

Strapats Barmark 2024

Välkomna till Svenska Överlevnadssällskapet kurs Strapats Barmark!

Vi samlas kl.14:00 torsdagen den 25 juli vid Sveriges Mittpunkt, på berget Klocken invid byn Munkbysjön i Ånge kommun. Ni som kommer med bil parkerar på parkeringsplatsen vid Mittpunkten. Kommer ni med tåg så går ni av vid station Torpshammar. Tåget heter Norrtåg och avgår från Sundsvall C om ni kommer söder ifrån. Vi hämtar upp er vid stationen i Torpshammar för transport till Mittpunkten.

Med bil tar det, enligt Eniro vägbeskrivning, ca 5 timmar från Stockholms Central till Mittpunkten. Nästa gång ni äter "vanlig" mat är onsdag kväll (31 juli) så se till att ha ätit lunch innan samlingsen.

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 vid Mittpunkten.

Den tillämpade delen är torsdag - onsdag. Från onsdag eftermiddag till torsdag morgon/fm är det återhämtning och avslutning. Ni får middag på onsdag och frukost på torsdag (anmäl ev. specialkost).

Om ni åker tåg hjälper vi givetvis till med transporten till Torpshammar på torsdagen. De som kör bil ska sova ut ordentligt så därför är hemfärden under förmiddagen lite flytande. Det finns enklare boende inomhus, men det är bra om några av er tar med eget tält eller hängmatta. 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:

Överlevnadssällskapetets 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, vet hur man får upp en eld samt ordna skydd för er med ytterst begränsad utrustning. Vi instruktörer finns med i bakgrunden som stöd och säkerhet.

På denna kurs är det minimal utrustning som gäller. Ingen kniv, elddon, fiskeutrustning, eller ryggsäck. Men nyttiga saker som kan vara till er hjälp kan eventuellt hittas i skogen längs vägen. Vattenflaska får ni ha med av säkerhetsskäl. Vi inte får låta er dricka vatten i naturen utan att rena det först. Vattenreningstabletter kommer delas ut till er av kursledningen.

Medförd buren utrustning:

Kängor/stövlar

Sockar/strumpor

Kalsonger/trosor

Byxor

Undertröja (T-shirt eller underställströja)

Skjorta/tunnare tröja

Keps
Jacka
Mygghatt
Regnkläder
Varmare tröja/fleecejacka eller liknande
Arbetshandskar
Halsduk eller buff
Vattenflaska (max 1liter)

”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 (mobiltelefon 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 mm.
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 ni har väl ingångna skodon och att ni har marschtränat. Börja så fort som möjligt med ett 10 km pass minst varannan vecka. Ju närmare vi kommer kursen så ett av passen vara ca 20 km. Ni behöver inte gå fort utan ”lunka”-tempo. 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 upp eld, primitivt fiske, bygga nödbivack etcetera.

Varmt välkomna till denna utmanande och spännande kurs!

Mvh
Kursledningen

Kurschef
Magnus de Besche
070-305 81 77

Instruktörer
Harriet Hultin
Fredrik Pettersson
Stefan Gustavsson