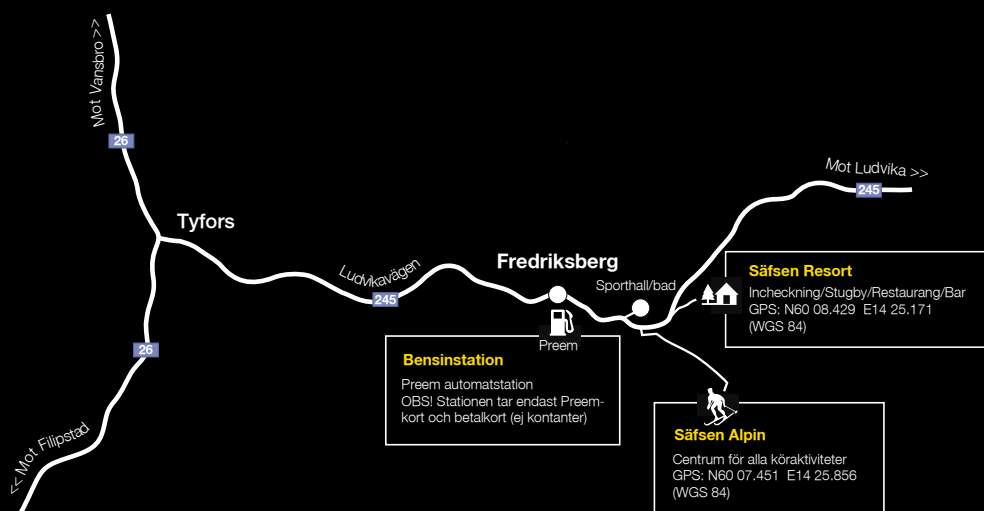


# PROGRAM

# Adventure Days 2010

17–20 juni i Säfsen



## OMRÅDESKARTA Säfsen Alpin (Skidbacken)

- 1 Start turer
  - 2 MC-parkering
  - 3 Tvättplats
  - 4 Förarutbildning
  - 5 Lunch/caferia
  - 6 GPS-utbildning
  - 7 GS Challenge
  - 8 MC-verkstad
  - 9 Downhill MTB/Stollift
- Trafikriktning



# TORSDAG 17 juni

## Program torsdag

Alla aktiviteter under torsdagen sker vid Säfsen **Resort**, där du även finner reception, incheckning, restaurang, bar etc. Bokning av fredagens turer, förar- och GPS-utbildning görs i receptionen. Bokningstavlorna finns på plats från kl. 15.00.

Tid:	Aktivitet:	Plats:
11.00-20.00	Incheckning	Säfsen Resort
12.00-15.00	Restaurangen öppen. Lunch 89 kr (ingår ej i paketpriset)	Säfsen Resort
15.00-19.00	Utställare på plats utanför receptionen	Säfsen Resort
15.00-24.00	Baren öppen	Säfsen Resort
17.30-22.00	Spännande föredrag om resor och motorcyklar	Säfsen Resort
17.30-	Första middagssittningen. Buffé med smaker av Sverige	Säfsen Resort
19.00-	Andra middagssittningen. Buffé med smaker av Sverige	Säfsen Resort
20.30-	Tredje middagssittningen. Buffé med smaker av Sverige	Säfsen Resort

## Föredrag (ingen förbokning krävs)

Låt dig inspireras av våra intressanta föredragshållare. Alla föredrag hålls i konferensrummen vid Säfsen Resort (på andra våning ovanför receptionen).

Tid	Föredrag	Plats
17.30	<b>Pan American Highway.</b> Anders Sjöberg, som du säkert läst om i flera mc-tidningar, berättar om sin resa som hittills gått från Alaska till Panama.	Konferensrum Älgen
17.30	<b>Vladivostok - Norge.</b> Vidar Bjørli har kört från Vladivostok till Norge, och han har massor att berätta om hur det är att resa i Ryssland.	Konferensrum Orren
19.00	<b>Första hjälpen.</b> Vår akutläkare Anette Holmfred förklarar hur man ska bete sig vid en mc-olycka, och inte minst vad man kan göra för att förebygga att en olycka händer.	Konferensrum Älgen
19.00	<b>Stötdämpare.</b> Thomas Pettersson från Öhlins kommer att lära dig hur en stötdämpare fungerar och hur extremt viktigt det är att ha dem rätt inställda.	Konferensrum Orren
20.30	<b>Fly vardagen.</b> Jonas Fors och Roberto Toro har flytt vardagen till Sydamerika i fem månader och kommer att berätta om sina äventyr.	Konferensrum Älgen
20.30	<b>Biking Viking.</b> Eyþór Örylgsson från det isländska reseföretaget Biking Viking berättar om Island som är lite extra hett just nu.	Konferensrum Orren

