

Äventyrshelg

Nyköpings skärgård
28-30 maj

Följ med på vår äventyrshelg i Nyköpings skärgård med sina fantastiska paddlingsstråk! Under helgen kommer vi bland annat att paddla kajak, göra samarbetsövningar och vandra. När vi paddlar kommer vi att vara indelade i två grupper, en nybörjargrupp och en grupp för dem som paddlat förut. Meddela i samband med anmälan om du känner dig osäker på att paddla kajak och hellre vill paddla kanadensare eller åka med i fölgebåten. Vi hjälps åt med matlagningen och bor i tält på en ö. Helgen avslutas på fastlandet med bastu och duschmöjligheter. Med på helgen finns en extern friluftsguide och ledare från UH. Du behöver inte ha tidigare erfarenhet av friluftsliv och nivån anpassas efter gruppen. Utöver bra skor och kläder för friluftsliv oavsett väder, sovsäck, liggunderlag, kåsa, bestick och ryggsäck behöver du inte ha några prylar som inte går att hitta i varje hem.

Alla UH:s medlemmar över 15 år är välkomna på äventyrshelgen. Platsantalet är begränsat och det är först till kvarn som gäller. Välkommen på en friluftshelg i skärgården!



ÅLDER: 15+ **DATUM:** 28-30 maj **ANMÄLAN:** Sista anmälningsdatum är 30 april, men för att vara helt säker på att få en egen kajak och inte behöva dela med någon bör du anmäla dig innan den 1 mars. Anmäl dig under *Anmälan till aktiviteter* på www.uh.se. **DELTAGARAVGIFT:** 500 kr. I priset ingår allt som hör till aktiviteten, mat och resa. Avgiften betalas till UH:s plusgiro 25 75 95-9 i samband med anmälan. **KRAV FÖR DELTAGANDE:** Medlemskap i UH 2010 samt deltagaravgift. **FRÅGOR:** Maila sabina.hedstrom@uh.se eller ring 08-457 55 74. **INFORMATION:** tider, samlingsplats och så vidare kommer i början av maj.