

Comfortable Winter

20-24 Januari

2010

vida blickar



Kontakta oss:
0647-50540
info@vidablickar.se

Comfortable Winter - Fulufjäll 2010

Lär dig att hantera extrema miljöer med god marginal

Nationalparken Fulufjäll är ett stort platåliknande fjäll som ligger några mil norr om Sälen vid norska gränsen. Fulufjäll är den plats i Norden som ligger längst från kust i alla riktningar, detta gör att området får ett arktiskt liknande klimat med ihållande kyla under några vintermånader. I denna miljö kommer vi att träna på att få så hög komfort som möjligt. Vi bor i snögrottor, provar kite på fjället och lär oss massor av bra knep för att må bra. Syftet är att förstå kroppens reaktioner i kyla och dess behov för att fungera normalt. En stor del kommer även att handla om hur man vänder motgångar till framgång genom enkla knep. Observera att detta inte handlar om att överleva, utan snarare leva med god marginal och skapa en god komfort under svåra förhållanden. Fulufjäll 2010 blir den sjunde gången vi genomför den här utbildningen och vi siktar på att göra den till den mest givande någonsin.

Mål med utbildningen

- Förstå och acceptera varandras svagheter och styrkor.
- Ha en hög komfort under hela turen.
- Tränat på och förstått tekniker för hur man klarar sig i riktigt tuffa vintermiljöer.
- Få verktyg för att ge och få feedback
- Förstå processer för att vända motgångar och nederlag till framgång
- Tagit del av och förstått Vida Blickars engagemang "Minimalt fotavtryck"

Ämnesområden

- Utrustning och dess användning
- Snösko- skid-teknik med och utan pulka
- Grunder i snowkiting
- Orientering med triangulering, karta och kompass
- Olika skydd på vintern, snökantsgrottor, igloos och nödbivacker
- Lokal natur, historia och kultur
- Nödsituationer och första hjälpen i kyla
- Kroppens reaktioner i extrema miljöer
- Framgångsfilosofi och feedback
- Gruppdynamik



Foto: Robert Åström

OM UTBILDNINGEN

Förutsättningar

Förutom att dagarna är korta i januari så får man räkna med att vara med om temperaturer ned mot -30 grader, stark vind och snabba väderomslag. Men då vi kommer att bo i egenhändigt byggda snögrottor av olika slag kommer vi att kunna upprätthålla en riktigt god komfort med en inomhustemperatur på ca +/-0 till -5 (oavsett utomhus temperaturen).

Med hjälp av kunskap och utrustning av toppklass såsom sovsäckar, liggunderlag och kläder, kommer vi att kunna få det mysigare än någonsin tidigare. Vi transporterar oss på turskidor/snöskor och när vindarna tillåter med snökite. Vida Blickar står för merparten av utrustningen för alla deltagare, läs mer i utrustningslistan vad som behövs.

Problemlösning i par

Två och två kommer man att lösa uppgifter med fokus på att uppnå maximal komfort i extrem vintermiljö utan andra hjälpmedel än den utrustning man har blivit tilldelad. Det vill säga äta, sova, bygga skydd och snökita.

Kursledaren Robert kommer inför varje nytt moment ha korta genomgångar och därefter bara rycka in när det blir problem eller för att undvika potentiell fara.

På kvällarna efter middagen samlas alla för att diskutera dagens erfarenheter och för en mer ingående teorigenomgång och uppföljning av dagen.

Förberedelser inför turen

- Ta med en överraskning till din turpartner att ge vid ett lämpligt tillfälle.
- Sök information och läs på Fakta om Fulufjäll. Man ska känna till typisk turistfakta och ha en uppfattning om det geografiska området.

För vem?

Är du frisk och i normal fysisk form utan några problem eller skador som skulle bli en belastning i kyla och aktiviteter så är detta ett perfekt tillfälle att få vara med om något unikt. Är du osäker hör av dig till oss!

Förlängt boende i Fulufjäll

Om ni planerar att komma någon dag tidigare eller stanna någon dag längre så är det bara att ringa för bokning av boende hos Fulufjällsgården på 0253-17003. Pris/natt och person är ca 220:- (ink moms)



Foto: Robert Åström

Tips för fötterna!

