

DJUNGELKURS MALAYSIA

Re-Jungle ett äventyr utan gränser.

05/4 - 26/4 2014

(ÖVER)LEVA PÅ NATURENS VILLKOR I ETT TROPISK KLIMAT

- Människans ursprung

© Re-Jungle
Gården

893 91 Bjästa

Telefon: +46 70 24179 66 • mail: mikael@renature.se

Innehåll

INNEHÅLL

INLEDNING 1

Kursledning	1
Inledning	1
Förberedelser	2
Kunskaps & erfarenhetskrav	2
Utrustning	3
Kostnader betalningar	4
Rese försäkringar	5
Medicinsk status	6
Vaccinationer	6
Deltagarlista	7
Anhöriglista (Bara för Instruktörer)	8
Policy frågor	9

AVRESA 2

Varifrån åker vi & när ?	10
Samling på flygplats	10
Vilken rutt åker vi	11
Visum	11

ANKOMST 3

Marktransport?	13
Vad heter valutan?	12
Vad kostar det ?	12
Utvärdering om resan	12

I KURSO MRÅDET 4

Vecka 1	13
Vecka 2	14
Vecka 3	15
Kartor & beskrivningar	16
Kompletterande utrustning	17
Säkerhets procedur	17
Konsulat	17

ÅTERRESA 5

Tullbestämmelser & shopping ?	18
-------------------------------	----

HEMKOMST PROGRAM 6

Dokumentation & Utvärdering	19
Tid och datum för Återträff	19
Vem gör vad ?	19

Re-Jungle

Kursledning består av följande personer.

Mikael Åkerman
Kurschef/Naturfilosof

Jonas Marjaama
Överlevnadsinstruktör (Sverige)

Mokhtar Mohamed
Mat bin Mohamed
Överlevnads ledare (Malaysia)

INNLEDNING

Hej !

Vi vill börja med att hälsa dig välkommen till ett "oförglömligt" äventyr, Mikael Åkerman med övrig ledarstab är glada att hälsa dig välkommen till detta äventyr.

Denna utbildning går av stapeln för tredje gången, den första gången vi genomförde utbildningen var 1998, den andra var 2002. Kurserna/utbildningen har präglats av nya insikter för såväl på individ nivå som på gruppnivå.

Syftet står fast efter alla år, att ge förståelse för att interagera i en miljö som vi nordbor normalt inte ställs inför vad gäller växter djur och alla de möjligheter/utmaningar som ett subtropiskt klimat kan ge dig.

Målet är att du väsentligt ökar din förmåga att bemästra en krissituation i Djungelmiljö. Målet uppnås bl.a genom gedigen miljöträning.

Jag vill också understryka ett ytterligare syfte där jag menar att vi inte behöver åka till andra sidan jordklotet för att lära oss att gå flera mil på kort tid, vi behöver heller inte lära oss att uthärda stor hunger eller väldigt lågt näringsintag, utan sådana övningar kan vi med stor framgång öva på hemma i Sverige. Det innebär inte att det kan bli påfrestningar för en del av oss i omgångar.

En intention är att kursen kommer präglas av förståelse för naturen och befolkningen på plats, vi kommer att starta i ett lugnt tempo, och försöka acklimatisera oss till värmen, vartefter vi har kommit på plats och kompletterat utrustning så kommer vi att få insikter om vad man kan använda sig av för din överlevnad på naturens villkor.

Alla tider är inte fastställda då resan ej är bokad pga att detta sker först när vi vet om deltagarantalet uppfyller den nödvändiga minimum antalet vilket är 10 deltagare.

Tills vi träffas i Stockholm dagen innan avresa så får vi från kursledningen önska dig en bra tid.

"Den enda sanna kunskapen är den personliga upplevelsen"

Re-Jungle

Förberedelser

Det som är viktigt att tänka på innan man åker är att man kommer att spendera mycket tid med personer som man kanske inte känner sedan tidigare, det ställer en del krav på en att vara flexibel och att kunna anpassa sig till många nya situationer, som kanske man inte normalt är van vid. Det innebär att man behöver samarbeta i situationer som är påfrestande, samtidigt som upplevelsen både för stunden och helheten ger dig många nya insikter om dig själv och andra.

