

Indhold

Indledning

Målbeskrivelse	2
Hvorfor Lejr- og friluftsliv?	2
Opbygningen af et modul	3
Lærte du noget?	4
Praktikopgaven	4
Forslag til weekendprogram	5
Mærkeoversigt	7

Bål, trangia og friluftsmad, 1. modul

Råd og vejledning	9
Teori	10
Øvelse	16
Hvordan kan det gøres?	18

Turliv og orientering, 2. modul

Råd og vejledning	22
Teori	25
Øvelse	32
Hvordan kan det gøres?	34

Etablering i det fri, 3. modul

Råd og vejledning	36
Teori	37
Øvelse	43
Hvordan kan det gøres?	45

Naturoplevelser, 4. modul

Råd og vejledning	48
Teori	49
Øvelse	56
Hvordan kan det gøres?	58

Indledning

Lejr- og friluftsliv er et kernekursus i FDF's lederuddannelse. Kurset afvikles i distriktet/landelsdelen, og er en del af distriktes lederskolevirksomhed. Lejr- og friluftslivskurset er et af 4 kernekurser, hvor de tre andre kurser er Leg og fantasi, Kommunikation og underholdning og Kristendom og forkyndelse. Kernekurserne er et af elementerne i FDF's lederuddannelse, og er karakteriseret ved, at der sættes fokus på de grundlæggende færdigheder, og det at give kursusedtagerne konkrete værktøjer til det videre arbejde hjemme i kredsene.

Målbeskrivelse

Formålet med kernekurset, er at give kursusedtagerne grundlæggende færdigheder indenfor området Lejr- og friluftsliv, samt at give kursusedtagerne en forståelse for naturen som et aktiv for den enkelte kreds, klasse og for FDF som helhed. Kurset skal også give kursusedtagerne konkrete værktøjer til planlægning af møder og aktiviteter indenfor rammerne af Lejr- og friluftsliv.

Indhold

Kurset er bygget op omkring en fast skabelon, startende med en indledning til kerneområdet. Her beskrives selve kerneområdet, formålet, opbygningen af materialet samt praktikordningen.

Herefter tages der fat på de konkrete emner, der udgør hvert deres modul:

- Bål, Trangia og Friluftsmad
- Etablering i det fri
- Turliv og orientering
- Naturoplevelser

Til hvert modul er der lavet et eksempel på, hvorledes modulet kan afvikles, samt en kursusplan for hele kurset.

Hvorfor Lejr- og friluftsliv?

Lejr- og friluftsliv er en væsentlig del af FDFs selvforståelse og en stor del af aktivitetsgrundlaget i de forskellige klasser. En stor del af mærkestoffet er også lejr- og friluftslivrelateret. Begrebet "Lejr" er udtryk for en samværsform, der er unik i FDF og spejdersammenhænge. Vi forbinder noget helt særligt med begrebet. Lejr henleder tankerne på tradition, frihed, fantasi og fællesskab. Med sommerlejren, weekendlejren og landslejren er der tilknyttet en række traditioner og ritualer, som vi anser som en del af vores identitet. Lejren er en samværsform, hvor der er mulighed for at skabe et "samfund" på barnets og den unges præmisser, og hvor elementerne i FDFs værdigrundlag kan komme til fuld udfoldelse.

Lejrlivet er en del af FDFs friluftsliv – et friluftsliv med mangfoldige muligheder. Gennem friluftslivet oplever vi også nærhed og fællesskab, fordi vi kommer tæt på naturen med alle sanser. Friluftsliv er ikke kun noget der leves, opleves og udlevs på ture og lejre. Friluftsliv er f.eks. også det ugentlige tumlingemøde, hvor man går på opdagelse i naturen omkring mødestedet. I FDF lærer vi at respektere naturen som Guds skaberværk og at bruge den med omtanke, kærlighed og nysgerrighed.

Når man beskæftiger sig med Lejr- og friluftsliv er det vigtigt, at man ikke føler tiden som værende det begrænsende i en aktivitet. Der skal være tid til at fordybe sig, sanse og opleve.

Opbygningen af et modul

Inden for hvert kerneområde er der udvalgt mellem 4 og 6 emner/grundfærdigheder, som der skal undervises i.

Til hvert modul er der typisk afsat mellem 1 1/2 og 2 1/2 time.

Hvert modul er bygget ens op og vil bestå af disse hovedafsnit:

- Råd og vejledning
- Teori
- Øvelser
- Hvordan kan det gøres

Råd og vejledning – er skrevet til instruktøren. Det indeholder en målbeskrivelse og et eksempel på en lektionsplan for det enkelte modul. Lektionsplanen skal betragtes som et forslag. Afviklingen af hvert enkelt modul må tilpasses de aktuelle forhold. Det er ikke afgørende om forslaget følges, men derimod at MÅLET for det enkelte modul opnås. Der vil i et vist omfang også være skrevet råd til instruktøren.

– *Udleveres ikke til kursusedtagerne*

Teori – er beskrevet ud fra et grundprincip om, at sætte fokus på det grundlæggende i emnet. Derfor er det ikke kun beskrevet ud fra en FDF-ramme, men således at det også vil kunne bruges i andre sammenhænge. Teorien er på en gang baggrundsviden til instruktøren og et færdigt materiale til kursusedtagerne.

– *Teoriafsnittet skal udleveres til kursusedtagerne.*

Øvelser – indenfor hvert emne er givet en række øvelsesforslag. Det er ikke målet at præsentere så mange øvelser som muligt, men derimod at kursusedtagerne kan tilegne sig grundviden og afprøve færdigheder inden for et på forhånd udvalgt emne.

Afviklingen af øvelserne på kurset må naturligvis tilpasses de givne muligheder og årstiden. Selve øvelserne og deres sværhedsgrad skal tilpasses kursusedtagerne og deres forudsætninger.

– *Øvelserne udleveres til kursusedtagerne i det omfang det måtte være relevant.*

Hvordan kan det gøres – som afslutning på et modul gennemgås hvorledes grundfærdighederne kan indpasses i en mødesammenhæng. Denne opsamling foregår i dialogform, så materialet skal udleveres inden, således at kursusedtagerne kan tilføje gode erfaringer og råd undervejs.

Følgende emner bør indgå i dialogen:

- Hvordan planlægges og afvikles grundfærdigheden i de forskellige klasser, hvilket niveau skal bruges hvornår.
- Hvilke rammer, sange og ritualer er velegnede.
- Hvordan kan det indpasses i en sæsonplan.
- Hvordan kan grundfærdighederne udvides i forhold til vores mærkestof.

– *Udleveres til kursusedtagerne.*

Lærte du noget?

En af tankerne bag kernekurserne er, at lave kurser hvor indlæring af færdigheder er sat i fokus. Den enkelte kursUSDeltager skal altså yde en præstation og være en aktiv medspiller for at få noget ud af kurset.

For at kursUSDeltagerne kan lære så meget som muligt, er det vigtigt, at øvelserne forgår på deres niveau. Om øvelserne gives som enkeltmands-opgaver, i grupper eller til alle i fællesskab skal være afhængigt af det valgte emne.

En anden meget vigtig ting er instruktørens tilbagemeldinger. De skal være konstruktive, og der skal gives både personlige og kollektive tilbagemeldinger.

Opgaverne skal løses inden for den fastsatte tid, og undskyldninger, som jeg/vi nåede det ikke fordi ..., eller hvis jeg/vi havde vidst det så ..., skal som hovedregel ikke accepteres. Denne holdning skal meldes ud ved starten af hvert kursus. Alle skal føle at de får noget med hjem. Derfor er det vigtigt at sætte fokus på om den enkelte kursUSDeltager flytter sig. Hvis man forestillede sig en stige, så vil nogle kursUSDeltagere flytte sig 4 trin, mens andre kun har flyttet sig 1 trin. Da det ikke er målet at flytte sig et bestemt antal trin, men det at flytte sig, så skulle begge gerne have fået noget med hjem.

Praktikopgaven

Praktikopgaven er et fællesprojekt mellem kursUSDeltageren, instruktøren og kredslederen/klasselederen. Instruktøren og kursUSDeltageren formulerer i fællesskab en opgave ud fra de erhvervede færdigheder på kernekurset.

Opgavens karakter ligger niveaumæssigt et stykke over "hjemme-opgaven" på LederSNART-kurset. Det vil sige, at der her skal være tale om et længerevarende forløb, for eksempel planlægning og afvikling af en weekendtur eller mærkestof-forløb på den klasse hvor kursUSDeltageren er leder/assistent. Det er kredslederens/klasselederens opgave at vejlede og evaluere forløbet med kursUSDeltageren. Instruktørens opgave er at informere og forberede kredslederen omkring praktikopgavens karakter og motivere til, at opgaven bliver løst via klasselederen.

Afvikling af kurset

Kurset i Lejr- og friluftsliv gennemføres over 15-18 lektionstimer, svarende til et weekendkursus. Kurset bør gennemføres som et weekendkursus, men er opbygget af fire selvstændige moduler, der kan afvikles hver for sig. Når man taler om Lejr- og friluftsliv, er det netop god tid, sammenhæng og længere forløb, der er kodeordene, og det vil derfor være ærgerligt, at afvikle netop dette kursus over fx. fire aftener.

Rammerne omkring kurset bør være en hytte/lejr med friluftsmæssige muligheder og omgivelser. Kurset kan også foregå helt i det fri med overnatning i telt/bivuak.

Alle fire moduler lægger op til, at kursUSDeltagerne selv skal opleve og føle sig frem, og indlæringen ligger ikke kun mens en instruktør fortæller om primamad og det at ligge i bivuak. Det er først når kursUSDeltagerne har sovet i deres egen bivuak eller lavet deres egen aftensmad over bålet, at den virkelige indlæring har fundet sted. Næsten alt hvad der sker på en friluftswkend, kan man kalde kursus og undervisning.

I det følgende beskrives et forslag til afviklingen af kurset Lejr- og friluftsliv over en weekend, men hvor modulgrænserne ikke er skarpe. Alle tiderne er flydende og en aktivitet kan sagtens lappe over en anden hvis det er nødvendigt. Noget skal måske forberedes tidligt på dagen, fx. kan bålet til aftensmadden forberedes i løbet af eftermiddagen. Det kan også være, at en farve- eller sukkerlokning af smådyr (se modulet omkring naturoplevelser) skal sættes ud tidligt på dagen for at have lokket dyr til sig sidst på dagen.