Skapa en fuktspärr som hindrar fukt att nå strumpan. För detta behöver ni ett par tunna dam nylonstrumpor närmast huden och två stycken 5 liters fryspåsar som dras ovanpå. Överst har ni sedan ett par ullstrumpor. Garanterat varmt.



Foto: Robert Åström

Kontakta oss på Vida Blickar!

Adress: Karolinervägen 22, 830 15 DUVED **Telefon:** 0647-505 40 **Webb:** www.vidablickar.se **Mail:** info@vidablickar.se

KORT FAKTA

Geografiskt område

- Nationalparken Fulufjäll i nordvästra dalarna.
- Se fjällkartorna W53 Fulufjället 1:50000 och W2 Fulufjället-Sälenfjällen 1:100000

Antal deltagare

- Max 12

Kursansvarig/instruktörer

- För denna tur är Robert Åström kursansvarig tfn: +46 73 80 84 784, robert.astrom@vidablickar.se . Kommer finnas flera hjälpinstruktörer.

Pris (självkostnad)

I priset ingår mat, en natt på Fulufjällsgården, Vida Blickars transportkostnader och all grupputrustning för att klara turen. Observera vi gör detta till ideelt till självkostnad och sponsrar dessutom en del av kostnaden för våra anställda/samarbetspartners.

- **1800 SEK** (ink moms) för anställda och andra samarbetspartners till Ogidni AB
- **2500 SEK** (ink moms) övriga
- Egen resa till Fulufjäll

Datum, tid och plats

- Samling Onsdag 20 Januari kl: 22:00 i Fulufjällsgården i Mörkret, Dalarna
- Kursstart Torsdag 21 Januari kl: 07:00 i Fulufjällsgården
- Kursavslut Söndag 24 Januari kl: 12:00 vid Fulufjällsgården

Boende

- Första natten bor vi i delat rum på Fulufjällsgården
- På fjället sover i egenhändigt byggda snökojor

Att ta sig till Fulufjäll

- Ni som åker bil kan höra av sig till oss så ordnar vi samåkning.
- Det går bussar till Sälen och Särna. Därifrån kan vi eventuellt ordna samåkning eller upphämtning.
- Skicka mail till info@vidablickar.se om ni vill ha detaljerad vägbeskrivning.

Anmälan

Det är många som är intresserade av att delta i vår vinterutbildning och det är först till kvarn som gäller.

- Betala in pengar på bankgiro 248-7338 med referenstext "Comfort"
- Skicka ett mail till info@vidablickar.se med rubriken "Comfortable Winter 2010" och bifoga er hälsodeklarationen.

Ange i mailet:

- om ni kommer att ta egen bil och om ni kan ta passagerare
- ange om ni önskar samåka
- ange vilken utrustning ni vill låna/hyra

I hälsodeklarationen vill vi att ni ger oss följande information:

- allergier (mat, päls mm)
- tidigare skador eller handikapp som kan påverka din och därmed hela gruppens prestation
- mediciner eller andra medicinska hjälpmedel som du behöver
- andra faktorer som kan påverka, mentalt tillstånd, graviditet etc.

OSA! Sista anmälningsdag är 8 januari.



Foto: Robert Åström



Foto: Alexander Nylén



Foto: Robert Åström

TIPS OCH REFLEKTIONER FRÅN TIDIGARE DELTAGARE

Alexander Nylén 25 år, snickare och guide från Stockholm

- Comfortable Winter var en riktigt rolig upplevelse! Jag fick chansen att lära känna de andra deltagarna på djupet, testa min egen förmåga i grupp se hur jag klarar av att överleva på naturens villkor. Det häftigaste av allt är att man faktiskt kan få det riktigt bekvämt.

- Kommer alltid att komma ihåg vår fantastiska snögrotta. Det var så mäktigt att få bygga stora rum i snö för att sen sova där. Helt tyst och skyddat men ändå som ute med frisk luft.

- Mitt tips är att ta med något gott att uppmuntra dig själv och andra med. Choklad och saltlakrits fungerade för mig. Dessutom fungerar ett stort leende nästan alltid lika bra.



