

**DNT Ringerike**



## **FERSKINGKURS I FRILUFTSLIV M/ KART OG KOMPASS TILRETTELAGT FOR FUNKSJONSHEMMEDE/RULLESTOLBRUKERE**

På kurset vil du lære deg grunnleggende ferdigheter i friluftsliv og forhåpentligvis bli mer inspirert til å dra ut på tur. Kurset går over 2 dager og hver kursdag varer i 5 timer. Kurset blir holdt på Hensmoen begge dager.

Deltakerne får et deltakerhefte og kursbevis. Kurset er gratis.

Kursinnhold:

Dag 1 Fredag 23.09 (kl.1500 - 2000)

♦ Allemannsretten ♦ Kart og kompass ♦ Turbekledning, tursekk og turmat ♦ Bål

Dag 2 Søndag 25.09 (kl.1200 - 1700)

♦ Primus og stormkjøkken ♦ Matlaging i grupper inkl. måltid ♦ Veien videre og oppsummering rundt bålet

Pakkelliste deltakere:

- ♦ Sitteplate
- ♦ Godt med klær (etter vær)
- ♦ Drikkeflaske
- ♦ Niste, termos og kopp



## **Kurset arrangeres i samarbeid med Fossekalen IL**

PÅMELING TIL KURSHOLDERE: TOM BONDEHAGEN 906 77 422 / HEGE BALLARI RINDAL 414 13 180