

Southern Nature

by foot, bike and kayak.



Den vackra naturen i Blekinge är en av många anledningar till att människor hittar hit. Lövskogarna i norr, den grunda skärgården och ädellövskogens grönska som följer landmassan ända ut i havsbandet. Här är dessutom vädret bra och utelivet ovanligt lättillgängligt. Välkommen att ta del av Blekinges fantastiska natur.

- **Utematlagning över öppen eld.** Följ med på en aktiv utedag där maten är i centrum. Vi går en guidad tur tillsammans innan vi kommer fram till uteköket i strandkanten. Vi gör upp eld gemensamt och hjälps åt med att laga mat över öppen eld. Inklusive kaffe/te och skogskaka.
Tidsåtgång: 3-4 timmar, förslagsvis över lunch eller middag.
- **Konsten att vara ute.** Att älska naturen och vilja lära sig mer om friluftsliv är varken dyrt eller särskilt svårt. Istället handlar det om att utsätta sig själv för nya upplevelser i det fria. En guidad tur där vi går igenom vandringsförutsättningar, eld, övernattninng och friluftsmat. Inklusive kaffe, te och skogskaka. Deltagarna får med sig varsitt exemplar av boken *Vara Ute* för att själv kunna fördjupa sig i friluftslivets möjligheter. **Tidsåtgång:** 2-3 timmar.
- **Vandra Blekingeleden.** Att vandra tillsammans är ett fantastiskt sätt att skapa gemensamma minnen. Blekingeleden bjuder på storslagna vyer, ljusa bokskogar och mäktig natur. Välj mellan en heldagstur (från Ronneby Brunnsparck 21 km) eller halvdagstur (från Salsjön 10 km). Vi äter gemensam lunch längs leden, delikatesslunch på heldagsturen inklusive eftermiddagsfika och matig smörgås med dryck, snacks och skogskaka på halvdagsturen. **Tidsåtgång:** Heldag 7-8 timmar. Halvdag 4-5 timmar.
- **Vandra Svalemålaleden.** Havet är förunderligt. Så enormt och mäktigt och samtidigt så stillsamt och lättillgängligt. Svalemålaleden är en del av ARK56, länkade kustleder i Blekinge Arkipelag, ett av Sveriges sju biosfärområden, skyddat för sin unika natur där människor fortfarande bor och verkar. Vi börjar och slutar i Järnavik (vid båtbyggn) och följer kusten till Gyö, förbi stillsamma stränder, blankspolade klipphällar och en och annan brygga. Halvvägs tar vi rast och fikar. **Tidsåtgång:** cirka 3 timmar.
- **Prepping – så blir du mer förberedd på en samhällsstörning.** Den som i god tid förbereder sig och skaffar nödvändig kunskap och utrustning för att hålla värmen, kunna äta och dricka normalt och sköta toalettbestyr och hygien har betydligt lättare att klara en samhällsstörning än den som inte förberett sig alls. Hur har du gjort för att klara dig på egen hand i minst sju dagar? En grundläggande kurs i prepping – så klarar du dig när samhället sviktar. **Tidsåtgång:** 1-2 timmar.

Niklas Kämpargård är utbildad sjuksköterska som jobbat inom ambulanssjukvården sedan början av 2000-talet. Niklas är född på en bondgård och lärde sig köra traktor långt innan han kunde cykla. Idag arbetar Niklas som föredragshållare, utbildare och författare av bland annat böckerna: *Lev som en bonde – 100 sätt att klara sig själv*, *Krishandboken*, *Storm, översvämning och torka – så klarar du vädrets utmaningar* samt *Preppa Mat – allt du behöver veta om livsmedel i kristider*. Senaste boken *Vara Ute* släpps den 26 maj 2021.

För offert och planering kontakta niklas@kampargard.com