

## TJEJ FLUGFISKEHELG - Nybörjare

- För dig som vill prova på att flugfiska eller redan har smygstartat



Yes, Girls fish too! 😊

En helg bara för tjejer där du kan lära dig flugfiska under vägledning av våra duktiga flugfiskeguidar! En häftig upplevelse vilken kräver tålmod, fokus samt lugnt sinne. Flera jämför flugfiske med meditation där man måste hitta sin egen ro, känna till sin kropp och lära sig långsamma, mjuka rörelser medan man flyter med i naturens gång och flodens rytm.

Under två fantastiska dagar ute med en guide lär du dig de grundläggande principerna inom flugfiske; flugfisketeknik, vadningsteknik, hemligheten kring hur man väljer rätt fluga och fiskevatten, vad är bra tid att vara ute och mycket mer. Vi har vår bas i Millestgården där boende och helpension i form av frukostbuffé, lunchpaket och trerättersmiddag ingår. På kvällen kan du slappna av i en varm bastu, eller testa vår yoga/träningsrum. Men om du vill fortsätta med fiske, går det jättebra med kvällsfiske nära Millestgården.

Vi kan inte lova att du får en fisk så småningom men du får en fantastisk upplevelse med mycket ny kunskap!

Läs mer om upplägg och information nedan och börja redan nu planera ditt flugfiskeäventyr!

Datum	14.-16. Juli 2023
Mötesplats	Millestgården Eco Lodge, Duved
Start	cca kl. 15 första dagen*

	<i>*tid kan anpassas till eventuellt tågankomst</i>
Avslut	cca kl. 14-15 sista dagen* <i>*tid kan anpassas till eventuellt tågavgång</i>
Deltagarsantal	Max. 6
Åldersgräns	16 år i målsmans sällskap
För vem	Jag vill lära mig flugfiska och få mer kunskap om fiske i sig. Jag vill få en kombination av avslappning och en aktiv semester, blir inspirerad, vara ute i naturen och få ny kunskap.
Erfarenhet	Jag har god kondition och klarar av fysisk aktivitet under flera timmar/dagar. Ingen tidigare erfarenhet av flugfiske krävs.
Logi	Boende i två nätter i enkelrum med handfat på Millestgården. (om ni är ett sällskap, det går bra att bo i tvåbäddsrum). Meddela gärna i bokningen.
Måltider	Helpension under samtliga dagar (2x frukostbuffé, 2x lunch i form av lunchpaket som du förbereder själv under frukosten, 2x trerättersmiddag)
Utrustning	Flugfiskeutrustning ingår i priset (flugfiskespö finns att låna under kursens gång. Det finns även ett begränsat antal vadare inkl. skor. Om du har din egen, anger vid bokningen att du inte behöver låna från oss.
Ledare/guide	Certifierad fjälledare, flugfiskeguide
Övrigt	Fiskekort ingår ej. Betalas av deltagare varje dag beroende på intresseområde. (cca 80kr/dag).  Programmet kan ändras på grund av aktuella väder och vattennivåer.  Avbokning kan ske fram till 30 dagar innan ankomst.

## PRELIMINÄRT PROGRAM

### DAG 1:

Ankomstdag till Millestgården på eftermiddagen (cirka mellan kl. 15-16), välkomstmöte där vi går genom planen för helgen, förväntningar och utrustning. Vi smygstartar på eftermiddagen där vi går igenom flugfiske- och kastteknik och tränar på gräsmattan utanför Millestgården. På kvällen väntar dig en trerättersmiddag i restaurangen, och efter middagen egen tid.

Du får avsluta dagen med en varm bastu eller använda vårt yoga/ träningsrum.

**DAG 2:**

Efter frukosten där vi också förbereder vår lunchpaket för dagen, övar vi igen på kastteknik på gräsmattan innan vi tar oss vidare till ett vatten i närheten för att testa våra nyförvärvade kunskaper på riktigt.

Dagen spenderar vi i naturen, flugfiskar, äter lunch ute, pratar om flugor, bra flugfiske förhållanden, går igenom utrustning, samt vad man bör tänka på när man fiskar. Vi kokar kaffe och fikar emellan vi väntar på fiskeaktivitet.

Kl. 18 är det middagstid på Millestgården och efter detta får du njuta din egen tid under kvällen.

**DAG 3**

Efter frukosten byter vi miljö och åker till ett annat ställe för att prova lyckan igen. Du kan nu flugfiska i stort sett självständigt och utvecklar din kastteknik vidare. Vi väljer fiskevatten enligt väder och förhållande för att du ska få ut det bästa av dagen. Det kan vara en älv, sjö eller ett mindre vattendrag. Det kan även krävas en kortare vandring.

Vi äter lunch ute och är färdiga med att flugfiska cirka kl. 14 så att du kan i god tid ta dig tillbaka till Millestgården och förbereda inför avfärd om du reser med tåg.

Avslutningstid är mellan kl. 14-15

**PRIS: 5.800 SEK /pp**