## Symbolförklaring för turer



Mycket lätt

**Mycket lätt grustur.** Denna tur passar alla motorcyklar och alla motorcyklister oavsett förkunskaper. Turen för dig som inte vågat dig ut på grusvägen tidigare. Kan köras med vanliga "asfaltsdäck" och passagerare utan problem. Vi kör i lugnt tempo och låter oss inspireras av det vackra landskapet.



Lätt

**Lätt asfaltstur.** Denna tur passar alla motorcyklar och alla motorcyklister oavsett förkunskaper, vi kör i lugnt tempo, njuter av utsikten och stannar någonstans längs vägen för en fika. Ta gärna med passagerare.

**Lätt grustur.** Något snabbare tur för dig som har viss grusvana. Här har vi mer fokus på körningen men turen går dock på "vanliga" grusvägar och kan köras med "asfaltsdäck". Duktiga förare kan även ta med passagerare.



Medelsvår

**Medelsvår asfaltstur.** Denna tur håller ett snabbare tempo och har mer fokusering på kurvorna än på utsikten. Du bör ha ganska god körvana för att uppskatta denna tur. Duktiga förare kan även ta med passagerare.

**Medelsvår grustur.** Mer teknisk tur som kräver god grusvana. Räkna med ett högre tempo, mindre skogsvägar, kanske någon vattenpassage etc. Grusdäck rekommenderas och passagerare rekommenderas ej.



Svår

**Svår grustur.** Mycket teknisk tur för dig som söker en utmaning. Små stigar, branta upp- och nedförsbackar (över solberget?) och lera. Grusdäck krävs och mycket god grusvana är ett måste, särskilt om du kör en stor cykel. Inga passagerare på denna tur! **Obs! För att köra svart tur måste du först ha kört röd grustur.**

## Regler för terrängkörning

Under Adventure Days har du en unik möjlighet, att under ledning av våra guider och instruktörer, köra motorcykel på både skogsvägar, stigar och i terrängen. Vänligen observera att körning utan guide får ske endast på allmän väg. Körning i t.ex. skidbackar, på vandringsleder, cykelvägar och i terrängen runt stugorna är strängt förbjudet.

## Adventure Days information

Om du stöter på problem under eventet eller har några frågor kring våra aktiviteter kan du antingen kontakta någon av våra funktionärer eller ringa:

**+46 (0)767 62 28 02**

# FREDAG 18 juni

## Program fredag

Tid	Aktivitet	Plats
07.00-10.00	Frukostbuffé	Säfsen Resort
08.00-15.00	Grus- och asfaltsturer	Säfsen Alpin 1
08.00-15.00	Förarutbildningar	Säfsen Alpin 4
08.00-15.00	GPS-utbildningar	Säfsen Alpin 6
09.00-15.00	GS-Challenge uttagningstävling	Säfsen Alpin 7
09.00-15.00	Caféet öppet	Säfsen Alpin 5
11.00-15.00	Lunch i värds huset	Säfsen Alpin 5
15.00-19.00	Alla utställare på plats utanför receptionen	Säfsen Resort
15.00-01.00	Baren öppen	Säfsen Resort
15.30-17.00	After Bike med trubadur i baren	Säfsen Resort
17.30-22.00	Spännande föredrag om resor och motorcyklar	Säfsen Resort
17.30-	Första middagsstämningen. Italiensk Buffé	Säfsen Resort
19.00-	Andra middagsstämningen. Italiensk Buffé	Säfsen Resort
20.30-	Tredje middagsstämningen. Italiensk Buffé	Säfsen Resort
21.00-01.00	Trubadur i baren	Säfsen Resort

## Guidade turer (måste förbokas)

Alla turer är ca 2 timmar långa. Samling på grusplan 1 (se områdeskarta). Bokningstavlorna hittar du vid receptionen, förutom mellan kl. 10.00-15.00 då du finner dem vid Värds huset (skidbacken).