Forslag til weekendprogram

Tid	Indhold	Modul
F R E D A G		
20.00	Ankomst Overvej om deltagerne skal ankomme ved at gå/cykle det sidste stykke vej. Herefter afholdes en teltopstillingsdyst.	Turliv og orientering Etablering i det fri
21:00	Lejrbål, m. kaffe og fx. luksussnobrød kort præsentation af instruktører præsentation af kurset, forventninger og mål, baggrund og idé praktiske oplysninger Herefter kan der snakkes lidt omkring ankomsten til kurset og de muligheder der ligger i at transportere sig selv og sin oppakning – transportformer i det fri. Evaluering på teltopstillingsdysten, samt snak omkring overnatningsformer i det fri.	Bål, trangia og friluftsmad Turliv og orientering Etablering i det fri
L Ø R D A G		
07:30	Morgenmad Fx. havregrød, boller og kaffe/the tilberedt over trangia Mens maden tilberedes gennemgås introduktionen til trangiaet. Efter morgenmaden holdes morgenandagt	Bål, trangia og friluftsmad
9:30	Nærorienteringsløb Start med at løbe et nærorienteringsløb, herefter gennemgås kompasset og der løbes et kompasløb.	Turliv og orientering
11:00	Der startes på at lave frokost Båltænding, båltyper og brændværdi. Mens frokosten tilberedes fås en snak omkring madhygiejne. Her skal der sættes fokus på det at tænde og vedligeholde et bål, og der bør derfor vælges en forholdsvis nem ret at tilberede. Hvis der er tid kan kursusdeltagerne starte på at lave ildposer. Bålet holdes i gang til aftensmaden skal laves.	Bål, trangia og friluftsmad
13:00	Naturoplevelser Naturlege og naturfortællinger. Mens man er på naturvandring, kan der evt. gennemgås afsnittet omkring naturorientering samt regler for færdsel i naturen	Naturoplevelser Turliv og orientering

GRØN KERNE

LEJR- OG FRILUFTSLIV

- 15:00 Gennemgang af knob og stik Etablering i det fri
Først gennemgås øvelsen: Fem sikre stik og knob,
Derefter gennemgang af teorien omkring knob
og stik. Endelig bygges noget konkret, fx. en bivuk
der kan overnattes i om aftenen, eller et klosterbord.
- 17:00 Der startes på aftensmaden Bål, trangia og friluftsmad
Bålet fra frokosten kan evt. bruges igen.
Det centrale er nu at få gennemgået forskellige
måder at tilberede mad over bål. Der skal også
laves en kobling til snakken omkring madhygiejne.
Pas på, at den mad der skal laves, ikke bliver for
svær eller for tidskrævende.
- 20:00 Lejrbål og bålhygge
Hvis ildposerne ikke er lavet færdige, kan dette
gøres mens man hygger med sange og underholdning.
- 21:30 Naturvandring i skoven Naturoplevelser
Hvordan ser skoven ud om natten, kan evt.
krydres med nogle gode naturfortællinger

S Ø N D A G

- 07:30 Morgenmad
Morgenmaden fra lørdag morgen kan gentages,
men kan med fordel varieres.
Efter morgenmaden er der morgenandagt.
- 09:30 Løb for enhver smag Turliv og orientering
Der kan evt. startes med et stjerneløb
- 11.00 Praktikopgaven Se tidligere under "Praktikopgave".
Opfølgning på at der for hver enkelt kursus-
deltager er formuleret en praktikopgave.
- 11:30 Start på frokost Bål, trangia og friluftsmad
Vi tilbereder frokost. Der kan evt. tilberedes
minestrønesuppe, der selv kan stå og koge,
mens der evalueres på hele weekendens
program eller ryddes op og nedtages pionerarbejde.
- 13:00 Afslutning Giv jer tid til at sige ordentlig farvel.
– evaluering Husk at udlevere mærkeoversigt
– har vi nået målene ?
– fik deltagerne noget med hjem som de kunne bruge?
– har deltageren flyttet sig (lært noget)?

Mærkeoversigt:

I forbindelse med Lejr- og friluftsliv hjemme i kredsen, er der en masse mærkestof til alle klasser. Hermed følger en oversigt over alle mærker til alle klasser – du kan læse nærmere om de enkelte mærker i klassens mærkebog.

	Grøn-kerne	Blå-kerne	Gul-kerne	Rød-kerne	Øvrige
Puslinge	Hulebyggermærket Naturmærket Weekendmærket Turmærket	Kirkemærket	Teatermærket Find-vej-mærket Bymærket	Cirkusmærket Kunstnermærket	Kokkemærket Vandremærket Sangmærket
Tumlinge	Bålmærket Dolkemærket Hulemærket Naturmærket Turmærket Weekendmærket	FDf-mærket Kirkemærket	Kend din by Kodemærket Stifindermærket Underholdningsmærket	Kunstnermærket Idrætsmærket	Hjælpemærket Vandremærket Kokkemærket Musikmærket Sangmærket
Pilte	Hikemærket Lejrkokkemærket Lejrlivsmærket Naturmærket Raftemærket Skovmandsmærket Tovmærket	FDf-mærket Kirkemærket	Journalistmærket Signalmærket Skuespilsmærket Stifindermærket	Idrætsmærket Kunstnermærket Mørkemærket	Førstehjælpsmærket Musicalmærket Teknikmærket Vandremærket Vejrmærket
Væbner	Hikemærket Lejrsportsmærket Naturmærket Overlevelsismærket Pionermærket Primimadmærket	Kirkemærket	Gøglermærket Journalistmærket Kommunikationsmærket Orienteringsmærket	Idrætsmærket	Brand- og førstehjælpsmærket Cykelmærket Musikværkstedet Søsportsmærket Vandmærket Vandremærket
Senior-væbner	Bomærket Brændemærket Naturmærket Superlejrmærket	Kainsmærket	Afmærket Mediemærket Spillemærket Tryk på mærket	Sugemærket Ringmærket Ubemærket Udmærket Vandmærket	Dansemærket Energimærket Frimærket Hul i hovedetmærket Liv eller dødmærket Musicalmærket Musikmærket Skomærket Sømærket

Grønt KERNEkursus

I. modul

Bål, trangia og friluftsmad



Råd & Vejledning

Lektionsplan

Mål

Kursusdeltagerne skal efter dette modul kunne tænde et bål og bruge et trangia. Kursusdeltagerne skal endvidere have fået en forståelse for de elementer, der skal være tilstede, for at et bål kan brænde, samt kendskab til forskellige båltyper, herunder fordele og ulemper ved forskellige brændetyper.

Kursusdeltagerne skal efter dette modul have lavet en eller flere retter over bål og trangia. Kursusdeltagerne skal have fået en forståelse for de basale kundskaber omkring madlavning i det fri, samt kendskab til de muligheder og begrænsninger, der ligger i at lave mad over bål, herunder hygiejne på lejrpladsen.

Eksempel på modulplan

Min total	Hovedpunkt	Indhold	Bemærkninger
10	10	Introduktion Kort præsentation Snak om erfaringer	Bolledej er lavet
10	20	Find ting til optænding Find ting i skoven	
25	45	Optænding + pikibagning Båltænding og bagning med bagepulverdej på pander.	Pas på olien ikke bliver for varm. Hæld aldrig vand på varm olie
10	55	Opsamling og erfaringsudveksling Opsamling af forrige aktivitet	
20	75	Lav boller på Trangia og lav kaffe/te på bål Bagning på Trangia Trefod, grydekrog og gryder på bål.	
10	85	Der drikkes kaffe og snakkes om erfaringer Kaffepause og opsamling	
15	100	Der gøres klar til måltid Klargøring af kød og grøntsager	
30	130	Der fyres op i bålet og sysles med ildposer Bålfyring og erfaring om "hurtige gløder" Ildposefremstilling	Husk hultænger til fremstilling af ildposer*
45	175	Der laves mad og snakkes om hygiejne Madlavning på bål – luksus-snoebrød, trommestikker og kebab	
5	180	Afrunding og farvel Kort opsamling og evaluering	* Modulet kan reduceres i indhold og tid, hvis instruktøren bedømmer, at de øvrige ting bør dække hele tidsforløbet.

Modulplanen findes også under »Øvelser«, hvor den er bygget op som gruppearbejde.

Inden modulet afvikles har instruktøren, allerede før deltagerne kommer, lavet bolledej (så der kan blive en bolle pr. deltager) og tændt et lille bål, som man kan mødes omkring. Start ud med en lille uformel snak om erfaringsgrundlag – der er ingen grund til at starte helt fra bunden, hvis deltagerne allerede er gode til fx. bål-tænding.

Generelt må man sige, at sværhedsgraden i emner og i de aktiviteter, man vælger at bruge til dette modul, er meget vigtig. Man kan lynhurtigt skrue tidsforbruget på bare et enkelt emne kraftigt op - bare ved at vælge en for avanceret aktivitet. Derfor er det for eksempel vigtigt, at der ikke bruges for lang tid på, at lave forskellige tidsforbrugende madretter. Det er med andre ord ikke den kulinariske oplevelse, der skal være i højsædet, men mere metoderne til at lave god friluftsmad.

Bemærk, at der er lagt op til at der bruges bål og trangia på samme tid. Det er her meget vigtigt, at der holdes god afstand mellem bålet og trangiaet. Meget kraftig varme fra bålet kan få spritbrænderen i trangiaet til at eksplodere.

Teori

I dette materiale vil der først være en gennemgang af bålet, herunder brænde-hugning, bål-tænding og brandværdi. Efter bålet følger en gennemgang af forskellige former for friluftsmad – mad på trangia og mad over bål, samt et afsnit omkring friluftshygiejne. Til sidst følger et afsnit omkring praktiske hjælpemidler.

Brændehugning

Med den rigtige teknik og det rigtige værktøj behøver brændehugning ikke kun at være for de få rå.

Her er nogle gode råd der er værd at huske:

- brug altid en god, solid og stabil huggeblok i en god højde
- flæk udenom eventuelle knaster
- sørg for at stykkerne ikke er for lange når de skal flækkes
- hvor der er knaster, flækkes der fra rod mod top
- mindre stykker kan med fordel flækkes liggende vandret på huggeblokken
- brug flækøkse
- hvis øksen sidder rigtig fast, kan man vende økse og træ og slå ned i huggeblokken med øksen nederst.
- til småt brænde kan en enhåndsøkse (500g) med fordel benyttes
- stå med det ene ben foran det andet; bøj ned i knæene (ikke i hoften), så huggebevægelsen ikke bliver cirkulær, men du i stedet udnytter tyngdekraften og benmusklerne
- øksen skal slibes med jævne mellemrum og med den korrekte vinkel på skæret
- er øksen med træskaft, er det vigtigt, at skaftet ikke tørrer ud. Det øger nemlig risikoen for, at hovedet falder af øksen. Smør med jævne mellemrum økse-hovedet ind i vaseline (for at hindre rust) og stil øksen i blød i en spand vand natten over.



Båltænding

Ved optænding skal du have en lille flamme til at fænge, blive større og danne stor varme, så det er muligt at få ild i det store brænde. Derfor skal der indsamles noget letantændeligt materiale; dvs tørt og småt – fx. tørt kvas, tørt bark, små kviste, avis/papir, stearin, høvlspåner m.m. (ikke hø, græs og grankviste med grønne nåle på, da det er fugtigt og ryger mere end det gavner).

Et optændingsbål dannes som pyramide, hvor det tørre optændingsmateriale danner midten, og større kviste/små grene stables udenpå. Start optændingen i vindretningen og sørg for, at det ikke lukker for tæt, så der ikke kan komme ilt til. Det er vigtigt, at du ikke går for hurtigt frem, så ilden ikke når at få fat. Sørg for at du har forberedt dig grundigt, inden du går i gang med at tænde bålet, så du ikke pludselig står og mangler brænde, når bålet har fået fat i de første kviste.



