

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 ädellövs-skogens 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. Går att kombinera med friluftsquiz.
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, övernattnings och friluftsmat. Inklusive kaffe, te och skogskaka.
Tidsåtgång: 2–3 timmar.
- **Vandra Blekinge Kustled (13 km).** Från Outdoor Eriksberg följer vi havslinjen söderut mot Kohagen och passerar över de nybyggda broarna mellan Kohagen, Dragsö och Allböle innan vi följer stranden tillbaka till Björnhemmet förbi gamla värn från andra världskriget i vackert eftermiddagsljus. Broarna över Kohagesundet och Boksundet består av en lång träbro och en hundra meter lång hängbro helt unik utanför fjällkedjan. Kräver transport (buss eller egen bil). Inklusive delikatesslunch, kaffe och skogskaka.
Tidsåtgång: 7–8 timmar. Förslagsvis heldag eller eftermiddag/kväll.
- **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 Brunnsplan 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 cirka 8 timmar. Halvdag 4-5 timmar. Kräver transport.
- **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 båtbyggen) 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.
- **NY Workshop eld.** Att tända eld med eldstål, kniv och egengjorda "fjäderstickor" är inte alls så svårt som det låter. Tvärtom gör förberedelserna, att samla ved och tillräckligt mycket brännbart material redan innan du sätter igång att lågorna tar sig relativt enkelt. **Tidsåtgång:** 1-2 timmar. Vid önskemål om mer eldkunskap kan man addera andra sätt att göra eld, exempelvis med stål och flinta (slagstål) eller eldborr.

För offert och bokning kontakta niklas@kampargard.com Tfn 0708-65 81 81

Southern Nature by foot, bike and kayak.

- **NY Workshop Kokkaffe.** Det låter enkelt att koka kaffe över öppen eld, men faktum är att få människor behärskar konsten att koka kaffe utomhus. Du får lära dig att hantera både eld och kaffekittel och smaka skogens godaste dryck. Den som inte dricker kaffe får möjlighet att kombinera en egen teblandning från skogen. **Tidsåtgång:** 1-1,5 timmar.
- **NY Workshop rena vatten.** Att få tag på rent dricksvatten kan vara en utmaning i stadsmiljö, industriområden eller i kustbandet. Du får lära dig olika sätt att rena vatten oavsett om du är i skogen eller paddlar kajak. Vi går igenom en rad praktiska metoder för vattenrening så att du alltid har möjlighet att dricka rent vatten vid friluftsliv, på resor eller under en samhällsstörning. **Tidsåtgång:** 2 timmar.
- **NY Workshop första hjälpen.** Bästa sättet för att våga agera i händelse av en olycka eller ett sjukdomstillstånd är att förbereda sig innan. Du får lära dig att säkerställa en fri luftväg, lägga en medvetslös person i stabilt sidoläge, stoppa en blödning och förebygga chock och cirkulationssvikt. **Tidsåtgång:** 2 timmar.
- **NY Workshop egenvård.** För bara 20 år sedan ringde vi mormor eller mamma när vi fick ett utslag eller ont i ett knä. Idag söker vi akutsjukvård. Du får lära dig att stärka din egen kunskap om egenvård och vad du kan göra när barnen har feber, när någon har ont i magen, hur du gör egen vätskeersättning och varför det är så viktigt att lyssna när någon har det jobbigt. **Tidsåtgång:** 2 timmar.

Niklas Kämpargård är utbildad sjuksköterska som jobbat inom ambulans- och primärvården sedan början av 2000-talet. Niklas är född på en bondgård och lärde sig köra traktor långt innan han kunde cykla. Idag arbetar han som föredragshållare, utbildare och författare till bland annat: *Lev som en bonde – 130 sätt att klara sig själv*, *Krishandboken*, *Vara Ute*, *Vandra året om* samt *Preppa Mat – allt du behöver veta om livsmedel i kristider*. Senaste boken *Beredd – om krisen eller kriget kommer* släpptes 2025.