## Avgångstider förmiddag

Nivå	Tur						
1	Asfaltstur blå	08.30	Obs! Denna tur är ca 3 timmar lång				
2	Asfaltstur röd	08.00	Obs! Denna tur är ca 4 timmar lång				
3	Grustur grön	08.15	08.45	09.15	09.45	10.15	
4	Grustur blå	08.00	08.30	09.00	09.30	10.00	10.30 11.00
5	Grustur röd	08.15	08.45	09.15	09.45	10.15	10.45

## Avgångstider eftermiddag

Nivå	Tur						
6	Asfaltstur blå	13.30	Obs! Denna tur är ca 3 timmar lång				
7	Grustur grön	12.15	12.45	13.15	13.45	14.15	
8	Grustur blå	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00	14.30 15.00
9	Grustur röd	12.15	12.45	13.15	13.45	14.15	14.45
10	Grustur svart	12.00	13.00	14.00			

## Förarutbildning (måste förbokas)

Ansvaret för förarutbildningen är Lars Arvidsson från Offroadteknik och med sig har han ett antal duktiga instruktörer från bl.a. SMC. Lars och hans instruktörer kommer under ca 1 timme och 45 minuter att ge dig grundkunskaperna i gruskörning. Utbildningen passar alla motorcyklister, oavsett förkunskaper. Samling på grusplan 4 (se områdeskarta).

<b>Förmiddagsstarter:</b>	08.00	08.30	09.00	09.30	10.30	11.00	11.30
<b>Eftermiddagsstarter:</b>	12.30	13.00	13.30				

## GPS-utbildning (måste förbokas)

Lars Eriksson från Garmin lär dig att få ut det mesta av din GPS-navigatör. Steg 1 passar dig som precis köpt eller tänker köpa en navigatör och vill lära dig grunderna. Steg 2 vänder sig till dig som haft din navigatör en tid och önskar lära dig mer. Här bygger vi kursen i första hand på deltagarnas frågor, så passa på att fråga allt du undrar om GPS-navigatör. GPS-utbildningen är ca 1 timme lång och hålls i nedervåningen på Värds huset 6 (se områdeskarta).

08.30	<b>GPS-utbildning Steg 1</b>	Värds huset vid Säfsen Alpin
11.00	<b>GPS-utbildning Steg 2</b>	Värds huset vid Säfsen Alpin
13.30	<b>GPS-utbildning Steg 1</b>	Värds huset vid Säfsen Alpin

## Föredrag (ingen förbokning krävs)

Låt dig inspireras av våra intressanta föredragshållare. Alla föredrag hålls i konferensrummen vid Säfsen Resort (på andra våning ovanför receptionen).

Tid	Föredrag	Plats
17.30	<b>Pan American Highway.</b> Anders Sjöberg, som du säkert läst om i flera mc-tidningar, berättar om sin resa som hittills gått från Alaska till Panama.	Konferensrum Älgen
17.30	<b>Vladivostok - Norge.</b> Vidar Bjørli har kört från Vladivostok till Norge, och han har massor att berätta om hur det är att resa i Ryssland.	Konferensrum Orren
19.00	<b>Första hjälpen.</b> Vår akutläkare Anette Holmfred förklarar hur man ska bete sig vid en mc-olycka, och inte minst vad man kan göra för att förebygga att en olycka händer.	Konferensrum Älgen
19.00	<b>Stötdämpare.</b> Thomas Pettersson från Öhlins kommer att lära dig hur en stötdämpare fungerar och hur extremt viktigt det är att ha dem rätt inställda.	Konferensrum Orren
20.30	<b>Fly vardagen.</b> Jonas Fors och Roberto Toro har flytt vardagen till Sydamerika i fem månader och kommer att berätta om sina äventyr.	Konferensrum Älgen
20.30	<b>Biking Viking.</b> Eypór Örlýgsson från det isländska reseföretaget Biking Viking berättar om Island som är lite extra hett just nu.	Konferensrum Orren

