



FJELLGRUPPEN TORREVIEJA

Turene starter fra Sjømannskirken hver mandag og fredag
- en rask tur kl. 09.00 og en litt saktere tur kl 09.30

Turenes lengde og vanskelighetsgrad er oftest den samme for begge alternativene, med høydeforsjeller på 300-800 m. Alle turene er krevende.

Informasjon om turene legges ut på denne siden noen dager i forveien -
framme minst 5 min før avgang

VIKTIG INFORMASJON TIL DELTAKERE.

Turoversikt [her](#).

Informasjon

De fleste turene som blir gjennomført av Fjellgruppen er registrert med kart, bilder og kommentarer på Wikiloc, mer info på [FGWO](#) For å navigere eller registrere turer på appen, må du laste den ned og registrere deg. Noen av turene på 0930 gruppen er litt kortere enn de som ligger på 0900 gruppen.

Den svenske gruppa i Torrevieja har enklere turer. Mer info [her](#).

Facebook er en informasjonskanal for Fjellgruppen. Innlegg er reservert for turledere, men andre kan skrive kommentarer i tilknytning til turen. Turleder melder antall deltakere på turene.

Ansvar På fjellturene går du på eget ansvar. Turleder har ansvar for å organisere turene og lede gjennomføringen. Dersom en deltaker blir utsatt for skade, har du som deltaker et medansvar for å yte hjelp. Meld fra om du forlater gruppen. I bratte nedoverbakker bør du holde litt avstand så en ikke får dominoeffekt ved evt fall.

Dette må du ha med på fjellturene:

Identifikasjon, Helsekort, Forsikringsbevis
Litt førstehjelpsutstyr
Litt ekstra klær, - sjekk temperatur, vind,
regn

Mat og drikke
Gode joggesko/fjellsko
Gjerne også mobiltelefon

Ulykke: Vær forberedt på ulykker, sårskader, hjerteproblem/stans. Hva kan du bidra med? Må det tilkalles ekstern hjelp? Last ned appen fra sjømannskirken. Den registrer hvilket land du er i og oppgir posisjon og aktuelle nødnummer.