Vill mena att detta är ett äventyr för livet, där vi alla som är deltagare gör det till vad det blir.

Du behöver även tänka på att vara i så god form som möjligt.

Kunskap & Erfarenheter



När det gäller förkunskapskrav så är det inte obligatoriskt, det är naturligtvis en fördel om ni har erfarenhet av tropiskt klimat eller friluftsliv/överlevnads kurs ifrån Sverige.

Något som jag kommer att begära av samtliga som anmält sig till kursen en kort beskrivning från samtliga deltagare om vem man är? vad man gjort inom det här med friluftsliv? om man kanske tidigare vistats i tropiska områden? och om man har några speciella önskemål på något man vill att vi tar upp under kursen.

Re-Jungle

Utrustning

Bör vara anpassad till svenska sommarförhållande Fjällräven´s G1000 eller motsvarande duger bra som byxor, Har man Gore-tex eller motsvarande så är det ok. När det gäller skor så är det bra om man har skor som har ett bra grepp som kan fungera i branta partier när det regnar. Gärna inte gymnastiskor då de har upplevts väldigt svåra att ta sig fram med pga av för dåligt fäste.

Ett myggnät som täcker hela din kropp som skydd mot skorpioner, mygg och annat småkryp.

Detta är ett rekommenderad utrustning

- Ryggsäck 30-70 L (tänk på att ha ryggsäcks överdrag då det blir en hel del resande även inom Malaysia)
- Liggunderlag
- Sovsäckslakan (motsvarande)
- Byxor
- Skjorta 2st
- Tröja (Någon lite varmare då det kan bli lite svalare när vi är ute under kursveckan)
- Kortbyxor
- T-shirt (min 3st)
- Kalsong eller trosa (min 4st)
- Strumpor (min4st)
- Bad byxa alt bikini
- Bad handduk
- Regnponcho eller motsvarande

Övrig utrustning: Kniv, Skärpstål, Kompass, Ficklampa, Personliga hygienartiklar, Första förband, Aspirin, Kamera, Tvättmedel, Anteckningsmateriel, Kokkärl med brännare (tänka på att man inte får flyga med t- röd eller liknande bränsle), Frystorkad mat för 3 dagar, Plastförpackning mot väta för:

- Pass
- Vaccinationskort
- Pengar och ev kreditkort

Ovanstående lista får ses som en rekommendation, det finns naturligtvis utrymme för att ta med sig egna bra & ha saker förutsatt att de klarar era egna packningskrav. Tänk också på att det kommer att ges tid till att komplettera vis utrustning. Man skall också ha i åtanke att det finns säkert en hel del som man kanske vill köpa och även egen tillverkad utrustning som man vill ta med sig hem.

När det gäller övrig utrustning så är den många gånger individuell där eget omdöme får råda.

Re-Jungle

Kostnader & betalningar

Total kostnad för kurs inkluderat flygresor är 29 500 SEK

Vad ingår då i min kursavgift ?

- Flygresor Stockholm – Kuala Lumpur – Penang / Kuala Lumpur – Stockholm
- Minibuss eller liknande transport Penang – Ulu Che (Kursområde)
- Boende i basläger under acklimatiserings dagarna.
- Mat i anslutning till kursen de tio dagarna (ej mat och dryck när vi lämnar baslägret)
- **10 dagars Djungelkurs**
- En natts boende på hotell i Taiping med "djungelbankett" efter djungel veckans avslut.
- Resa med buss Taiping (Närmaste stad från kursområde) – Kuala terengganu
- Resa med buss Kuala terengganu – kuala besut ToR (plats för avtransport till ön Perhentian)
- Båtresa Kuala besut – Perhentian island ToR
- Resa med buss från Kuala terengganu – Kuala Lumpur
- Resa med buss från Kuala Lumpur – KLIA (Kuala Lumpur internationella flygplats)

Vad ingår inte i kursavgiften?