Når ilden har fået fat, kan du bygge selve bålet udenpå.

De to almindeligste former er enten at bygge videre på pyramidebålet med større brændestykker, eller at lave et pagodebål, hvor brændet stables med to stykker parrallelt overfor hinanden skiftevis i »Syd/nord« og i »øst/vest« for bålet.

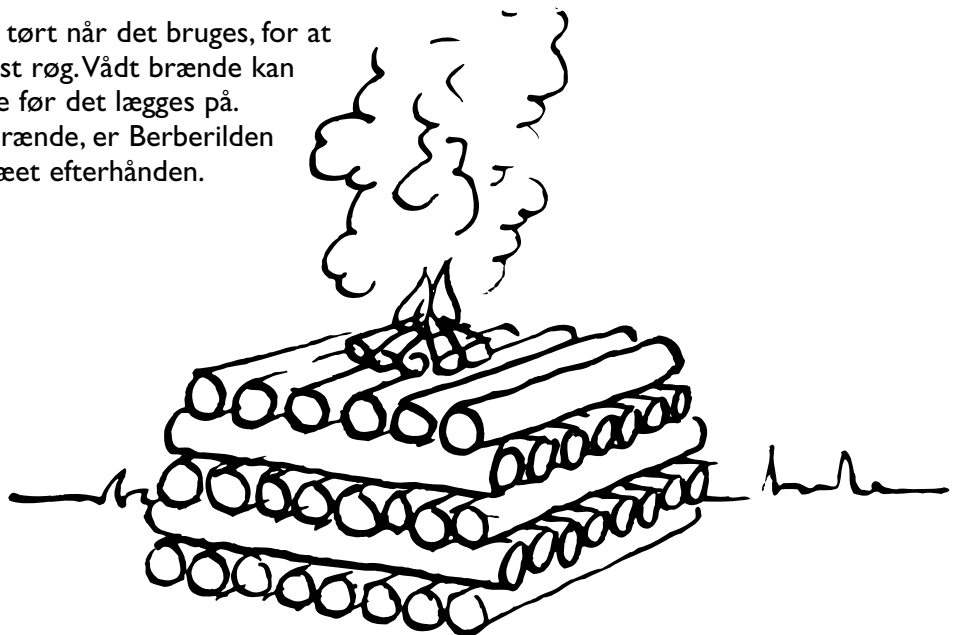


Brændværdi

Hvis I har mulighed for at vælge træarten af det brænde I skal bruge, kan følgende liste være god at huske.

Fyr/gran	Er god til optænding , brænder hurtigt med høj varme – ikke ret mange gløder.
Bøg	Fænger langsomt, giver gode gløder og varmer stabilt.
Eg	Fænger langsomt, knitrer og brager, giver gode gløder og varmer stabilt.
Birk	Fænger let , brænder livligt, giver ingen særlig røg – god til lejrål .
Elm	Fænger dårligt, ulmer mest og har ingen særlig flamme.
Pil	Dårlig til bål.

Husk at alt brænde skal være tørt når det bruges, for at give den bedste ild med mindst røg. Vådt brænde kan ligge i kanten af bålet og tørre før det lægges på. Har man stort set kun vådt brænde, er Berberilden rigtig god, fordi den tørrer træet efterhånden.



Friluftsmad

Når I skal lave mad i naturen, er der groft sagt to muligheder. Bålet har mange muligheder og er både stemningsfyldt og spændende at arbejde med.

Madlavning over bål er specielt egnet til ture med standlejr, og når I skal lave meget mad, og har god tid til madlavningen.

Det er ikke alle steder, det er muligt at tænde bål. Det nemme alternativ til bålet er et stormkøkken, eller som det også hedder – en »Trangia«.

Pas på, hvis I bruger bål og trangia på samme tid. Det er meget vigtigt, at der holdes god afstand mellem bålet og trangiaet. Meget kraftig varme fra bålet kan få spritbrænderen i trangiaet til at eksplodere.

Trangia

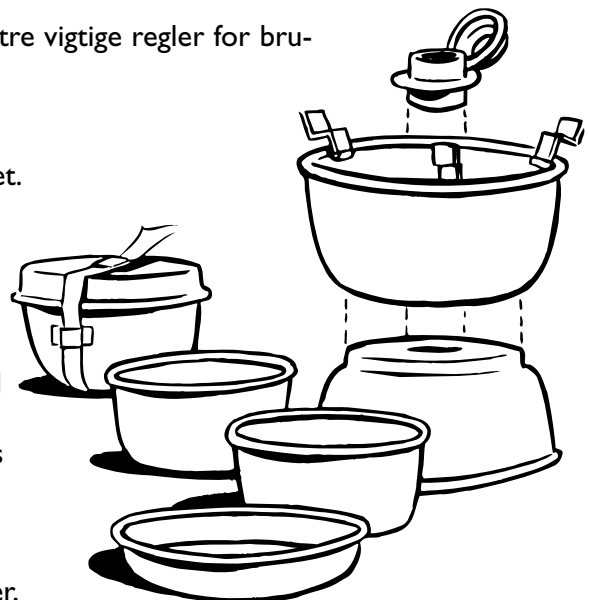
Trangia-stormkøkkenet er et spritapparat, der er velegnet, hvis I bare skal have få måltider på samme sted eller skal klare madlavningen hurtigt. Et stormkøkken kan bruges til grupper på op til 4 personer, og det er hurtigt at finde frem og pakke sammen igen.

Brugen af stormkøkkenet skal læres før brug. Der er tre vigtige regler for brugen af et stormkøkken:

1. Stil stormkøkkenet jævnt.
2. Hæld aldrig sprit på en varm brænder.
3. Pust aldrig flammen ud eller skub til stormkøkkenet.

Stormkøkkenet varmer bedst, hvis det stilles i læ.

Hvis man kommer lidt vand i spritten (forholdet 1:9), mindskes soddannelsen på gryderne. Et stormkøkken kan nemt renses efter brug på ydersiden med ståluld. Pas på, når du færdes, hvor der laves mad på trangia. Den der tilbereder maden sidder ofte meget tæt på trangiaet og kan let blive forbrændt hvis trangiaet væltes.



Madlavning over bål

Bålet er en varmekilde, der giver et væld af muligheder.

Den mest almindelige er brugen af gryder ophængt over eller sat på bålet og pander på bålet, som ved et almindeligt komfur.

På eller i gløderne

Hvis noget skal bages kan det ske direkte på eller i gløderne. For eksempel:

- Bagte kartofler direkte på gløderne.
- Fisk pakket i ét lag bagepapir og mange lag våd avispapir.
- Indbagt pizza pakket i bagepapir.
- Majs direkte på gløderne med dækbladene på.
- Brød i ler-urtepotter

Stegningen/bagningen kan som regel styres lidt bedre ved at bruge en rist tæt over gløderne. Risten kan også bruges til almindelig grill-stegning.

På spid

Mad på spid har også masser af muligheder. Spiddet kan laves af en ca. tommelfingertyk frisk, afbarket, lige gren (evt. en tykkere gren, hvis det, der skal tilberedes, er tungt). Spiddet stikkes gennem kødet, der evt. bindes fast med kødsnor eller lign. (Vær opmærksom på at snoren kan brænde over). For eksempel:

- Kanin, kyllinger m.m.
- Div. kød-stege: kalkunbryst, hamburgerryg, udbenet lammekølle osv.

Børnene kan inddrages bedre i selve tilberedningen ved at vælge mad, der kan ristes over bålet med en »snobrødspind«. – Portionsanretninger. For eksempel:

- Kebab
- »Trommestikker«
- Brød
- Luxus-snobrød (med div. gode sager (skinkestykker, ost, m.m.) æltet i dejen.
- Div. frugt – æbler, kiwi, ananas osv.

Andre muligheder

Der er mange muligheder, når det drejer sig om madlavning på bål. Her er et par eksempler:

- Stegning på sten
- Jordstegning eller jordovn
- Grydebagning
- Plankning (refleksvarme)

Hvis du vil se opskrifter og flere idéer kan FDF's udgivelser »Friluftsmad – opskrifter til bål og trangia« og »Lejrmad« hjælpe på vej. I øvrigt kan en ganske almindelig kogebog samt din egen gode fantasi være til stor hjælp

Friluftshygiejne

Følgende ting er generelt værd at huske, når man laver friluftsmad:

Vask altid hænderne og rens neglene for jord inden du rører ved mad og råvarer.

- Vask alt køkkengrej, tallerkener og bestik (husk dolken) i varmt vand og sæbe – hver gang det har været brugt.
 - Kog vaskeklude, karklude og viskestykker jævnlige. Der samles mange bakterier i disse ting.
 - Vigtigt!!! Salmonellabakterier findes i kødsaft. Vask derfor grundigt redskaber, der har været i kontakt med dette (for eksempel skærebræt og knive). Salmonellabakterier findes også i æg, vær derfor omhyggelig med at opbevare æggene koldt indtil de skal bruges, og spis aldrig æggene rå.
 - Vigtigt!!! Pas på pølseforgiftning. I jord findes bakterier, som under iltfrie forhold udvikler et meget giftigt affaldsstof. Så hvis I skal ryge eller jordstege mad, stege kød i sølvpapir eller grave fisk, skal I sørge for at maden er helt fri for jord.
 - Hold madvarerne beskyttet imod sol, regn, støv, fluer, ræve, og så videre.
 - Opbevar madvarer så køligt som muligt – lav evt. et primikøleskab hvor en patrulje- eller en flamingokasse graves ned så overkanten er i jordhøjde.
 - Kog eller steg kød og lignende helt igennem så alle bakterier dræbes. Det er en god idé at koge kyllinger, før de steges.
- HUSK!** Spis aldrig mad, der lugter eller smager forkert.



Praktiske hjælpemidler/lejr-livs-lettere

En trefod med grydekrog er en stor hjælp, når man laver mad over bål. Anvender man "teltline-knobet" er det tilmed ganske enkelt at regulere varmen.

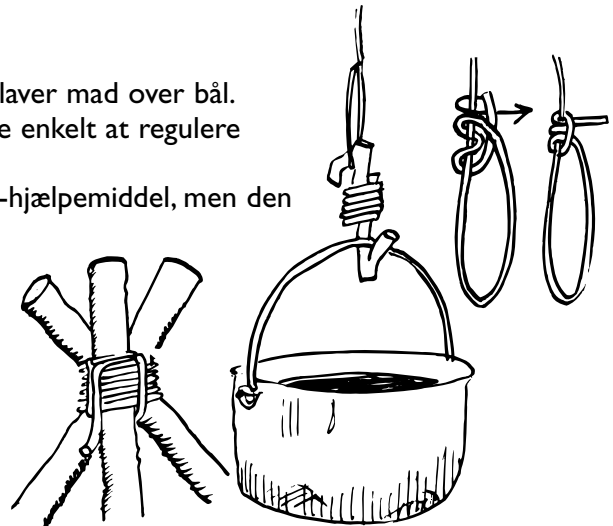
Kogespanden er en lidt mere civiliseret form for bål-hjælpemiddel, men den er nu ganske god, hvis man laver mad på bål ofte.

