

Pilgrimsvandring längs St Olavsleden

8-14 augusti - Östersund-Åre c:a 12 mil

Tema:

Vandringen ingår i årets upplaga av "Pilgrims walk for future" med tema "Mellan himmel och fjäll". Vandringen går från stad, genom samhällen, byar, gårdar och Jämtlands kulturlandskap med ängar, hagar, skogar, höjder, sjöar, vattendrag och fält. Omväxlande stigar, grusvägar och landsväg.

Under samtal och tystnad får vi reflektera över skapelsens skönhet, vår plats här på jorden och hur vi kan främja och leva ett hållbart liv – för vår egen och skapelsens skull.

Varje dag kommer innehålla andakter med något ord, reflektion, bön och tystnad. Ibland delar vi *bröd och vin* i en enkel pilgrimsmässa, gärna ute i naturen.

Boende & mat:

Vi bor vissa nätter på golv i församlingshem, alla i samma sal eller uppdelade på ett par. Där sover vi på egna medhavda madrasser/liggunderlag och i egna sovsäckar. Där kan finnas EN dusch att samsas om. Två-tre nätter får alla sova mer bekvämt i säng. En natt får hälften sova i tält (vi står för tält). Alla måste alltså kunna acceptera golvbädd i sovsal och ha med eget sovunderlag.

Vi lagar vissa måltider själva av varor/ingredienser som finns på plats. Middag lagar vi själva 2-3 dagar, frukost 4 dagar. Vi delar upp oss i "matlag" så att alla bidrar vid en-två måltider var. Matsäck gör var och en vid frukosten alla dagar (kommer finnas smörgåsmat, ägg, varma koppen/choklad/kaffe). Medtag termos och "smörgåslåda". Behov/önskemål utöver detta får man ombesörja själv (snacks, sötsaker, extraenergi)

Vandringsetapper:

Vi börjar med tre kortare etapper, 10-14 km/dag, för att övriga fyra dagar gå 20-24 km/dag. Växelvis skog- och ängsstigar, grusvägar och asfaltsvägar. Naturtoalett under dagarna.

Lördag 8/8: Samling kl 14.00 vid Sjötorget, mellan Östersund västra station-Badhusparken. Se karta. *(Om tillresta med tåget med ankomst 13.17 är försenade får dessa ta lokalbuss nr 4 från centralstationen till Frösö kyrka.*

Etapp: Östersund-Frösöns pilgrimcentrum - 8-9 km.

Boende: Frösö kyrkas pilgrimscentrum. Fyra sängar, resten golvbädd.

Dusch. Middag lagad men vi iordningställer. Frukost och lunchpaket lagar vi ihop.

Söndag 9: **Etapp:** Frösöns pc-Rödöns kyrka - 11 km.

Boende: Rödö kyrkas församlingshem. Golvbädd. Storsal. Möjlighet till dusch.

Middag, frukost och lunchpaket lagar vi tillsammans.

Måndag 10: **Etapp:** Rödön-Näskotts kyrka - 13 km.

Boende: Näskott k:as församlingshem. Golvbädd. Storsal. Möjlighet till dusch.
Middag, frukost och lunchpaket lagar vi tillsammans.

Tisdag 11: Etapp: Näskott-Alsen/Wången - 24 km.

Boende: Wångens pensionat. Delat rum med säng och dusch.
Middag och frukost serveras.

Onsdag 12: Etapp: Alsen-Mörsil (via Hälleberg) - 22 km.

Boende: Åsan pilgrimsboende. 8 sängar (rum eller glamping), reserande egen madrass i delat tält (flera 3-mannatält finns, vi hjälps åt att sätt upp.)
Middag och frukost serveras.

Torsdag 13: Etapp: Mörsil-Hålland - 19 km.

Boende: Åredalens fjällgård. Delat rum med säng och dusch.
Middag från cateringfirma (vi värmer). Frukost och lunchpaket ordnar gruppen.

Fredag 14: Etapp: Hålland-Åre 20 km.

Avslutas med pilgrimsmässa i Åre gamla kyrka kl 17.

Vid intresse avslutar vi med middag på lämplig restaurang.

Boende: Inget boende ingår, utan får ordnas på egen hand vid behov.

Hemresa: Tåg/buss/hemresa lämpligen vid 18-20-tiden. Tåg till Östersund 19.25.
Ordnas och bekostas av var och en.

Packning:

Ryggsäck med avbärarbälte och bröstrem (c:a 45 l?). Regnskydd för ryggsäck el. packa i påsar.

Sovsäck, liggunderlag/luftmadrass, något kuddliknande vid behov.

Termos, vattenflaska, mugg/kåsa, ev. bestick. Något att packa matsäck i.

Kläder för 5-25 grader, regnkläder, väl ingådda vandringskor/kängor som tål väta.

Keps/solhatt, Ev badkläder (några möjligheter till bad finns)

Liten handduk, toaartiklar, mediciner, skavsårsplåster, vätskeersättning.

Ev hörselproppar och ögonbindel (brist på mörkläggning).

Transporthjälp: Sovsäck och madrass får vi hjälp att frakta mellan boendena.

Antal: Max 16 pers. Inga hundar.

Avhopp längs vägen:

Plats på vandringen ges främst för de som AVSER gå hela veckan.