# LÖRDAG 19 juni

## Program lördag

Tid	Aktivitet	Plats
07.00-10.00	Frukostbuffé	Säfsen Resort
08.00-15.00	Grus- och asfaltsturer	Säfsen Alpin <b>1</b>
08.00-15.00	Förarutbildningar	Säfsen Alpin <b>4</b>
08.00-15.00	GPS-utbildningar	Säfsen Alpin <b>6</b>
09.00-12.00	Prova på Downhill MTB (lån av cykel 75 kr, ingår ej i paketpriset)	Säfsen Alpin <b>9</b>
09.00-15.00	Caféet öppet	Säfsen Alpin <b>5</b>
11.00-15.00	Lunch i värds huset	Säfsen Alpin <b>5</b>
12.00-15.00	GS Challenge final	Säfsen Alpin <b>7</b>
15.00-19.00	Alla utställare på plats utanför receptionen	Säfsen Resort
15.00-01.00	Baren öppen	Säfsen Resort
15.30-17.00	After Bike med trubadur i baren	Säfsen Resort
17.30-22.00	Spännande föredrag om resor och motorcyklar	Säfsen Resort
17.30-	Första middagsstämningen. Grillbuffé	Säfsen Resort
19.00-	Andra middagsstämningen. Grillbuffé	Säfsen Resort
20.30-	Tredje middagsstämningen. Grillbuffé	Säfsen Resort
21.00-01.00	Liveband på scen	Säfsen Resort

## Guidade turer (måste förbokas)

Alla turer är ca 2 timmar långa. Samling på grusplan **1** (se områdeskarta). Bokningstavlorna hittar du vid receptionen, förutom mellan kl. 10.00-15.00 då du finner dem vid Värds huset (skidbacken).

## Avgångstider förmiddag

Nivå	Tur							
	Asfaltstur blå	08.30	Obs! Denna tur är ca 3 timmar lång					
	Asfaltstur röd	08.00	Obs! Denna tur är ca 4 timmar lång					
	Grustur grön	08.15	08.45	09.15	09.45	10.15		
	Grustur blå	08.00	08.30	09.00	09.30	10.00	10.30	11.00
	Grustur röd	08.15	08.45	09.15	09.45	10.15	10.45	
	Grustur svart	08.00	09.00	10.00				

## Avgångstider eftermiddag

Nivå	Tur							
	Asfaltstur blå	13.30	Obs! Denna tur är ca 3 timmar lång					
	Grustur grön	12.15	12.45	13.15	13.45	14.15		
	Grustur blå	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00	14.30	15.00
	Grustur röd	12.15	12.45	13.15	13.45	14.15	14.45	
	Grustur svart	12.00	13.00	14.00				

## Förarutbildning (måste förbokas)

Ansvarig för förarutbildningen är Lars Arvidsson från Offroadteknik och med sig har han ett antal duktiga instruktörer från bl.a. SMC. Lars och hans instruktörer kommer under ca 1 timme och 45 minuter att ge dig grundkunskaperna i gruskörning. Utbildningen passar alla motorcyklister, oavsett förkunskaper. Samling på grusplan **4** (se områdeskarta).

<b>Förmiddagsstarter:</b>	08.00	08.30	09.00	09.30	10.30	11.00	11.30
<b>Eftermiddagsstarter:</b>	12.30	13.00	13.30				

## GPS-utbildning (måste förbokas)

Lars Eriksson från Garmin lär dig att få ut det mesta av din GPS-navigatör. Steg 1 passar dig som precis köpt eller tänker köpa en navigatör och vill lära dig grunderna. Steg 2 vänder sig till dig som haft din navigatör en tid och önskar lära dig mer. Här bygger vi kursen i första hand på deltagarnas frågor, så passa på att fråga allt du undrar om GPS-navigering. GPS-utbildningen är ca 1 timme lång och hålls i nedervåningen på Värds huset **6** (se områdeskarta).