Kogespanden er smart, fordi den mindsker brændeforbruget, holder styr på flammerne og holder på varmen. Spanden kan være lavet af en gammeldags zinkspand eller af for eksempel en halv olietønde. Det hævede bålsted kommer rigtig til sin ret, hvis man i længere tid bor i standlejr. Det er med til at give en mere behagelig arbejdsstilling (stående). Det er derfor vigtigt at være omhyggelig med den endelige højde.

Molersten er et andet hjælpemiddel, som ligner kogespanden meget i anvendelsesområde. De er praktiske at have ved kredshuset.

De bliver ikke særligt varme udenpå, når man bygger sit "komfur" op, og det gør dem særdeles anvendelige med mindre børn - som samtidig elsker det byggeklovs-lignende ved stenene.

Ganske enkelt bygges der en skorstenslignende firkant op af stenene (husk at lave trækhuller og hul til at fodre bålet med brænde), og der kan stilles gryder og pander på toppen (der hvor julemanden kravler ned i skorstenen).



Ildposen

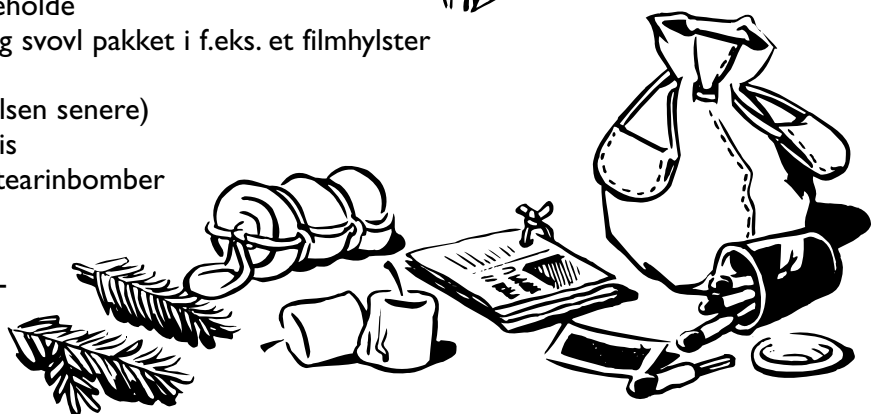
En ildpose er både en god aktivitet og meget anvendelig ved ildtænding. Den er lavet af et cirkelformet stykke læder, hvori der klippes huller i kanten med en hultang til at føre en snor igennem (som lukning). Posen kan indeholde

- Almindelige tændstikker og svovl pakket i f.eks. et filmhylster
- Stormtændstikker
- Lidt fyrsvamp (se beskrivelsen senere)
- Tørt birkebark eller granris
- Stearinlysestumper eller stearinbomber

Stearinbomber

Stearinbomber er en stor letelse, når man tænder bål ofte. Bomberne gør det simpelthen let at få det hele til at fænge – selv i regnvejr.

- avis eller stof rives i strimler
- strimlerne rulles sammen som en snegl
- der snørres bommuldssnor omkring
- det hele lægges i flydende stearin til det er gennemvæddet
- stearinbomberne lægges til tørre



Amerikanske tændstikker

Amerikanske tændstikker er, for at slå det helt fast fra starten, ikke tændstikker i den traditionelle forstand med træ og svovl. Det er i bund og grund bare træ!

Sådan gør du:

- kløv brændet som altid inden du laver bål
- én af kævlerne kløves med stor omhu til du har små pinde på højst en finger-tykkelse.
- kløv så du har 10-15 stk. af de små pinde
- nu skal pindene gøres letantændelige. Det gøres ved at snitte eller hugge hakker mange steder på pindene (alle hak skal vende samme vej) – så pinden kommer til at ligne en afgnavet grankogle ...
- pindene stilles nu i pyramideoptændingen med hakkene pegende nedad.

Fyrsvamp

Det mest naturlige fyrtøj hænger lige på træerne.

Det at kunne transportere ild over lange afstande og i alt slags vejr kunne for mange år siden være et spørgsmål om liv og død. I dag medbringer vi lightere eller tændstikker som en selvfølge. Men tidligere brugte indianere og andre naturfolk fyrsvampen, når de skulle slå ild eller transportere den over lange afstande. Fyrsvampen eller tønder- eller birkepore-svampen, som den også kaldes, gror på mange bøgetræer som en snylter på stammen. Sådan gør du:

- Find en frisk fyr-, tønder- eller birkepore-svamp, som gror vandret ud fra stammerne.
- Bank forsigtigt svampen af træet.
- Slå svampen »mør« med en sten eller hammer, så lagene går fra hinanden.
- Disse lag skæres i 2-3 cm brede stykker.
- Alle stykkerne koges ca. 1/2 time i en lind grød af vandopløst aske fra et bål.
- Stykkerne tages op, lægges til tørre i solen eller et andet varmt sted.
- Når fyrsvampestumperne er gennemtørre, er de klar til brug.
- De antændes og gløder blot stille og roligt indtil de er helt glødet igennem, og en ny tændes let.
- Man kan evt. benytte en anden udhulet svamp som transportbeholder.

Materialer

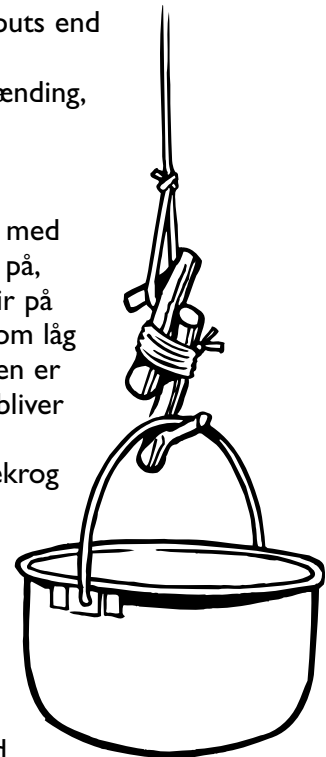
- fyr-, tønder- eller birkepore-svamp (disse er meget hårde og træede, og kan være vanskelige at få af træet – pas på træet)
- gryde
- aske
- bål, kogeblus el. trangia til at koge askemasse med stykkerne

Hvis du vil vide mere

Politikens svampehåndbog.

Øvelser

1. Inddel i grupper med fire personer
2. Personerne får nu hver en opgave (som kan udleveres i kuverter eller bare på papir):
 1. Person skal nu lave en lille portion pikibrøds-dej (se opskrift nedenfor).
 2. Person skal ud at finde noget, der er godt til optænding (kvas, birkebark...)
 3. Person skal hugge brænde til amerikanske tændstikker og mindre pinde til optænding. Det er vigtigt, at der både er nåletræ og løvtræ. Personen vælger selv trætypen.
 4. Person skal hugge brænde til selve bålet. Også her er det vigtigt, at der både er nåletræ og løvtræ. Personen vælger selv trætypen.
 - Instruktøren lærer brændehuggerne teknikken i at hugge brænde. De øvrige arbejder selv ud fra kuvert-opgaven.
3. Man samles i grupperne, tænder bålet og laver pikibrødene.
4. Alle samles. Man sidder i grupperne. Bålet holdes løbende vedlige.
 1. Der snakkes om det, der er blevet lavet/fundet frem.
 2. Er der nogle af de andre deltagere, der kan komme med andre inputs end den der har løst opgaven?
 3. Instruktøren supplerer op med den øvrige teori omkring bål, båltænding, brændværdi og brandbekæmpelse.
5. Man går ud i grupperne igen.
 1. To fra gruppen (dem der aldrig eller kun få gange før har arbejdet med Trangia) skal nu i fællesskab samle et Trangia, blande sprit, fylde sprit på, tænde op og lave boller på panden. Det gøres ved, at lægge bagepapir på panden, lægge bollerne på og vende den største gryde på hovedet som låg (panden skal stå almindeligt på de løftede kroge i Trangiaet). Bagetiden er cirka 20 minutter – men vær varsom med varmen, så bollerne ikke bliver sorte under bunden.
 2. De to øvrige går til bålet fra punkt 4. De laver en trefod, en grydekrog og smører brun sæbe på en lejr-gryde. Der varmes vand til kaffe/the.
 - Undervejs i ventetiden kan deltagerne eventuelt lave deres egen personlige grydekrog. Der kan laves konkurrence om, hvem der laver den flotteste!
 - Instruktøren går rundt mellem grupperne og kommer med gode råd...
6. Der holdes fælles kaffepause, hvor der snakkes om erfaringerne med aktiviteterne.
7. Endnu en gang går man ud i grupperne og begynder at gøre klar til et måltid.
 1. Person gør kødfarsen klar til at lave trommestikker.
 2. Person laver dejen klar til at lave luksus-snöbrød (med skinketern i dejen).
 3. Person laver sammen med 4. person klar til kebab.
 - Dem, der bliver først færdig, begynder at hugge brænde og fyre godt op i bålet.



8. Der fyres godt i bålet, der laves ildposer og stearinbomber (og måske startes på "fyrsvamp")
- Gruppen er nu fælles om, at få godt gang i bålet, så det bliver klar til at lave "pinde-mad" på (der skal fortrinsvis være gløder).
 - Mens bålet bliver klar laves der ildposer og samles ting til dem – det kan være med til, at give deltagerne en forståelse for vigtigheden af optændingsmaterialernes kvalitet.
 - Som ekstra-aktivitet kan der tilbydes fremstilling af stearinbomber, som er et godt værktøj/hjælpemiddel i kredsarbejdet, når man lige lynhurtigt skal have lavet et bål, og der ikke er noget helt tørt brænde, eller det er dårligt vejr – bomberne er den sikre succes til bål-optænding.
9. Der er frit valg på alle hylder - deltagerne kan nå at prøve alle tre madretter af ...
- Der laves trommestikker,
 - luksus-snobrød med skinketern og kebab
 - Der skulle inden og under madlavningen være tid til, at snakke lidt om hygiejne i friluftskøkkenet ...
 - Der kan fortsættes med ildposer, med mere ...

Pikibrød 10 stk. (brød)

(den oprindelige opskrift fra Pueblo-indianerne indeholdt aske)

Ingredienser:

- 3 dl hvedemel
- 3 dl majsmel
- 2 dl vand
- 3 tsk bagepulver
- 3 spk olie
- 1/2 tsk salt

Dejen gøres klar:

- Alt det tørre blandes først
- Tilsæt olie og vand, til dejen bliver smidig og ikke klæber
- Del dejen i små boller, der bankes så flade som muligt.

