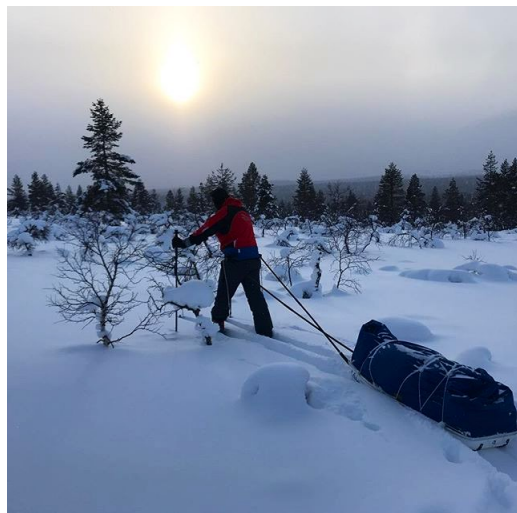


# Vandraringen 100 år

## Inbjudan

### UTEMERA dygn & ISVAK



## Välkommen att delta på en UTEMERA AKTIVITET med SKOGSDYGN och ISVAKSTRÄNING

**5 februari är ni varmt välkommen att delta på friluftssektionens UTEMERA aktivitet.**

Friluftsdygn, isvaksbad med teori och praktik, tältkåta, eldmys, skridsko, längdskidor, bastubad, byta erfarenheter, kaffekok, vindskydd, hängmatta, fotografera.....

Det är bara vi som sätter gränserna för vad vi kan och vill göra under detta dygnet vid Fiskkraken.

Anläggningen är till vårt förfogande hela helgen. Men pga rådande covid restriktioner så kommer vi att minimera vistelse i lokalerna.

Bjud gärna med vänner och bekanta som ni tror kan ha glädje av ett skogsdygn eller ett isvaksbad.

Pssst. Medtag ombyte till isvaksträningen!!!!

Både instruktörer och isdubbar finns att låna!

**När:**

**Friluftsdygn:**

5-6 februari

**Isvak:**

6 februari

**Plats:**

**Fiskkraken**

**Tid:**

**Friluftsdygn:**

5/2 kl 09.00 - 6/2 kl 15.00

Aktiviteter:

Fritt eller enligt önskemål

Utrustning och mat ombesörjer ni själva.

**Isvak:**

6/2 kl. 10.00-13.00

teori, därefter

praktiskt genomförande

**Övrigt:**

**Anmälan för deltagande senast 4 februari till:**

[niclas@easthills.se](mailto:niclas@easthills.se)

Praktiska frågor besvaras på mail

Ta gärna ett covid-test innan ni kommer ut!