- Boende och mat på ön Perhentian (Kostnad från ca 140 SEK – 500SEK pers/ Natt)
- Boende mat och resor när vi befinner oss i Kuala Lumpur vecka 3
- Alla övriga kostnader som inte är listade här ovan.

Kurskostnaden skall betalas till fullo innan den 28 januari 2014

som är 29 500 SEK. Eftersom deadline för anmälan är den 28 januari så kommer jag att veta det den dagen om kursen inte blir av pga för få deltagare. Är så fallet betalas hela summan till fullo åter till respektive konto. Om avanmälan från deltagares sida sker efter 28 februari till den 30 mar 2014 så sker återbetalning på 23 500 SEK endast i mot sjukintyg eller dödsintyg gäller också nära anhörig.

Hur betalar jag? betalning görs till SEB bg 229-5327 betalning ses som anmälningsavgift och garanterar dig en plats.

Vad skall jag tänka på när jag betalar? Att du anger ditt fullständiga namn samt från vilken bank samt kontonummer du betalar i från. Om du betalar med kort så anger du ditt konto nummer som kortet är kopplat till.

Har du frågor funderingar är du välkommen att kontakta kursledningen för hjälp.

Mikael Åkerman

Re-Jungle

Reseförsäkringar:

När det gäller reseförsäkringar är det av vikt att ni kollar över ert försäkringsskydd. Jag kommer att säkerställa genom flygbokningarna att vi är försäkrade till det som rör våra flygningar.

Hänvisar er till att först se över era befintliga försäkringar annars kommer här några råd vilka ni kan kontakta för mer hjälp.

Kontakta oss

Adress:	Nord Reseskydd Svärdvägen 27 SE-182 33 Danderyd
Organisationsnummer:	Org.nr: 556043-5660
E-postadress:	info@nordreseskydd.se
Telefonnummer:	08-767 82 23
Kontorstider:	Måndag - Fredag 09.00 - 16.30 (Lunch 12.00 - 13.00)

Reseförsäkring BAS

Inför din resa

BAS för dig som:

- Bortrest i mer än 45 dagar
- Saknar hemförsäkring
- Saknar reseskydd i hemförsäkringen

Ska du resa jordenrunt eller har du hyrt en lägenhet i "värmen" och ska vara borta en längre tid, då är detta reseförsäkringen för dig.

BAS ger dig samma trygghet som du har när du befinner dig i Sverige.

Viktigaste momenten för denna typ av försäkring:

- Vårdkostnader med hemtransport
- Ansvar- och rättsskydd

-Egendom (bagage)

Du väljer mellan två varianter beroende på vart du ska resa, Europa eller Världen.

Re-Jungle

Medicinsk status:

När det gäller er medicinska status så är undertecknad intresserad av att i god tid innan avresa veta att ni är friska och har fullgod hälsostatus. Det är också viktigt att ni i god tid meddelar om ni behandlas med mediciner typ för Diabetes, allergier, eller annan regelbunden behandling.

Vaccinationer Malaysia:

Här nedan följer info om rekommenderade vaccinationer till Malaysia men kolla också själva med respektive vaccinations plats om förändringar.



Gula febern, anmärkning 1. Giltigt intyg om genomgången vaccination mot gula febern krävs vid inresan till landet om du senaste 6 dyggen vistats i **infekterat land**, men inte om du reser direkt från Sverige. Intyget utfärdas på **vaccinationscentraler**.

Sjukdomar	Förekomst	Endast storstäder	Större badorter	Rund resa < 4v.	Lång resa > 4v.
-----------	-----------	-------------------	-----------------	-----------------	-----------------

Klickbara symboler:

Difteri	Förekommer				
Haemophilus influenzae	Normal (låg) risk				
Hepatit A	Ökad risk				
Hepatit B	Ökad risk				
Japansk encefalit	Förekommer <i>Mer info...</i>				
Malaria	Förekommer hela året i vissa områden <i>Mer info...</i>				
Meningokocksjukdom	Normal (låg) risk				
Pneumokocksjukdom	Normal (låg) risk				
Polio	Ovanligt				
Rabies	Förekommer				
Stelkramp	Förekommer				
Tuberkulos	Ökad risk				
Turistdiarré (ETEC)	Ökad risk				
Tyfoid feber	Ökad risk				

Sjukdomar som inte förekommer i detta land

Gula febern	Förekommer ej				
Kolera	Förekommer ej				
TBE	Förekommer ej				

Observera att vaccinationsrekommendationerna gäller för vuxna. Informationen på sidorna uppdateras inte kontinuerligt, konsultera därför alltid med en vaccinationscentral!