Pander/sten varmes op på bålet, og der hældes en smule olie på.
Nu bages brødene få minutter på hver side

Øvrige opskrifter

Se i udgivelserne "Friluftsmad" og "Lejrmad" fra Hjalmar

Trommestikker, se side 17 i "Friluftsmad"

Kebab, se side 18 i "Friluftsmad"

Dej – forskellige slags, se side 22 i "Friluftsmad"

Hvordan kan det gøres

Hjemme i kredsen er der massere af muligheder for at arbejde videre med Bål, trangia og friluftsmad. Hermed følger nogle eksempler på aktiviteter for forskellige klasser. Aktiviteterne kan udbygges og varieres i det uendelige. Der findes også mærkestof til alle klasser med relation til Bål, trangia og friluftsmad.

Brug af Trangia

(for mindre børn, men kan bruges modificeret på ældre klassetrin)

Minestroneløb:

- Der indkøbes bacon og krydderier.
- Børnene inddeles i grupper på fire om hver Trangia.
- Børnene skal nu skaffe ingredienserne til suppen. Disse er fordelt på poster rundt i området. Der må kun tages den ting man har fået til opgave at skaffe.
- Der skal skaffes lidt margarine, lidt purré eller flåede tomater, 1 fed hvidløg, 2 kartofler, 1 løg, 1 porre, 2 gulerødder (og evt. andre grøntsager).
- Hver gang de har fundet den ting de skal, skal den godkendes ved dommerbordet. Herefter skal der findes en ny ting, og sådan bliver man ved, indtil alle ting er fundet.
- Til sidst tilberedes suppen og holdet spiser sammen...

Et par gode opskrifter til bålet – til bålgrøden og den hurtige mødeaktivitet

Scottish stew

2 løg, 4 gulerødder, 1500 g kartofler, 1200 g oksekød i tern, 6 laurbærblade, 3 bouillonterninger, 3 l vand, 4 spsk maizenamel opløst i ca. 1/2 dl vand.

Løg, gulerødder og kartofler renses og skæres i stykker på ca. 2 cm. Kødet svitses i lidt olie, til det er blevet brunt, 1 får brug for 2 gryder. Grøntsagerne, laurbærblade, bouillonterninger og vand tilsættes og koges op. Derefter skrues der ned på lavt blus, dvs. 1 holder op med at fyre. Retten skal småsimre ca. 45 min., eller til grøntsagerne er møre. Maizenaopløsningen tilsættes og retten koges op igen. Smag til med salt og peber. Serveres med lune flutes.

Creolsk Jambalaya, 8 pers.

4 spsk olie, 4 løg, 12 dl ris, 2 dåser fl. tomater, 1.4 l grønsagsbouillon, 10 g. chili, 4 tsk mexicansk krydderiblanding, 8 dl kogte sorte bønner, 600 g rejer, 2 dåser muslinger, 2 dl ærter.

Svits de hakkede løg i gryden. Tilsæt risene og svits dem et par minutter. Hæld de flåede tomater og bouillon i, og kog risene møre under låg, ca. 20 min. Rør af og til i gryden. Rør den hakkede chili, krydderier, bønner, rejer og muslinger i. Lad det hele blive varmt. Pynt med ærter. Serveres med lune flutes. Der kan evt. tilsættes hvidløg.

Portionsørred med glødekartofler

2 bagekartofler pr. mand, én portionsørred pr. mand. Løg, porre, hvidløg, gulerødder, persille, salt, peber, timian, basilikum – til at fylde i fiskene.

Kartoflerne lægges direkte i gløderne (uden nogen som helst form for indpakning). De skal bages på gløder i cirka 45 minutter.

Ørreder fyldes efter smag med krydderier og grøntsager. De pakkes ind i ét stykke bagepapir og én gennemvæddet avis. Ørreden lægges efter indpakning på gløderne i cirka 20 minutter (den vendes efter 10 minutter).

Husk, pas meget på med fisk og jord, når fisken tilberedes på denne måde (se under afsnittet omkring Friluftshygiejne).

Kartoffelæg

én stor kartoffel og ét æg.

den øverste fjerdedel skæres af kartofflen. Med en teske udhules kartofflen (ikke låget) lidt større end ægget. Slå ægget ud i kartofflen. Sæt låget fast med små pinde. Stilles i gløderne i cirka 20 minutter.

Ler-æg

Ler og ét æg

Lerklumpen presses flad (max 1 cm tyk) og pakkes om det hele æg. Klumpen lægges i gløderne og dækkes til i 15-20 minutter.

Trylledejs-kartofler

Kartoffel og trylledej

Kartofflen pakkes ind i trylledejen og lægges i gløderne (og dækkes til).

Kartofflen er færdig (og saltet) når trylledejen er bagt færdig (er hård).

Trylledej kan laves af 8 dele mel, 3 dele fint salt og 3 dele varmt vand, der æltes godt sammen (hvis der ellers skal arbejdes med trylledejen, kan der tilsættes lidt madolie for at gøre dejen smidig).

Et par gode idéer til optænding

Båltænderprøven – en god post til et løb:

En snor er spændt ud cirka 1/2 meter over jorden.

Deltagerne får udleveret en tændstiksæske med fem tændstikker, tre stykker gennemtørt nåletræ og en håndøkse, og de må selv samle optændingshjælpe-midler ...

Det gælder nu om at få tændt bålet, så det brænder snoren over – der er max 20 minutter til opgaven.

Ildposen – en god tumlinge- eller pilteaktivitet:

Se "opskrift" under teoridelen.

Bålposen kan med stor fordel laves i tumlinge- eller pilteklassen i forbindelse med, at man tager bålmærket. Det giver børnene en god forståelse for

optændingsmaterialer. Ydermere er børn i den alder utroligt stolte af, at have lavet noget, som er deres helt eget værktøj til at tænde bål med. Ildposen kan dog også laves med større børn, fx. som forberedelse til en primiweekend.

Primitive ildtændingsmetoder:

Der findes en masse forskellige primitive ildtændingsmetoder. Her er listet nogle stykker. Det vigtigste er, at du som leder har gennemprøvet metoden, så den virker, inden du prøver det sammen med børnene. Metoderne er ret svære at få til at virke, så det er smartest at prøve det med forholdsvis store børn.

Flint mod flint (noget usikker metode)

To flintesten slås mod hinanden og danner gnister, som kan tænde blå eller andet letantændeligt materiale. Denne form for ildtænding kan gøres lettere ved at benytte en fil og en flintesten. Flintestenen slås mod filen og gnisterne bruges til at antænde materialet.

Brændglas

Man kan antænde et bål ved hjælp af solen og et brændglas. Brændglasset kan være en lup, et fotoobjektiv, eller glasset fra en kikkert.

Ildstålet

Ildstålet kan købes hos Hjalmar og giver mange gnister, når man trækker bagsiden af en dolk ned af det. Gnisterne kan bruges til at antænde blå eller andet letantændeligt materiale.

Få flere idéer...

Der er allerede en del FDF-udgivelser, som giver en del flere gode idéer:

“Friluftsmad”

“Lejrsmad”

“Bål og Brydninger” (fortræningsbog til landslejren 1996)

Grønt KERNEkursus

2. modul

Turliv og orientering



Råd & Vejledning

Lektionsplan

Mål

Formålet, med modulet turliv og orientering, er at

- give kursusedtagerne nogle basale orienteringsfærdigheder, der sætter dem i stand til at kunne finde vej i ukendt terræn, og at kunne lære denne færdighed videre til børn og unge.
- gøre kursusedtagerne bekendte med forskellige former for transport i det fri, der giver den enkelte deltager mod på at lave et spændende turliv med kredsens børn og unge.

Eksempel på modulplan:

Tid	Total	Overskrift	Indhold	Bemærkninger
10	10	Introduktion	Kort præsentation af hinanden og modulet.	Kan foregå indendørs eller udendørs
20	30	Nærorienteringsløb (rafleløb)	Små poster (tændstikæsker med et tal i bunden) er gemt og flest muligt skal findes på den afsatte tid.	Kortet bør dække bygninger og nærmeste omgivelser
0	30	Ekstra: Tegne eget nærkort	Del deltagerne ind i grupper, som tegner hver deres del af et område. Sæt de små nærkort sammen til et stort kort over hele nærområdet til sidst.	Vurdér om der er tid. En god øvelse, som evt. bare kastes ud som idé til brug i kredsen.
45	75	Gåtur med kort	O-kort (hvis det findes over området) eller 4 cm kort. Gå med deltagerne forbi karakteristiske ting (trægrænser, sten, skråninger, huller, højdekurver...) som kan aflæses på kortet. Lær at vende kortet rigtigt, målestoksforhold, orientering vha. naturen.	Alle deltagere har et kort og følger med på ruten og bliver fortrolig med signaturerne på kortet. Stop op undervejs, så alle er med.
25	100	Stjerneløb (rafleløb)	Ved det fælles startpunkt/basen slår man med to terninger. Talkombinationen viser hvilken post man skal finde.	Kan leges af få eller mange deltagere. En sjov og anderledes form for løb. Se beskrivelse under "øvelser"
20	120	Opsamling	Kommentarer til nærkort, gåtur og stjerneløbet: hvad var svært, hvad var let hvordan kunne det hele pakkes ind i en fantasiramme? hvordan kunne det tilpasses puslinge, pilte, seniorer...?	Vigtigt at begynde med legeorientering, vent til senere med kort og kompas. Puslinge skal måske bare følge farvede snore/spor rundt i nærområdet – pakket ind i en fantasiramme.

25	145	Kompas	Præsentation af kompasset og hvad det kan bruges til: at vende kortet rigtigt at finde vej fra et punkt til et andet at finde ud af hvor man er	Hver deltager skal have et kompas. Instruktøren har et stort instruktionskompas (eller læg et alm. kompas på en overhead). Kom hurtigt i gang med at bruge kompasset i praksis.
20	165	Kompasløb	Kompasløb hvor posternes placering opgives med kompaskurser og afstande (ekstra...) Kompasgang med levende pejlemærker over længere afstande	Kompasløbet kan eventuelt løbes uden kort (sværest!) – eller man kan tegne posterne ind ud fra de opgivne kurser og afstande. Kompasgangen kan være en ekstra mulighed. Det er den samme teknik man bruger i tåge eller over lange afstande uden faste punkter.
30	195	Løb for enhver smag	Sjove ideer til løb for alle aldre i skoven eller byen	De mange ideer præsenteres som inspiration, en eller to prøves i praksis afhængig af tiden. En aften/nat indlægges et natløb/natleg.
15	210	Transportformer i det fri	Gennemgang af forskellige former for transport i det fri.	De mange ideer præsenteres som inspiration. Evt. er nogle af metoderne brugt som indledning til hele kurset, og der kan trækkes på disse erfaringer.
10	245	Hvad må vi – regler for løb	Regler for udlægning af løb og opsætning af poster Færdsel i private og offentlige arealer og skove Særlige regler for natløb Øvrige regler for bålænding, lejrslagning og indsamling af bær mv.	Skal ikke tage lang tid, men gennemgås kort som afrunding. Udlever oversigt til deltagerne, da ingen kan huske regler udenad!
30	235	Overførsel til kredsarbejdet	Pædagogik ved orientering – færdighederne leges ind Tilpasning til puslinge, pilte og seniorer Fra mødeaften til længere forløb og ture. Evaluering af modulet	Teorisider udleveres til deltagerne

Turliv og orientering – helt basalt friluftliv

At kunne finde vej gennem ukendt terræn, og at kunne transportere sig selv og sin oppakning er vigtige områder, når vi taler om tur- og friluftsliv. Løb er en af FDFs kerneaktiviteter, som findes i utallige udgaver: byløb, orienteringsløb, opgaveløb, fotoløb, natløb... Men en god orienteringsevne er ikke bare nødvendig, når man er på løb i FDF. Det er også en glimrende færdighed, man dagligt kan have glæde af.

