

SKUTBERGET

— Karlstadsbornas eget fritidsområde

*Vacker utsikt över Vänern från
västkust-betonade berghällar*



Badviken åt söder.

Skutberget

Karlstads Idrottsstyrelse
och
Skid- och Friluftsförbundet
i Karlstad

SKUTBERGET

inbjuder till friluftsdag

Hur ta'r man sig ut till Skutberget?

Se kartskissen!

Buss Från Busscentralen dagligen kl. 6.00,
till Eriksberg 8.10, 9.45, 12.00, 15.30, 16.45, 18.30,
21.30. Vardagar kl. 17.15.

Pris tur och retur 0:90

Från hållplatsen vid Eriksberg prome-
nad 10 min.

Bil - cykel Sörmonvägen 6 km. (vägvisare vid Eriks-
bergs gård).

**Vandrings-
och
Skidleder** Alt 1 Från Västerstrandsskolan söder
om Sörmonvägen 5 km. — gul
markering

Alt 2 Från Tingvalla idrottsplats norr
om Sörmonvägen 7 km. — gul
markering

En friluftsdag vid Skutberget

kräver minimalt förarbete och blir ändå en fullträff. Le-
daren behöver bara välja uppgifter — förarbetet är klart
förut.

Vill man exempelvis ha orientering behöver man bara
ringa Sportintendenten Anders Forssell (tel. 350 47) och
säga till vilken eller vilka av nedannämnda övningsformer
man vill ha och allt är iordningsställt vid framkomsten.
Kartor och kompasser får lånas. Tryckta kontrollangivei-
ser utdelas. Ledaren behöver bara vara starter och tidta-
gare — och detta arbete kan för övrigt en elev utföra, så
att ledaren själv blir i tillfälle att övervaka det hela, in-
struera och ge råd.

Terrängbanor 2,5 km. Gula trianglar
3,5 " Gula trianglar
5 " Röda T-märken
7 " Gula prickar

Skidbanor 2,5 km. Röda snitslar
2,5 " Gula snitslar
5 " Blå snitslar
10 " Gula ringar

Bollspel Planer och bollar för alla våra vanliga
bollspel

Gymnastik Räck, romerska ringar, barr och voltgrop

Fri idrott Hopp- och kastbanor. Redskap

**Campingplatser — Lappkäta
Bad och Bastu**

Friluftsovningar

för alla åldrar.

- Naturvårn** Hur man skall umgås med naturen
Övning 1: teori med bilder 1 timma
Övning 2: praktik i skogen 1 timma
- Lägerkunskap** Hur man ordnar skydd mot väder och vind. Elduppgörning och primitiv matlagning. Snöbivack
- Utrustningskunskap** Demonstration av praktiska utrustningsartiklar. Lämplig klädsel. Hur man packar sin ryggsäck. — 1 timma
- Övernattning i det fria** Ej tält. Enkel måltid tillredes. 7 timmar på lägerplatsen
- Iskunskap** Isens bärighet. Hur man hjälper andra och sig själv ur en vak. Livräddningsredskapens användning.
Övning 1: teori 1 timma
Övning 2: praktik 1 timma

Orienteringsövningar

för nybörjare.

"Orientering är nyckeln till allt friluftsliv".

- Övning 1** De enklaste grunderna förklaras på Kartan
1 tim. "svarta tavlan". Karttecknen översätts i terrängen.
- Övning 2** Inställning (väderstreck, strecktal, gradtal anges). Uttagande av riktningar i terrängen och på kartan.
Kompassen 1 tim. "Kompassmarsch" 100—200 m. (kontroll av förmågan att hålla riktning).
- Övning 3** Karta och terräng jämföres.
Kartläsning Stämmer riktning, avstånd och terräng?
från utsiktspunkt Avstånd på kartan jämföres med avstånd i terrängen.
1 tim.
- Övning 4** Förflyttning mellan ett antal angivelser
Minatyr- (t. ex. "norr 100 m", "öster 50 m" o. s. v.)
orientering Stegning inläres samtidigt.
1 tim.
- Övning 5** Kartstudium. Planläggning av promenaden.
Orienterings- Diskussion om vägval. Förflyttning
promenad under terräng- och kartstudier. Ledaren
2 tim. undervisar, rättar och kontrollerar.

Orienteringsbanor.

Punktorientering 3,5 km. Gula trianglar
5 " Blå snitslar

Fri orientering Banor (n:r 1—10) varierande mellan 4—10 km.

Linjeorientering

Kring friluftslivets idé

vill man på Skutberget bygga en ständigt större kamratkrets. Trivsel och god stämning höra där tillsammans. Tag med Dina vänner eller Dina elever, Din scoutpatrull eller Dina idrottskamrater:

Du kommer att trivas!

*

Skutbergets
ANDERS FORSSELL

lämnar Dig alla anvisningar och råd
Telefon 350 47.