Symbolinformation



Grundskydd, rekommenderas de flesta resenärer



Rekommenderas



Rekommenderas till **särskilda riskgrupper** (klickbara: finns mer information)



Rekommenderas för resenärer till vissa **begränsade områden** (klickbara: finns mer information)



Viktigt med adekvat information (även om du erhållit profylax)



Intyg om genomgången vaccination kan krävas eller är obligatorisk. Se text under landsnamnet.



Rekommenderas ej

RS Rekommenderas säsongsvis

RSV Rekommenderas säsongsvis i vissa områden

Re-Jungle

Deltagarlistan kommer att kompletteras efterhand och delas ut när vi träffas på Arlanda

Deltagarlista:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

Re-Jungle

Anhöriglista är bara till för oss Ledare då den skall vara ett dokument som hjälper oss om något uppstår under Kursen där vi behöver kontakta dem hemmavid.

Anhöriglista:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.

17.

18.

Re-Jungle

Policy :

Nedanstående handlar i mångt och mycket om vanligt hederligt sunt förnuft och skall ses som va det är menat alltså en policy.

- Kursledningen kommer att verka för att kursen/utbildningen skall präglas av en känsla av stressfrihet, kreativitet och utrymme till att pröva många nya idéer men också med vetskapen att det för många kan vara en helt ny situation med allt vad det innebär.
- Viktigt är det att vi säger till i god tid om man av olika anledningar inte samtycker eller känner obehag av någon genomförd aktivitet.
- Medicinsk konsultation i kursområdet av deltagare görs alltid av kurschef eller ställföreträdande om inte akut fara för deltagares liv eller akuta hälsa råder då man alltid avgör själv utan behov av samråd med någon
- Alkoholföräring sker på egen risk och kursledningen ansvarar inte för eventuella följder vid alkoholföräring under kursens gång, vi har däremot ett moraliskt ansvar alla och envar att hjälpa varandra efter bästa förmåga.
- Det som är viktigt att känna till är att majoriteten av Malajer tillhör Islam och är restriktiva när det gäller alkohol så även våra instruktörer på plats i Malaysia.
- Vi har som rutin att ge andra frihet utöver det kursprogram som ligger fast, men att vi har underlag för att vi skall kunna lämna något färdmeddelande när vi åker från vårt boende. Det kommer att finnas färdmeddelande lappar som bör ifyllas innan man åker iväg på egen hand...
- När det gäller handel med utrotningshotade arter (växter och djur) så kan vi bara rekommendera att vi inte stödjer sådan handel. Och att man kanske frågar om man känner sig osäker.
- För kännedom så har undertecknad utarbetat en så kallad LSEP (Local security procedure) den skall ses som ett hjälpmedel vid eventuella security händelser och det är styr dokument som inte kommer att spridas pga att det finns där rutiner om hur vi jobbar som inte skall/bör komma i orätta händer. Exempel på security händelser kan vara förlust av utrustning eller annan materiel m.m.

Re-Jungle

Avresa 2

Varifrån åker vi ?

Vi kommer att åka från Stockholm Arlanda den 05/4 mer info i denna fråga kommer att ges vartefter det bestäms

Samling på flygplats !

Kommer att ske gemensamt och i god tid innan avresa om man inte av godtagbara skäl kan vara med på samling kvällen innan avresa skall detta meddelas kursledningen i god tid innan.

Re-Jungle

Vilken rutt åker vi ?

