

Velkomne til Uteguiden AS sitt frikjøringskurs på Stranda.

Takk for at du har meldt deg på frikjøringskurs hos oss. Etter endt kurs er vi sikre på at du tar med deg god kunnskap hjem og ut på ditt neste eventyr.

Her får du en liste på hva utstyr som du treng att ha med deg og ett par ting att tenke på før kurset.

Kurset starter 18.00 fredag kveld på vårt guidekontor på Strandvegen 4. Det er rett over gata fra Stranda Hotel.

Dag 1 kan dere regne med at kurset pågår mellom 08.30-16.00. På søndagen møtes vi opp rett før heisene åpner (10.00).

Utstyr

- Alpinski alternativt Brett. Det er anbefalt med ca 95-110 mm under foten.
- Spade, søkestang og (digital)S/M (Muligt å låne hvis du ikke har eiga)
- Første forband ink. gnagsårtejp
- Kledsel for å være utendørs i vinterfjell (Lør & Søn)
- Forsterkningsplagg (varm vest/jakke)
- Niste (energirik)
- Ryggsekk ca 30L
- Hjelm - obligatorisk

Leie utstyr

Hvis dere vil leie utstyr til dette kurset anbefaler vi å leie på Strandafjellet.

Att tenke på før kurs

- Sjå over dine forsikringer så at dei dekker offpistkjøring, toppturar og kursvirksomhet i fjellmiljø.

Skjema

fredag kveld (ca 1,5 time)

- Presentasjon av kursholdere og kursdeltakere
- Målsetting med kurs
- Deltakernes målsetting med kurset
- Introduksjon
- Teori om kameratredning
- Gjennomgang av utstyr

Dag 1 - 08.30

- Trening med sender/mottaker
- Kjøreteknikk frikjøring

Lunsj

- Kjøreteknikk skog
- Oppsummering dag 1

Dag 2, 09.30

FM

- Kjøreteknikk i krevende snøforhold

Lunsj

- Sikkert kjøremønster i gruppe

Mat

Begge dagene spiser vi i skianlegget på Stranda. Vanligvis på varmestova der en kan bringe med eiga matpakke eller kjøpe mat.

Ta kontakt på post@uteguiden.com eller 40554670 for vidare spørsmål.