Ligesom andre håndværk kan det virke svært og uoverskueligt, men med lidt tålmodighed, øvelse og masser af leg kan alle lære det! At læse og vende et kort rigtigt. At bruge et kompas til finde ud af, hvor man er eller skal hen. At finde vej i et ukendt område.

Ud med terperi og passiv lytten – ind med legen

Skal kursusdeltagerne – eller tumlingene og væbnerne for den sags skyld - få det lært, og få lyst til at dygtiggøre sig, må man som instruktør gribe det an på den rigtige måde. Terperi, passiv lytten eller kortsignatur-udenadslære duer ikke! Orienteringsfærdighederne skal leges ind – enten vi taler om puslinge eller seniorvæbnere!

Begynd med enkle øvelser og lege. Glem alt om krydspejlinger og højdekurver. Efterhånden som deltagerne bliver fortrolige med det basale, kan instruktøren åbne flere døre og gøre det mere avanceret. En succesoplevelse til at starte med, giver alle blod på tanden, mens et for svært løb hvor alle farer vild kan knække halsen på den ivrigste.

Tilpas modulet til målgruppen

De mange ideer til ture og løb kan ikke nås på én weekend, men ideerne kan være gode at give deltagerne med hjem, så de selv kan arbejde videre hjemme i kredsen.

Afviklingen af øvelserne på kurset må naturligvis tilpasses de givne muligheder og årstiden. Teorimodulet er på én gang baggrundsviden til instruktøren og et færdigt materiale der kopieres og udleveres til deltagerne på kurset.

Læs modulet godt igennem inden kurset. Tilpas øvelserne og deres sværhedsgrad til kursusdeltagerne og deres forudsætninger. Inddrag deltagernes viden hvis nogle for eksempel er dygtige til orientering eller har gode ideer og erfaringer med spændende og anderledes kanoture eller hikes i det fri.

Rammer omkring kursusmodulet

Da det er et kursus i lejr- og friluftsliv bør mest muligt foregå udendørs. I princippet kan hele modulet afvikles udendørs, men er der konstant regn, kan det selvfølgelig være en fordel at have adgang til et indendørs lokale.

Orienteringsdelen fylder mest, da det her handler om færdigheder og et håndværk, der skal læres. Omkring de forskellige former for transport i det fri er der lagt op til, at det skal være en integreret del af weekendkurset, som der ikke vil være en masse teori til, men derimod skal det indgå i kursets praktiske ramme og indhold.

Med transportformer tænkes der ikke på busser, tog eller biler. Men derimod på forskellige måder hvorpå man selv – ved egen muskelkraft – kan bringe sig fra et sted til et andet.

Man kunne for eksempel:

- vandre det sidste stykke vej til kursusstedet.
- sætte deltagere af bussen og udlevere et kort med opgaver/poster – en ryste-sammen-start-oplevelse.
- kombinere orientering og cykling under orienteringsmodulet.
- lave en hike med brug af forskellige transportformer (cykel (tandem), rulleskøjter, kano, vandre, klatre...)

Rigtig god fornøjelse...

Teori

I dette materiale vil der først være en gennemgang af kort og forskellige korttyper. Derefter gennemgås grundlæggende orientering, naturorientering og kompasset. Endelig gennemgås andre former for løb, forskellige transportformer i det fri samt regler for færdsel i naturen.

Korttyper

Et kort er et formindsket billede af terrænet set lige ovenfra. På kortet er der forskellige farver og signaturer, som er ganske logiske, når man først har lært dem. Vand er blå, skov er grøn, jo mørkere grøn jo tættere skov, åbne dyrkede arealer er orange, streger for stier osv.

Målestoksforhold

Ethvert kort er lavet i et bestemt målestoksforhold. Jo flere detaljer der er på kortet, jo bedre målestoksforhold siger man det har. Et målestoksforhold på 1:10.000 (typisk O-kort) betyder at 1 cm på kortet svarer til 10.000 cm eller 100 meter i virkeligheden. Altså hver gang du går 100 meter i terrænet har du flyttet dig 1 cm på kortet.

Forskellige korttyper

Der findes en lang række forskellige korttyper, som er mere eller mindre detaljerede. Start med de mest simple typer og prøv eventuelt selv at tegne et kort, så får man en helt anden forståelse. Under alle omstændigheder skal man altid starte med at gå en tur for at få en fornemmelse af, hvad symbolerne betyder i virkeligheden. Af forskellige relevante korttyper kan nævnes:

Nærkort

Et håndtegnet kort over et lokalområde (måske bare hytten). Et glimrende kort til begynderorientering. Prøv selv at tegne dit eget kort over jeres område. Eventuelt ved at dele området ind i mindre felter, der til sidst sættes sammen.

Orienteringskort (O-kort)

I målestoksforholdet 1:10.000 eller 1:15.000. Meget detaljeret. Findes kun over udvalgte steder i landet. Sælges af den lokale orienteringsklub (se adresse bagerst).

Kurvekort

Samme målestoksforhold som O-kort, men her er alle signaturer taget bort, undtagen højdekurver og farver. Bruges kun til erfarne og dygtige orienteringsfolk.

Målebordsblade

Findes i 1:50.000 (2 cm kort) eller 1:25.000 (4 cm kort). Der kan fås kort i dette målestoksforhold over ethvert område af Danmark. Købes hos den lokale boghandler eller hos Kort og Matrikelstyrelsen (se adresse bagerst).

Færdselskort

Også kaldet bil-kort. Typisk 1:200.000. Kun egnet til bilkørsel og som oversigtskort.

Luftfoto

Luftfotos danner basis for al korttegning, men som regel er de forholdsvis dyre

at anskaffe. Det er dog en sjov variant til et løb, hvis man, i stedet for et almindeligt kort, har mulighed for at benytte et luftfoto af området.

Telefonbogs kort

Bykort findes i enhver telefonbog. Detaljeret med alle veje og stier, grønne områder og vandhuller. Godt til byløb.

Simple orienteringsregler

- Opad på et kort er altid nord, med mindre andet er angivet
- Orientér altid kortet mod nord (vha. kompas eller ved at se på terrænet). Når man ser på kortet, er nord altid opad. Hvis man anvender kompasset, skal man sørge for at nord på kortet vender samme vej, som kompassets nordpil
- Sørg for altid at vide, hvor på kortet du er – også mens du går/løber
- Det er ofte nemmere at følge veje og stier end at skyde tværs gennem terrænet – med mindre man er fortrolig med kompasset
- Søg ned i en dal hvis du farer vild. Veje og stier ligger sjældent på bakketoppe.

Højdekurver

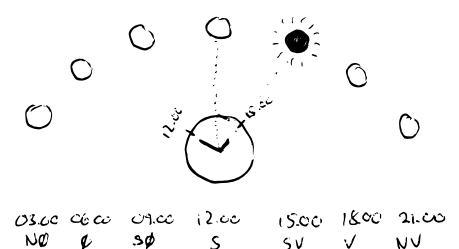
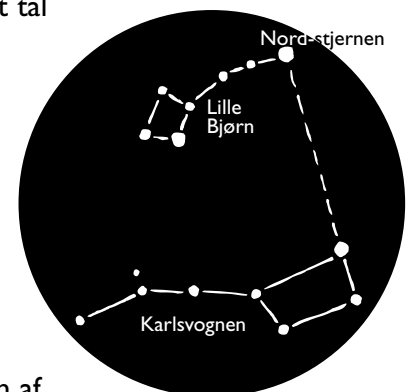
Højdekurverne på kortet er de tynde brune linier, som kan være til en stor hjælp for orienteringen, og man kan spare mange ture op og ned af stejle bakker.

En højdekurve er en linie, der er tegnet gennem punkter i landskabet, som alle er i samme højde over havets overflade. Følger man en højdekurve, går man hverken op eller ned. Ligger højdekurverne tæt, er der tale om en stejl bakke eller skråning. Forskellen mellem to højdekurver kaldes ækvidistancen. I Danmark er den som regel 2 1/2 meter, altså hver gang du går fra en højdekurve til en anden, er terrænet steget eller faldet 2 1/2 meter. I andre lande kan ækvidistancen let være 10 eller 25 meter. Er der ingen højdekurver, er landskabet næsten helt fladt. En bakketop er som regel angivet med en prik og et tal (antal meter over havet).

Naturorientering

Selv om man ikke har kort eller kompas, kan man godt orientere sig i terrænet. Her er en række fif og huskereglere, der kan gøre det nemmere – og sjovere.

- Kirker er næsten altid bygget i øst-vest retningen, hvor tårnet vender mod vest.
- Trækronerne hælder ofte mod øst, da vinden som regel kommer fra vest i Danmark
- Mos på træerne i skoven vokser som regel på nord eller nordøst siden af træstammen (lettest at se på bøgetræer). Det skyldes, at mos foretrækker skygge, og at solen følger en sydlig bane (dvs. skinner mest på den sydlige side)
- Myretuer er som regel placeret syd for træstammer, da myrerne foretrækker sol og varme.
- Nordstjernen findes på en stjerneklar himmel ved at gå ud fra Karlsvognen. Ved at forlænge bagsmækken fem gange opad, kommer du til Nordstjernen, der altid angiver nordretningen.
- Solen står op i øst og går ned i vest. Med et ur kan du også bestemme verdenshjørnerne ganske nøjagtigt. Hold uret vandret og lad den lille viser pege mod solen. Halvér vinklen mellem den lille viser og 12-tallet – denne linie peger direkte mod syd.



Kompasset

Kompassets dele og navne

Kompasset er ikke nogen ny opfindelse. I mere end 4.000 år har man brugt den magnetiske nordpol til at navigere efter.

Hele ideen med kompasset er, at den røde del af kompasnålen (nordpilen) altid peger mod nord.

Det kan bruges til at vende kortet rigtigt.

Orientering med kompas fra kort til terræn

Du skal bevæge dig fra et punkt til et andet på kortet - i hvilken retning skal du gå i virkeligheden?

1. Læg kompassets sidelineal – mellem de to punkter du vil gå mellem – på kortet, så marchpilen peger i den retning du vil gå.
2. Drej kompasset, til nordpilen (den sorte i bunden af kompasset) vender samme vej som kortets meridianer (som er de lodrette streger på kortet – går fra nord til syd) og peger mod nord på kortet.
3. Løft kompasset væk fra kortet og hold det vandret foran dig til kompasnålen falder til ro.
4. Drej dig selv med kompasset foran dig indtil kompasnålen (den røde) dækker nordpilen i kompassets bund (den sorte).
5. Marchpilen viser nu i hvilken retning du skal gå!