På utresan kommer vi att åka från Arlanda (ARN) och landa i KLIA (Kuala Lumpur international airport) (KUL)

ifrån KLIA flyger vi inrikes till Penang en resa på ca 400 km

i från ankomst Penang åker vi med hyrda fordon till kursområdet ca 100 km efter genomförd kursvecka kommer vi att åka buss i från Taiping till Kuala terengganu en sträcka på ca 300 km från Ku

På återresan flyger vi inrikes ifrån KLIA

Visum

Vad krävs ?

EU-medborgare på besök i Malaysia behöver inget *visum* för vistelse kortare än 90 dagar. Krav finns dock på alla besökare att deras pass skall vara giltiga minst sex månader vid tidpunkten för inresan. I flera fall har turister i Malaysia nekats att åka till närliggande länder eftersom deras pass vid dessa tillfällen haft kortare giltighet än sex månader. Kontrollera därför giltighetstiden på ditt pass innan du reser från Sverige.

Re-Jungle

Ankomst 3

Vad heter valutan ?

- Valutan heter MYR Malaysian ingit dagsaktuell kurs 100 SEK = 48.22 MYR

Marktransport ?

Kommer att ske vid ett antal tillfällen det finns angivet i

Vad kostar det i Malaysia där vi befinner oss ?

Det mesta man kan köpa har överkomliga priser här nedan några ca priser:

- Bussar ca 1sek /km
- Taxi ca 10 Sek /km
- Mat från 5 Sek – 100 sek
- Djungel skor ca 8 Sek 2003
- Barberare 30 Sek
- Öl ca 20 Sek

Utvärdering starten resan

Sker när vi kommer på plats i baslägret där nere. Vi kommer att genomföra den muntligt.

Re-Jungle

I kursområdet 4

Detta program är preliminärt och kan ändras en aningen beroende på omständigheter undertecknad inte råder över i skrivandets stund, det ger en hygglig bild över upplägget under de 3 veckorna. När en kurs sträcker sig över en så lång tid är allt inte totalt spikat utan en viss flexibilitet innebär enligt undertecknad fördelar för framförallt deltagare.

Om förändringar sker kommer det att uppdateras och sändas till er.

Vecka 1

- **06 Söndag**
Är ankomst dag vi kommer att försöka installera oss så gott det går i vårt basläger, vi har genomgång på kvällen och sedan hopp & lek.
- **07 Måndag**
Frukost lunch och middag utspisas av oss själva, därefter så är det orientering i området, hur ser det ut i vårt närområde, eftermiddag och kvällen kommer det att ges möjlighet till komplettering av utrustning.
- **08 Tisdag**
Frukost, middag utspisas av oss själva lunch sker i ett plantage förberedelse av packning inför djungelkursen. En försmak av vad som väntar under den kommande veckan. möjlighet till svalkande bad när vi återvänder.
- **09 Onsdag**
Frukost och start Djungelvecka senast 11.00 Lokaltid
- **10 Torsdag**
Djungel
- **11 Fredag**
Djungel
- **12 Lördag**
Djungel
- **13 Söndag**
Djungel

Re-Jungle

Vecka 2

■ **14 Måndag**

Djungel

■ **15 Tisdag**

Djungel avslut ankomst basläger ca 12.00, ihoppackning och utcheckning basläger ca 16.00, Vi kommer att så långt det är möjligt att åka in till Taiping för incheckning på hotell, därefter är det bankett på kvällen ca 20.00

■ **16 Onsdag**

Frukost och avresa mot Kuala perhentian besar ca 11.00, ankomst Kuala terengganu och incheckning boende någon gång under kvällen. Genomgång rekreationsvecka i mån av tid. Önskar man dyka eller snorkla eller kanske ta dykcertifikat under tiden hör av er till mig så skall vi se om det går att lösa

■ **17 Torsdag**

Genomgång av aktiviteter som erbjuds på ön. Program kommer att finnas, egna aktiviteter för den som önskar så. det finns massor att göra så som dykning, snorkling bara sola och må gott, åka runt ön med hyrd moped eller motorcykel m.m.

