Vi går igenom olika slacklinetyper, de olika disciplinerna samt säkerhet och rikanalys.  
**Ansvarig ledare:** Olle Romberg

**Workshop - Säkerhetsplan för barnverksamheten**

Varför säkerhetsplan och hur ska den användas? Vi går igenom dokumentet och diskuterar.  
**Ansvarig ledare:** Lisa Larsson

**Workshop - Säkerhetsplan för vuxenverksamheten**

Vi går igenom nyttan av att använda säkerhetsplanen som ett verktyg i planeringen av trygga och säkra aktiviteter.  
**Ansvarig ledare:** Urban Persson

**Workshop - Överlevnad**

Hur gör vi ett läger, får elden att brinna och hur skyddar vi oss från kyla? Det får du lära dig här.  
**Ansvarig ledare:** Katarina Norberg

**Yoga**

Med inspiration från ashtanga (dynamisk yogaform) hälsar vi en ny dag välkommen.  
**Ansvarig ledare:** Catherine Höij

**Yoga och meditation**

Med grund i mindfulness börjar vi med yoga och avslutar med meditation, fokus ligger på medveten närvaro.  
**Ansvarig ledare:** Catherine Höij

**Öppna Skogsgläntan**

En stund i naturen med sånger och ramsor.  
**Ansvarig ledare:** Carola Nordström



# Askes Sommarkarta



BASLÄGER

PARKERINGEN VID TORGET