Foto: Robert Åström

Sofia Rana 28 år, Management konsult och hängiven jägare från Stockholm/Åland

- Comfortable Winter gav mig vänner för livet. Även om vi inte ses så ofta ställer man tveklöst upp när det gäller.

- Kom till insikt om att jag var mer kunnig, kapabel, samt stark i kropp och knopp än vad jag tidigare trott!

- Mitt bästa minne från turen är när en i gänget som efter tunga provningar och smärtor från första vandringssträckan började må bättre och bestämde sig för att inte ge upp. Kommer heller aldrig att glömma alla galna, härliga skratt! Längtar tillbaka till alla förtroliga samtal och mysiga kvällar, tacksam för all feedback som gjorde upplevelsen sju resor större!

- Fuktsparren var för en frusen flicka en riktig AHAupplevelse :)

- Psyke och fysik påverkas under ovana förhållanden. Mitt under utbildningen fick jag oväntad påhälsning av faster Rosa, men det var ju ändå hanterbart så länge jag kom ihåg att vara egoistisk

nog att sno åt mig ordentligt m leverpastej för att höja mina järnvärden. Vi tjejer är ju ofta litet mer omhändertagande & självuppopfrande, vilket naturligtvis är positivt i en gruppkonstellation. I en extrem situation gäller dock verkligen vad flygvärdinnorna brukar säga om att själv alltid ta syrgasmask i första hand och sedan assistera andra. Utan det stjälpes du mer än du hjälper.

- Den största utmaningen var nog att kommunicera. Man tycker att man förmedlar, förklarar & frågar hela tiden, men man kan alltid skruva upp volymen ett par snäpp för att bli hörd på fjället! Missförstånd kan i värsta fall bli katastrofala, eller åtminstone obekväma/tidsödande.

- Har lärt mig att jag kan och orkar mycket mer än jag tror, samt uppmuntrar till att prova innan man antar att något är för svårt eller tungt. Man känner sig stoltare och mer delaktig när man tillämpar den metoden.

-Håll för allt i världen inte inne med om du är trött, hungrig, har ont, börjar bli

grinig; Då sabbar du för dig själv, men framförallt för gruppen. På fjället måste allt vara prestigelöst och avskalat, inga höga hästar.

- Påminn varandra om att äta/dricka/vila & stäm av att alla är vid god vigör!

- Se till att ha ROLIGT! Man kan tackla sina dagar som fulla av problem eller möjligheter till att lära sig något nytt. Det senare genererar ju ett fantastiskt mycket bättre socialt klimat och gör din vistelse fantastisk.



Emma Furuvik VD 28 år på OGIDNI AB (Vida Blickar) från Åre om utbildningen:

- Jag kände mig så stolt efter första natten i snögrotta, jag använde alla knepen och det fungerade. Jag njöt verkligen av alla goda måltider. Helt otroligt vad man kan göra trots de begränsade möjligheterna.

- Utbildningen är ett utmärkt tillfälle att lära känna sig själv och andra under extrema förhållanden. Det skapar helt klart nya perspektiv i vardagen.

- Vida Blickars syfte med utbildningen är att alla som jobbar med oss ska förstå vikten av att hålla sig i form. Det är ju en förutsättning för att kunna ge god service för våra gäster, upprätthålla kvalitet och säkerhet.

- Mitt främsta tips är att dricka massor av vatten, hela tiden! I kyla försvinner känslan av törst, samtidigt som kroppen behöver mer vätska. Det är svårt att överdosera :-)

- Tjejer!!! Be att få kissa det är inte pinsamt eller jobbigt! Viktigt för att hålla värmen och kroppen i balans.



Foto: Robert Åström

EXPERIENCES FROM ANU MÄE - ESTONIA

Anu Mäe, Therapist in stress management and founder of a Holistic Clinic from Tallin, Estonia.

This was a totally "out of frame" experience for me (I had my long time career in Telecommunications business at that of time) and I'm really glad I took this challenge. Our course started with detailed instructions where we saw how properly everything was prepared for us and for our safety. But it's like on the boat sailing on the ocean - you must know the rules and you must follow instructions and everything will be absolutely fine.

As a bonus from this course - there are no words given to us to describe a beauty of the sunrises and sunsets and several other stunning moments. When you are out in the Nature and you can be an actor on the scene, watching these moments in total silence and calmness, with an ease of being.