■ **18 Fredag**

egna aktiviteter om man vill annars kommer förslag att finnas till hands

■ **19 Lördag**

egen aktivitet om man vill annars kommer förslag att finnas till hands

■ **20 Söndag**

egen aktivitet inga förberedda aktiviteter

Re-Jungle

Vecka 3

- **21 Måndag**
Frukost och packning för att under eftermiddag återvända till fastlandet Kuala tergganu incheckning hotell.
- **22 Tisdag**
Fortsatt egen aktivitet fram till ca 13.00 därefter transport med buss till Kuala Lumpur Incheckning prisvärt hotell
- **23 Onsdag**
Egen dag i Kuala lumpur med shopping och sevärdheter
- **24 Torsdag**
Besöka Elefantfarm under halva dagen samt guidad tur i Kuala lumpur.
- **25 Fredag**
Utcheckning vid 12.00 gemensam LUNCH sedan utresa till KLIA (Kuala lumpur international airport) Beräknad avgång hem till Sverige ca 01.00 Lördag morgon
- **26 Lördag**
Ankomst Arlanda ca 12.00 Svensk tid därefter hemtransport till respektive deltagare adress.

Re-Jungle

Kartor & beskrivningar

Malaysia i stort vi kommer att landa först i Kuala Lumpur för att sedan flyga till Pinang och George Town uppe i det vänstra hörnet på nedanstående karta Sträcka ca 400 Km .



Från Pinang och Georgetown´s internationella flygplats kommer vi att åka i mini vans ner till Taiping strecka ca 80 Km



Re-Jungle

Komplettering utrustning:

Kommer att kunna göras på plats därnere, det finns en del intressant att kanske dryga ut vår befintliga utrustning med exempelvis ett par så kallade "kommunist skor" dessa liknar fotbollsskor från femtiotalet är helt i gummi och kostade 2002 ca 8 SEK

När det gäller övriga kläder eller utrustning så kan ni med fördel ställa frågor till mig så skall jag efter bästa förmåga att delge er av mina erfarenheter.

Säkerhetsprocedurer och rekommendationer:

Läs mera om detta på www.swedenabroad.com

Eller klicka på nadanstående länk till UD sida om

Malaysia

<http://www.swedenabroad.com/sv-SE/Ambassader/Kuala-Lumpur/Reseinformation/Reseinformation-Malaysia-sys/>

Konsulat information 2002

Penang

Honorärkonsul:

Dato' Dr Ratnalingam

Konsulat:

Sveriges konsulat

Adress:

Office: Penang Medical College
4 Jalan Sepoy Lines
10450 Penang.

Telefon:

+60-(0)4-226 3459

Fax:

+60-(0)4-227 6529

Övrig information:

Handphone: +60-(0)12 4634213

Re-Jungle

Återresa 5

Tullbestämmelser & shopping:

Turister i Malaysia bör följa den lokala lagstiftningen, eftersom de även straffas enligt den lokala lagstiftningen om de bryter mot den.

Malaysia har en sträng narkotikalagstiftning och man kan bli dömd till dödsstraff för smuggling av narkotika. För vissa brott kan man bli dömd till spöstraff. Homosexualitet är olagligt enligt islamsk lag och kan leda till böter.

Man får hämta in 1 liter alkohol tullfritt till Malaysia. Detta gäller alla former av alkohol, oberoende av alkoholhalt.

Vi kommer att besöka flera shopping centra med både traditionellt hantverk och modernare utbud av prylar och kläder.

Re-Jungle

Hemkomst program 5

Dokumentation & Utvärdering

När det gäller Dokumentation av kursen så får vi utse någon lämplig deltagare om han eller hon känner för det, kan bli en hel del spännande materiel att bearbeta.

När och var har vi återträff ?

- Den plats som är mest centralt utifrån hur spridningen på anmälda deltagare blir.
- En kvalificerad gissning är att vår huvudstad ligger bra till för återträff.

Vem gör vad inför en återträff ?

Detta kommer att utkristallisera under kursens gång

Viktigt är att ni kan ha tillgång till detta formulär under kursens gång, om ni inte har möjlighet till att skriva ut detta kursinfo innan vi träffas på Arlanda den 05/4 2014 så ber jag er ta kontakt med mig.