Vill eller behöver man avsluta vandringen finns närhet till tåg under dag 4 när vi passerar

Näliden, eller dag 5 i Mörsil med några extra km, eller under dag 6 när vi passerar Järpen, eller under dag 7 om man viker av och går ner till Undersåker. Synkning med tåg/buss får man ordna och bekosta själv.

Vid sjukdomsfall/olycka kan gruppen behöva vara praktisk behjälpliga att lösa situationen.

Vandringsledare och info/frågor:

Camilla Gradén, präst i Frösö Sunne Norderö församling,
tel 063-161168, sms 070 303 93 59 camilla.graden@svenskakyrkan.se
(semester 4/7-3/8 men kan svara på mejl sporadiskt)

Anmälan och Kostnad: 1500kr inkl boende och mat (frukost, lunch middag)

Betalas först vid bekräftelse om plats. SWISHNR: 123 28 85 911

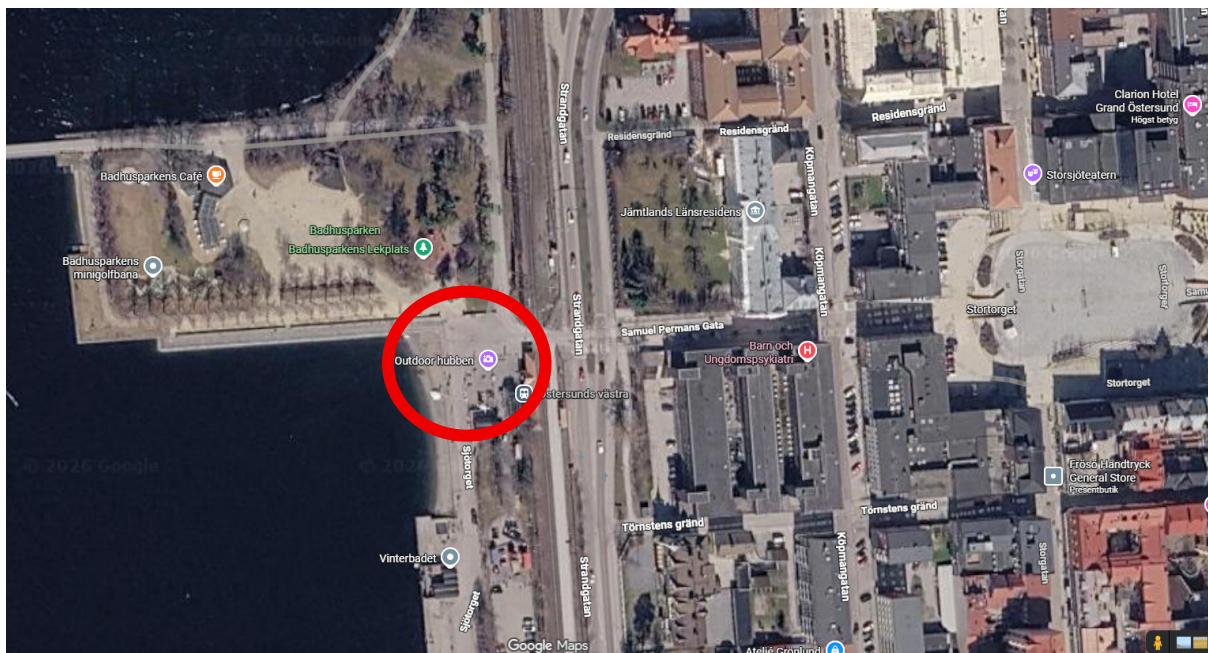
Anmälningsinfo: Kopiera följande frågor, klistra in i mejl och fyll på med dina svar.

Skicka till camilla.graden@svenskakyrkan.se.

1. Namn
2. Personnummer:
3. Adress:
4. E-post:
5. Mobilnr:
6. Närmast anhörig (vid händelse av sjukdom/olycka.) Namn och telefonnummer:
7. Kostallergier:
8. Särskilda behov, hälsoinfo:
9. Är beredd att sova på egen medhavd madrass/liggunderlag i upp till fem nätter? **(sätt x)**
 - a) Ja
 - b) Tveksam
 - c) Behöver säng minst tre-fyra av nätterna för att klara det.
10. Vana (senaste åren) att vandra upp till 22 km med ryggsäck som väger 10-14 kg **(sätt x)**
 - a) Har vana att vandra längre sträckor med rycksäck.
 - b) Inte van med just vandring, men intygar att jag har tillräckligt god fysik.
 - c) Inte alls van
11. **Personuppgifter:** Godkänner du att vi registrerar dig och dina personuppgifter i Svenska kyrkans databas för deltagare i våra verksamheter? **(sätt x) Ja Nej**
12. Godkänner du att fotografier som tas under vandringen där du finns med får användas i församlingens infomaterial (broschyr, hemsida, Instagram/Fb)? **(sätt x) Ja Nej**
- 13.

Samlingsplats 8/7 kl 14.

Mellan tågstationen Östersunds västra och Badhusparken. Intill stranden, där det finns lite bord och bänkar. Där kommer vi få lämna ifrån oss sovsäckar och madrasser för transport. Se karta nästa sida.



SE TILL ATT HA ÄTIT REJÄL LUNCH INNAN SAMLINGEN.

Vi får med oss varsin smörgås och Festis. En något enklare middag serveras vid ankomst till första nattens boende på Frösö pilgrimscenter, vid c:a 18-19-tiden.