My best memory from the course believe it or not, but a feeling of safety and comfort on the top of a plateau when we finally succeeded to set up our windshelters and were sitting in these joking and drinking warm tea.

About myself I learned to look more into myself, I learned some new reactions I could have in extreme situations (whether I liked these or not). I learned to listen to my body and to notice. I learned a lot about the Nature and got an imagination about the genuine way

of living. I learned different methods and small tricks to survive and make my being comfortable in the Nature, using just the best available tools. And of course the importance of the teamwork and attention towards the others.

As a woman I think it was a bit more hard just because of the physical work we had to perform. But we always got a hand to help - if we asked!!! From the other hand, we could show up being more handy getting our caves comfortable and getting food done. But all actions were taken as a team anyway so, there was no big difference in who did what.

When we returned to the civilization and I looked at the mirror - my hairstyle was different, this is true. But after the shower I was back at "normal".

The biggest challenge was to get out from the comfort zone, standing face-to-face with the Nature. To announce to yourself: "If I want to sleep (and I do want, because I'm tired already), I must build a bed for myself! It's getting dark, by the way..."

Take a chance and just do this course! Look at the life from a different angle and find hidden talents and resources you have got but you are not aware about. You deserve this!



Foto: Robert Åström



Foto: Robert Åström



Foto: Robert Åström

UTRUSTNINGSLISTA

Principen är att ni ska ha **så lite personlig utrustning som möjligt** med på turen. Er personliga utrustning får inte vara mer än att det får plats inuti er väska! Har ni lite plats över så är det bra då vi behöver fylla på med grupputrustning.

Hör av dig till kursledaren Robert 073-8084784 om du vill ha ytterligare utrustningstips eller om det är någon utrustning du behöver låna/hyra. OBS!!! Ingen bomull närmast kroppen!

ANTAL	UTRUSTNING	BESKRIVNING	CHECK
1	Skidjacka eller skaljacka	Vind och regntät (finns ett begränsat antal att låna)	
1	Skidbyxor eller skalbyxor	Vind och regntäta med snölås	
1	Värmejacka eller väst	Gärna dun (ta med plastpåse att förvariden i)	
2	Vantar eller kraftiga skalhandskar	Vattenavvisande med separat foder. (ekonomi tips är att köpa flera billiga varma arbetshandskar som man byter mellan)	
1	Tunn mössa	Gärna vindtät	
1	Tjock mössa	Varm!	
1	Varm tröja	Fleece eller ull	
1	Varma underbyxor/underställ	Fleece eller ull	
1	Extra tröja eller väst	Fleece eller ull	
1	T-shirt eller underställströja	Syntet eller ull (OBS EJ BOMULL)	
2	Kalsonger	Fuktransporterande i syntet eller ull (OBS EJ BOMULL)	
2	Mellantjocka strumpor	Skidstrumpor gärna i ull (OBS EJ BOMULL)	
1	Ryggsäck 40-60 liter	(finns ett begränsat antal att låna)	
1	Turskidor	Med stålkant. Även ok med Randonné eller Telemark	
1	Turpjäxor	Gärna högre än vrist. (Obs rymliga i tårna)	
1	Vattenflaska 0,5 liter	Som klarar kokande vatten. (Flaska i nalgene plast eller metall)	
1	Googles/skidglasögon	alternativt vindtäta solglasögon	

OGIDNI/VIDA BLICKAR ORDNR
Karta, kompass, GPS
Pulkor, skaklar och selar
Spadar, verktyg och sonder
Sovsäckar, sovsilke och liggunderlag
Köksutrustning, tallrikar, bestick och kåsor
Kite utrustning, selar och kiter
Nöd och sjukvårdsutrustning
Mat och färdgodis

BRA ATT HA MED	CHECK
Egen sovpåse i silke	
Kissflaska ca 75cl med bred öppning och kork	
Minispiel, kortlek	
Damasker (utvändiga snölås, så kallade gaiters)	
Sin egen sovsäck (ska klara -15 komfort temp)	
Eget uppblåsbart liggunderlag	
(OBS! HAR NI EGEN SOVUTRUSTNING MEDDELA VID ANMÄLAN)	