Orientering med kompas fra terræn til kort

Du står i terrænet men ved ikke helt hvor du er. Du kan nu lave 2 pejlinger (krydspejling) og bestemme din nøjagtige position.

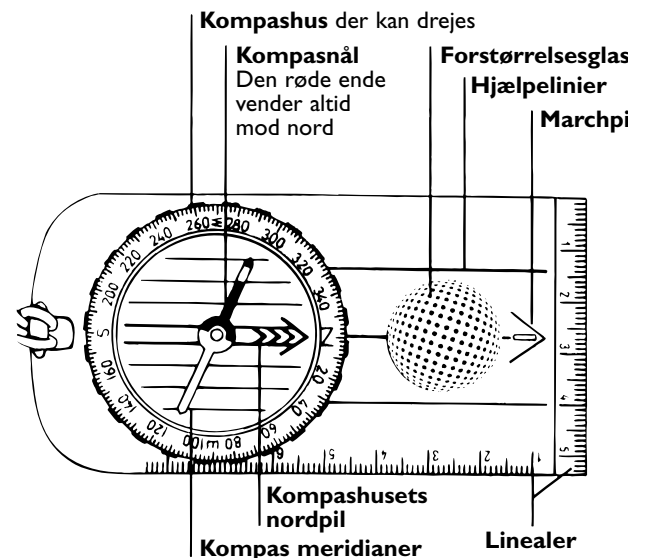
Hold kompasset foran dig og sigt med marchpilen mod et punkt, du ved er på kortet.

Drej kompasset, mens du fastholder retningen på kompasset, indtil nordpilen i bunden af kompasset (den sorte) dækker kompasnålen (den røde), og de peger i samme retning.

Læg kompasset på kortet, så kompassets sidelineal ligger op til udgangspunktet. Nordpilen i kompassets bund (den sorte) skal nu pege mod nord og ligge parallelt med kortets meridianer. Du kan nu tegne en let streg på kortet – da du nu står et sted på denne linie. Skal du bestemme din nøjagtige position, kan du nu finde et nyt punkt i terrænet (gerne vinkelret på det første punkt) og gentage pkt. 1-3.

Marchpilen viser nu retningen på kortet

Har du fået opgivet en retning i grader, skal du indstille kompasset på gradtallet og blot følge pkt. 3 og 4.



Løb for enhver smag

Løbene og øvelserne indtil nu har skullet træne deltagernes orienteringsevner og opmærksomhed over for det terræn man bevæger sig igennem.

Når vi laver løb i FDF med børn, er det de færreste, vi kan udstyre med kompas og nogle kompaskurser. Og det er heller ikke nødvendigt – i hvert tilfælde ikke hos puslinge og tumlinge.

Simple løb og nærorienteringslege kan bruges fra puslingealderen. Senere kan det gøres mere avanceret, og børnene kan lære nogle grundlæggende teknikker om kort og orientering. Om natten, efter stjerner og krydspejlinger. Men start altid med at lege det ind, og lær så børnene den rigtige teknik, når de er klar til det. Væbnere synes ofte det er sejt at kunne finde vej overalt efter kort og kompas. I orienteringsklubberne løbes der efter orange O-skærme og klippes i standard startkort. Her er målet at komme igennem ruten hurtigst muligt. Sådan er det ikke i FDF – selv om et rigtigt O-løb på tid og med klippetænger kan være en god udfordring for de ældste seniorer en gang i mellem.

Som regel pakker vi aktiviteterne – ikke mindst løb – ind i en spændende fantasiramme, hvor det handler om smuglere og gangstere, der skal spores eller fanges inden det er for sent. At bruge fantasirammer er som at læse og høre eventyr. Selv om alle har været på løb utallige gange, er det alligevel noget nyt hver gang, når historien er ny og spændende.

Her er nogle eksempler på forskellige løbstyper til store og små, få eller mange. Tænk selv fantasirammer til hver enkelt løb.

Fotoløb

Hvis børnene kender området godt, kan man nøjes med at vise posternes placering på et foto (gerne taget i sjove perspektiver). Enten får børnene en samlet oversigt over alle poster med fotos i mini-format (små børn). Eller måske skal de huske billederne fra post til post (større børn).

Spejlvendt kort

Et kort over området kopieres over på en transparent, som spejlvendes og kopieres over på et almindeligt stykke papir. Gør løbet en hel del sværere.

Luftfoto

Posterne er indtegnet på et luftfoto i stedet for et almindeligt kort. Kan være svære at få fat på, men det er ganske sjovt, hvis det er muligt. Luftfoto kan købes hos Kort og Matrikelstyrelsen. Gamle kort kan fås billigt.

Kort på dias

Et kort affotograferes på et dias, som klæbes i bunden af en sodavandsflaske. Posterne på kortet findes ved at holde flasken op mod lyset, hvorved det er muligt at se dias'et! Kan også bruges til et svært natløb, hvor man med en lom-melygte lyser på dias'et i bunden af flasken.

Indtal ruteinstruktioner på bånd

Deltagerne får udleveret et bånd og eventuelt en walkman – eller posterne placeres hos folk, som skal besøges for at få fat i den næste besked.

Telefonløb

Indtegn et antal telefonbokse på et bykort. Hver telefonboks har et tidsrum, hvor lederen ringer til telefonen, og det gælder nu for holdene om, at nå flest mulige opkald. Hvert opkald giver et antal point eller oplysninger. Hvert hold kan også udstyres med et telekort, og så lade dem ringe til lederen for at få oplyst den næste post.

Opgaveløb

I stedet for bare at finde et antal poster, kan man også løse en større opgave, opklare et mysterium eller samle oplysninger til opskriften på aftensmaden. Ved at pakke løbet ind i en fantasiramme, kan børn i alle aldre tændes.

Natløb

En genre for sig - ofte med en god (og uhyggelig) historie som ramme. En flok smuglere er lige gået i land på stranden, og Per-pilt er blevet kidnappet! Lad os komme af sted. Lad os fange smuglerne!

Man skal dog passe på, at natløbet ikke bliver for meget på de voksnes præmisser. Et natløb må gerne være uhyggeligt, men det skal ikke blot gå ud på at skræmme børnene mest muligt.

Busløb

Rullende poster, der er i bestemte buslinier, må nås på bestemte tidspunkter. Giver større aktionsradius og stiller krav til effektiv køreplanslæsning. Nogle opgaver skal måske løses i bussen. Få folk i bussen til at synge med på en sang eller råbe et råb.

Det kan også være poster, der er placeret ved stoppesteder rundt omkring i byen. Man skal nu ved hjælp af bussen nå hen til flest poster. Også her er det vigtigt at køreplanerne er studeret grundigt.

Lydløb

Som fotoløb – her bare med karakteristiske lyde fra kendte steder i byen, som er optaget på et bånd. Posterne ligger ved lydkilderne.

Højdekurveløb

Kun for eksperter og erfarne løbere! Posterne er indtegnet på et kurvekort (kort med farvesignaturer og højdekurver).

Forskellige transportformer på ture og lejre

Med transportformer tænkes der ikke på busser, tog eller biler. Men derimod på forskellige måder hvorpå man selv – ved egen muskelkraft – kan bringe sig fra et sted til et andet.

Cykel-, vandre- og kærreture

Tag af sted med al din oppakning på ryggen. I Danmark findes masser af spændende og ukendte steder. Kortere eller længere ture.

- Vestkyststien langs Vesterhavet
- Hærvejen – den gamle oldtidsvej gennem Jylland
- Jyske ås – afmærket vandrerute i Vendsyssel i Nordjylland
- Århus – Silkeborg, flot vandrerute i det midtjyske søhøjland
- Horsens – Silkeborg, 60 km nedlagt jernbane er lavet om til flot cykelrute
- Trækstien langs Gudenåen
- Kyststien rundt om Bornholm
- Fjordstien langs Isefjorden ved Roskilde
- Hundested – Gilleleje – Hillerød, 62 km flot afmærket vandrerute

Dette er blot et lille udpluk af de mange tur- og vandremuligheder, der findes i Danmark, disse kan også bruges til kærre- eller cykelture. Man kan med fordel kontakte det lokale turistbureau eller gå på det lokale bibliotek, hvor der ofte vil være beskrivelser af ture rundt i lokalområdet, udgivet af det pågældende amt.

Man behøver dog ikke at vælge ture, der på forhånd er beskrevet og afmærket. Cykel-, vandre- og kærreture kan også foregå i nærmiljøet, dvs. rundt i byen, omkring lejren m.m. Herudover er der uanede muligheder i Sverige og Norge, som er inden for overskuelig afstand.

Kano- og kajakture

Der er mange muligheder for spændende kanoture. På de danske søer og åer eller på søer og elve i Sverige og Norge. Kanoen er et fantastisk fartøj, der lægger op til storblåede og anderledes naturoplevelser. Medbring al bagagen til en eller flere uger i kanoen og overnat i kanobivuak.

Havkajakken er endnu en transportmulighed for de ældste, som byder på unikke oplevelser på vandet. Med bagagen stuvet i vandtætte rum er der lagt op til et friluftsliv ud over det sædvanlige.

Landsforbundets regler for kanosejlads fås ved henvendelse til forbundskontoret.

Skinnecykler

På flere nedlagte jernbanestrækninger er der mulighed for at køre på gammeldags skinnecykler. Både i Danmark og Sverige. Kan oplagt kombineres med f.eks. en vandretur, der i et par dage afbrydes med en tur på skinnecykel.

Transmix

Kombinér flere af ovenstående transportformer i bedste triathlon-stil. F.eks. kano, cykel og vandring. Kan give en meget varieret og spændende tur.

Tømmerflåde

Byg jeres egen flåde og driv med strømmen ned af åen i stille tempo. I Danmark eller på en lidt vildere svensk eller norsk elv. Alt liv – spise, sove, lave mad – foregår på tømmerflåden.

Landsforbundets regler for sejlads fås ved henvendelse til forbundskontoret.

Regler for færdsel i det fri

I private skove

I private skove skal man have tilladelse til at lave løb og hænge poster op. Man må kun gå på stier og veje, og kun i dagstimerne (fra kl. 07 til solnedgang). Man må ikke slå telte op, lave bål, samle bær eller frugter.

I offentlige skove

I offentlige skove kan man uden videre gennemføre løb med færre end 30 deltagere. Større grupper skal have tilladelse hos skovfogeden. Man må færdes overalt i skoven – hele døgnet. Dog kan der være særlige regler i forbindelse med jagt. Man må kun tænde bål på særligt indrettede pladser. Man må ikke slå telte op – men gerne samle bær, blomster og frugter til eget brug.

Ophængning af poster

Poster skal altid tages ned umiddelbart efter løbet, og skærme/poster skal altid være forsynet med følgende oplysninger:

Hvornår løbet afvikles.

Hvem der har sat posten op (organisation, navn, adresse og telefonnummer).

Hvornår posten tages ned.

