

## Strapats Barmark 2020

Vi samlas vid järnvägsstationen i Bräcke, Jämtland 14:00 lördagen den 18 juli. Starttiden är anpassad efter morgontåget från Stockholm som anländer 13:55. Med bil tar det, enligt Eniro vägbeskrivning, 4 timmar och 55 minuter från Stockholms Central till Bräcke. Om alla kör/åker bil samlas vi istället 13:00. Parkera vid ICA/Coop, det är bara knappt 150 meter att gå till järnvägsstationen. I Bräcke är också sista chansen att handla något om ni kommit på att ni saknar något eller ni har några ”cravings” dvs om det är något ni kommer att längta extra mycket efter under strapatsen som ni vill tugga på när ni kommit i mål torsdag em/kväll.

Nästa gång ni äter ”vanlig” mat är torsdag kväll så se till att ha ätit lunch innan samlingen (det finns både pizzeria, gatukök och vägre Restaurang i Bräcke samt ICA-och Coopaffär). För de som åker tåg kan ni beställa mat på Bräcke pizzeria, ligger mitt emot järnvägsstationen, som ni kan äta under tiden ni byter om, om ni inte ordnar egen matsäck.

Därefter åker vi för att lämna er utrustning och bilar och byta om inför strapatsen varefter vi fortsätter till startpunkten för strapatsen. Packa så att ni har den utrustningen ni ska använda under strapatsen samlad så ombyte går snabbt, det är ingen stress men vi vill starta så fort som möjligt. Om det inte blir några markanta förseningar bör vi vara vid starten för strapatsen ca 2.5 timmar efter vi samlats i Bräcke dvs ca 16:30 (alternativt 15:30).

Den tillämpade delen är lördag - torsdag. Från torsdag kväll till fredag morgon/fm är det återhämtning och avslutning och ni får middag på torsdag och frukost på fredag (anmäl ev specialkost).

Vid hemfärden fredag går det ett lämpligt tåg 12:21 från Bräcke mot Stockholm. Om ni åker tåg hjälper vi givetvis till med transporten till Bräcke på fredagen. De som kör bil ska sova ut ordentligt så därför är hemfärden under förmiddagen lite flytande. Det finns enklare boende inomhus (sova på golv) men det är bra om ni tar med eget tält eller liknande så går städningen snabbare på fredagen och risken att ni stör varandra under kvällen/nattens sömn är mindre.

Tågtiderna ovan är med reservation för förändringar (jan -20), tidtabellen för de aktuella datumen kanske inte är 100% klar ännu. Om någon/några kommer med tåg och det blir ändringar anpassar vi starttiden till det dock inte för långt fram, senast ca 15:30 skall ni vara i Bräcke.

Om någon vill samåka ber vi er lösa det på egen hand, tex via vår Facebooksida, vi har inte möjlighet att samordna det för er.

Förutsättningarna för strapatsen är följande:

Ni är ett kamratgäng som genomför en längre paddlingstur i vildmarken. Floden ni paddlar flyter genom ett otillgängligt område med endast en by som ni passerade för tre dagar sedan. Nästa gång ni ser civilisation igen är när ni når slutdestinationen om en vecka. Strax innan ni ska slå läger för kvällen gör ni ett allvarligt misstag. Den, som ni trodde, relativt lugna sträckan med strömmande vatten visar sig vara betydligt värre än ni räknat med. Alla kanoter välter och försvinner nerför forsen. Som tur är lyckas alla ta sig iland på samma sida och nu står ni där, genomblöta, kalla och med endast en liten ryggsäck var som ni

lyckades rädda när kanoten kantrade.

Ni beslutar att stanna på platsen i natt för att börja gå längs älven mot räddningen i morgon. (Av praktiska skäl kommer vi inte att följa vattendrag hela tiden.)

Överlevnadssällskapets strapatskurser är tillämpade kurser dvs ingen formell utbildning sker under veckan utan det är en möjlighet för er att pröva era kunskaper under ordnade förhållanden och under fysiskt krävande omständigheter. Det är heller ingen "svältkurs" där man bara går i en vecka utan att bry sig om mat. De kunskaper ni ska tillämpa innebär att ni själva ska kunna identifiera, tillaga på rätt sätt och äta det ni hittar i naturen, kan primitivt fiske, är vana att hantera eldstål och ordna för er med begränsad utrustning etcetera. Vi instruktörer finns med i bakgrunden som stöd och säkerhet.