08.30	<b>GPS-utbildning Steg 1</b>	Värds huset vid Säfsen Alpin
11.00	<b>GPS-utbildning Steg 2</b>	Värds huset vid Säfsen Alpin
13.30	<b>GPS-utbildning Steg 1</b>	Värds huset vid Säfsen Alpin

## Föredrag (ingen förbokning krävs)

Låt dig inspireras av våra intressanta föredragshållare. Alla föredrag hålls i konferensrummen vid Säfsen Resort (på andra våning ovanför receptionen).

Tid	Föredrag	Plats
17.30	<b>Pan American Highway.</b> Anders Sjöberg, som du säkert läst om i flera mc-tidningar, berättar om sin resa som hittills gått från Alaska till Panama.	Konferensrum Älgen
17.30	<b>Vladivostok - Norge.</b> Vidar Bjorli har kört från Vladivostok till Norge, och han har massor att berätta om hur det är att resa i Ryssland.	Konferensrum Orren
19.00	<b>Första hjälpen.</b> Vår akutläkare Anette Holmfred förklarar hur man ska bete sig vid en mc-olycka, och inte minst vad man kan göra för att förebygga att en olycka händer.	Konferensrum Älgen
19.00	<b>Stötdämpare.</b> Thomas Pettersson från Öhlins kommer att lära dig hur en stötdämpare fungerar och hur extremt viktigt det är att ha dem rätt inställda.	Konferensrum Orren
20.30	<b>Fly vardagen.</b> Jonas Fors och Roberto Toro har flytt vardagen till Sydamerika i fem månader och kommer att berätta om sina äventyr.	Konferensrum Älgen
20.30	<b>Biking Viking.</b> Eyþór Örlýgsson från det Isländska reseföretaget Biking Viking berättar om Island som är lite extra hett just nu.	Konferensrum Orren

# SÖNDAG 20 juni

## Program söndag

Tid	Aktivitet	Plats
08.00-11.00	Frukostbuffé och därefter hemfärd	Säfsen Resort

## GRUSTIPS

### Lite tips på grusvägen från Lars Arvidsson / Offroadteknik - Vedum



#### Gaskontroll

Lägg an lätt gas genom kurvorna, utan att pendla av och på med gasen. För att detta ska vara möjligt måste farten bromsas ner tillräckligt före kurvan.

*En god gaskontroll gör motorcykeln stabil och okänslig för stenar och spår.*

#### Blick

Blicken ska hållas högt upp och långt fram, lägg gärna blicken i nästa kurva. Motorcykeln går dit du tittar. Fäster du blicken på en sten eller hinder kommer mc:n dras däråt.

*Mycket av balansen kommer från blicken, lyfter du blicken lyfter du din körning.*

#### Stående inbromsning

För stående förare gäller det att kunna hjälpa till med benen vid inbromsning. Stå med så raka ben du kan, flytta kroppens tyngd bakom fotpinnarna, du får då lägre profil och kraft riktas bakifrån via fotpinnarna ner i mc:n. Böjer du dessutom lätt på armbågarna sänks din profil ännu mer.

*En låg profil är viktigt vid bromsning och acceleration.*

## OM OLYCKAN SKULLE VARA FRAMME

### Några viktiga punkter

1. **Stoppa trafiken.** För att undvika fler olyckor.
2. **Se efter den/de skadade.**
3. **Vid allvarlig skada, ring SOS Alarm 112.** Ange GPS-koordinater.
4. **Vid mindre allvarlig skada eller efter kontakt med SOS Alarm, ring +46 (0)767 62 28 02.** Be att få prata med vår akutläkare Anette Holmfred.
5. **Vid övrig skada/sjukdom, sök upp vår infodisk eller ring +46 (0)767 62 28 02.** Be att få prata med vår akutläkare Anette Holmfred.



Vid allvarlig olycka, ring 112

Vid övrig skada/sjukdom, ring +46 (0)767 62 28 02

## Adventure Days information

Om du stöter på problem under eventet eller har några frågor kring våra aktiviteter kan du antingen kontakta någon av våra funktionärer eller ringa:

**+46 (0)767 62 28 02**



# Adventure Days 2011

[www.adventuredays.se](http://www.adventuredays.se)

## Boka nästa års Adventure Days i receptionen

redan när du checkar ut!