#### Medförd buren utrustning:

Kängor/stövlar

Sockar/strumpor (1–2 par)

Kalsonger/trosor

Byxor

Undertröja (T-shirt eller liknande)

Skjorta/tunnare tröja

Keps

Jacka

Kniv (i bälte). Ingen "minimachete", storlek som Mora 2000 eller F1/S1 är en bra riktlinje. I stället för vanlig kniv kan ni ta en multitool.

Ev tobak (vi är inga moralpredikare men endast en dosa snus eller en ask cigaretter)

1. Förband (kompress så ni snabbt kan lägga ett tryckförband om olyckan skulle vara framme), skall bäras i byxorna, inte i ryggsäck.

Nödask (-ar) (buren, inte i ryggsäck)

Petflaska (0,5 liter)

Nödasken får inte innehålla någon form av mat, kokkärl, minisåg/miniyxa eller tändare/tändstickor eller liknande (tändstål OK), var trogen mot konceptet med nödask. Det måste inte heller vara en nödask i klassisk mening, väljer ni att bära sakerna löst i era kläder går det bra.

Vi kommer att kontrollera vid starten så ha er nödutrustning samlad i en påse så kontrollen går lätt. All utrustning ni har i nödasken, exklusive kniv, skall få plats i en ½ liters SIA-glass kartong.

#### I ryggsäck (kan ersättas av axelväska eller liknande):

Regnkläder

Varmare tröja/fleecejacka eller liknande

Arbetshandskar

Mössa

Halsduk eller buff

Ett extra ombyte underkläder och strumpor (1–2 par strumpor)

Utrustning packad som man skulle göra om man paddlar.

### ”Utom tävlan”

Får medföras för egna minnen och bäras i extra väska om så önskas. Dessa saker får inte användas som hjälp under strapatsen, undantaget receptbelagd medicin och hygienprodukter.

Kamera (mobiltfn i flightmode)

Anteckningsmateriel

Ev. receptbelagd medicin och hygienprodukter

GPS-mottagare eller motsvarande får tas med för att spara sträckan man går för. Dock ska display vara övertäckt så man inte kan se var man går under själva strapatsen

Gruppen kommer att få en liten sjukvårdsväska av oss som ni ska bära med er, i den finns lite plåster, skavsårstejp och liknande.

### Efter strapats och för hemfärd:

Ombyte och rena kläder efter eget omdöme.

Handduk

Tvål, schampo etc

Badkläder

Sovsäck, liggunderlag och annan sovutrustning ni föredrar.

Tallrik, kåsa, bestick (inte engångs)

Sopsäck att stoppa smutsiga kläder i. Framförallt för er som åker tåg/buss, av hänsyn till era medpassagerare.

### Övrigt:

Vid anmälan skall ni lämna telefonnummer till två närmast anhöriga som vi kan kontakta om det, mot förmodan, skulle hända er något. Lämpligt är också att ni lämnar våra telefonnummer till någon (två olika) därhemma om de måste få tag i er under veckan.

### Förberedelser ni bör göra:

Inför kursen är det viktigt att se till att ha väl ingångna skodon och marschtränat. Börja så fort som möjligt med ett 10 km pass minst varannan vecka, från maj och framåt varje vecka, och i juni och början på juli bör ett av passen vara ca 20 km. Ni behöver inte gå fort utan ”lunka”-tempo. Utöver att ni går in skorna så vänjer ni också kroppen vid fotmarsch och slipper därför också tex skavsår på axlar efter rygsäcken eller infanterield. Bestäm er för vilka kläder ni ska ha när ni genomför strapatsen och gå med dessa under era träningspass. På det viset ”skaver ni in” dem också och har en chans att ändra kläder i god tid innan strapatsen. Vi kommer huvudsakligen att gå i råterräng så när ni marschtränar är det viktigt att ni går i skog, inte på vanliga vägar eller stigar. Detta för att det är annan belastning och andra tryckpunkter som kan ge skavsår när man går i råterräng, fötterna rör sig mycket mer i skorna när man går i sådan terräng.

Marschpassen ovan är för att gå in skor och utrustning, inte i första hand för att bygga upp er kondition. Om ni inte redan tränar regelbundet, börja också med några konditionspass i

veckan. Hur mycket får ni själva ta reda på, beroende på er fysiska status och eventuella skador, skulle vi styra upp hur mycket ni ska träna kan det bli fel.

Utöver detta så är det givetvis bra att träna på det ni ska göra under strapatsen mer än gå dvs leta mat, göra eld med tändstål, primitivt fiske, bygga nödbivack etcetera.

Niclaz Wictorsson

Magnus de Besche

070-2575222