Øvelse

Nærorienteringsløb

I forvejen tegnes et kort over bygningen og det nærmeste område omkring huset. Kortet tegnes med et rimeligt antal detaljer (vinduer, døre, borde, stole, skabe...). På kortet markeres desuden en række nummererede poster. Posterne kan være tændstikæsker hvor det tilsvarende postnummer er skrevet på bunden af æsken. Inde i æsken er et tilsvarende bogstav, som skrives ned af deltagerne inden næste post findes. Tilsammen danner bogstaverne et kryptisk kodeord. Løbets sværhedsgrad kan varieres fra superlet (få detaljer på kortet og få let synlige poster) til svært (mange detaljer og mange små poster). En anden måde at variere sværhedsgraden på, er at have et stort fælles nærkort centralt placeret – i stedet for at alle får et kort. Det kræver, man kan huske postplaceringen – ellers må man tilbage og kigge på kortet en gang til.

Stjerneløb

På et kort (O-kort eller 4 cm kort) over nærområdet udlægges 21 poster. Ved hjælp af to terninger (brug to forskellige terninger), hvor den ene repræsenterer ti'erne og den anden terning repræsenterer enerne, skal der nu på skift slås om hvilken post der må løbes efter.

Slår ti'eren 3 og eneren 2 = 32, skal man altså løbe ud og finde post 32. Der klippes med tænger i startkort, skrives et bogstav af eller hvad posten nu går ud på. Når posten er fundet løber man tilbage og slår påny med terningerne. Der gælder køkultur! Det kommer til at gå livligt for sig.

Det gælder f.eks. om hurtigst muligt at nå ud til 10 poster. Slås en talkombination som man allerede har været ved, må man gå bag i køen og vente til det igen bliver ens tur.

Posterne der skal hænges ud hedder altså 11, 12, 13, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 61, 62, 63, 64, 65, 66

Variation med flyvende start

En sjov start på løbet kunne være en rigtig Le-Mans-start, hvor alle deltagere tager sko og strømper af og lægger dem bag startlinien. Herefter går alle 10 meter væk. På et givet signal må man løbe frem til startlinien, tage strømper og sko på, og første mand må slå med terningerne.

Kompasløb

Nu skal kompasfærdighederne og teknikken prøves af i praksis. 10 poster er placeret i området, men ikke tegnet ind på kortet (O-kort eller 4 cm kort). På kortet står kun en rækkefølge på posterne, og hvordan man skal komme fra den ene til den anden post – kun angivet med kompaskurser og afstande i meter.

For at alle ikke løber efter hinanden får hver deltager en forskellige rækkefølge på posterne. F.eks. skal den første deltager finde posterne i denne rækkefølge: 2, 4, 6, 8, 10, 1, 3, 5, 7, 9. En anden skal finde 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 osv. Er der mange deltagere kan antallet af poster udvides.

Ved hver post er der et tal eller bogstav, eller der klippes i et traditionelt startkort.

Lægges posterne nøjagtigt ud og tegnes præcist ind på et kort, kan I regne alle kompaskurserne ud på kortet.

Det vigtigste er, at alle får forstået, hvordan kompasset kan bruges i praksis – ikke at det går hurtigt.

Kompasgang med levende pejlemærker

En ekstra øvelse – bruges afhængig af tiden. Foregår uden kort – kun med et kompas pr. hold.

Deltagerne går sammen to og to. Instruktøren har gemt en post til hvert hold på en given kurs og et givent antal meter – mindst 3-400 meter væk og gennem skov eller krat hvor man ikke kan se hele strækningen. Deltageren med kompasset dirigerer nu den anden deltager ud i terrænet og får vedkommende til at stille sig lige nøjagtig på kompaskursen.

Herefter løber deltageren med kompasset hen til den anden og der byttes nu.

Den anden sendes af sted videre på den samme kurs. På den måde fortsættes der indtil den givne strækning er tilbagelagt og posten fundet!

Denne teknik hvor man bruger hinanden er glimrende i tåget eller usigtbart vejr i fjeldet, eller på et åbent landskab uden faste pejlemærker man kan holde fast i.

Hvordan kan det gøres

Til området omkring Turliv og orientering er der en stor mængde mærkestof til alle klasser. Der er også i materialets teoridel givet en lang række forslag, der henvender sig til både store og små.

Der kan også hentes inspiration i følgende litteratur:

Bål og brydninger - fortræningsbog for Julsølejren 1996 landslejrudvalget, FDFs forlag 1996.

En oversigt over 723 naturlejrpladser udgives hvert år af Friluftsrådet.

Den blå kasse Planudvalget, FDFs forlag 1989.

Fjeldhåndbogen FDFs forlag 1995.

Håndbog i orientering Gorm Bagger Andersen, FDFs forlag 1998.

Kanoture - Danmark rundt Thorben Lundø, Skarv Høst & Søn, 1996.

Livet i væbnerhøjde Børge Schmidt, Gorm Bagger Andersen og Lars Tjalve, FDFs forlag 1996.

Norsk fjeld håndbog Øivind Berg, Johan Christian Frøstrup og Rune Fensli, på dansk ved Stefan Hestnes, Forlaget Tommeliden 1997.

Overnatning i det fri - teltpadser og naturlejrpladser udgives hvert år af Friluftsrådet, sælges af Dansk Cyklist Forbund, tlf. 33 32 31 21.

Gode adresser...

FDF Butikken Hjalmar, Rysensteensgade 3, 1564 København V, 33 13 87 77 (kompasser, friluftsudstyr...).

Nordisk Korthandel, Studiestræde 26-30, 1455 København K, 33 13 26 38,

websites: www.scanmaps.dk (landets største udvalg i kort over hele verden).

Dansk Orienterings-Forbund, Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby, 43 45 77 30 (kan henvise til nærmeste orienteringsklub, der har orienteringskort over området).

Grønt KERNEkursus

3. modul

Etablering i det fri



Råd og vejledning

Lektionsplan

Mål

Kursusdeltagerne skal efter dette modul kunne binde de mest grundlæggende knob og besnøringer. De lærte knob og besnøringer skal bruges i praksis. Kursusdeltagerne skal have fået kendskab til forskellige måder at overnatte i det fri, herunder i telt og bivuak. Kursusdeltagerne skal have fået en forståelse for de problemer og muligheder, der ligger i dét at bo i det fri. Kursusdeltagerne skal lære, hvordan tovværk skal behandles og opbevares, samt hvordan andre materialer opbevares og vedligeholdes under ophold i det fri.

Eksempel på modulplan:

Min	Total	Hovedpunkt	Indhold	Bemærkninger
10	10	Introduktion	Kort præsentation af indholdet på kurset samt beskrivelse af målet.	
10	20	Teltopstillingsdyst	Mål: Møde hinanden i en praktisk opgave, hvor forskellige erfaringer mødes. Dysten skal danne grundlag for efterfølgende snak.	Se under "øvelser"
15	35	Snak/debat om overnatningsformer	Gennemgå spørgsmål om telte og diskutere evt. andre overnatningsformer.	
5	40	Tomandsgrupper dannes	Sæt en af dem, der ved noget om knob, sammen med en uerfaren.	Skal danne grundlag for næste øvelse
20	60	Øvelsen: Fem sikre stik og knob	Øvelse i at binde knob og få kendskab til deres egenskaber.	Medbring selv knob som eksempler. Husk at kopiere ark (se under "øvelser").
15	75	Gennemgang af de forskellige knob	Opsamling på gruppernes erfaringer med at binde knob.	
60	135	Pioner: bivuak, klosterbord eller karrusel *	Kursusdeltagerne skal selv prøve at bygge noget, de kan bruge. Undervejs snakkes der om problemer, ideer m.v.	Se beskrivelse under "øvelser"
20	155	Opfølgning på pionerarbejde	Ture i karrusellen, kaffe ved klosterbordet eller test af bivuakken.	Det er vigtigt, at der er tid til at prøve det, man har lavet.
15	170	Nedrivning af pionerarbejdet	Giver mulighed for at komme ind på: Opbevaring af rafter, rinkning af tov, tildækning af huller m.v.	Kan virke demoraliserende men kan modsat også indeholde noget fagligt
10	180	Afrunding og farvel	Kort opsamling, evaluering og uddeling af materiale	

Inden kurset opfordres kursusdeltagerne til at medbringe arbejdshandsker

* Ved valg af pionerprojekt bør I overveje, hvem der er kursusdeltagere, og hvordan resten af programmet ser ud. Der er f.eks. ikke meget mening i at bygge en bivuak, hvis I ikke skal overnatte på kurset.

Teori

Etablering i det fri

Oplevelsen af friluftslivet bliver stærk og intens, når vi er ude sammen med vores børn i længere tid. Særligt når vi overnatter ude i f.eks. telt eller bivuak, mærker vi naturens mange sider (vejret, døgnrytmen, dyrelivet m.m.). Det er vigtigt, at børnene i FDF får gode oplevelser, når de færdes i det fri. Det er ikke rart at fryse og have en våd sovepose. Derfor skal de lære nogle få grundlæggende færdigheder, så de får overskud til at opleve og nyde livet ude. Teltet og bivuakken er to gode overnatningsmuligheder, med hver deres fordele og ulemper. Begge typer kan dog både anvendes som overnatningsform i en standlejr i længere tid, eller som overnatningsform på ture, hvor man etablerer sig et nyt sted hver nat.

I dette materiale vil der først være en gennemgang af tovværk, forskellige knob og besnøringer. Derefter vil der være en gennemgang af grundlæggende pionering herunder rafter, redskaber og grundprincipper, samt et afsnit omkring vedligeholdelse af materialer og tovværk. Til sidst vil der være en gennemgang af teltet og bivuakken.

Tovværk

Tov kan enten være fremstillet af plantefibre eller syntetiske materialer. Hvert materiale har sine fordele og ulemper.

Tov af naturfibre

Fremstilles af hamp, manilla, kokos, sisal, eller bomuld. Som besnøringsstov bruges enten hamp, manilla eller sisal. Naturtov er ikke så stærkt som syntetisk tovværk, til gengæld be-knibes det ofte bedre, da det ikke er så glat.

Syntetisk tov

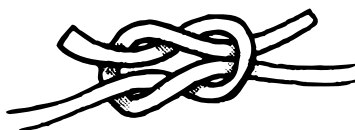
Syntetisk tovværk fremstilles af forskellige plastic typer med forskellige egenskaber. Fælles for syntetisk tovværk er, at de er stærkere, glattere og knap så sårbare over for fugt, som naturtov.

Knob

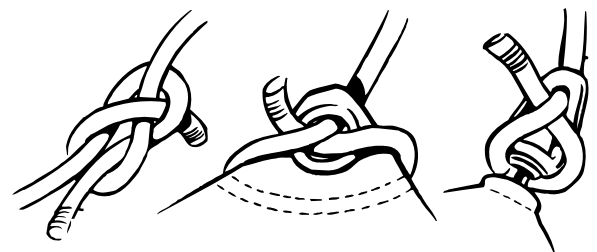
Det er ikke tilfældigt, at der findes så mange forskellige slags knob, for hvert knob sin funktion. Derfor er det ikke nok, at man kan binde et knob, man skal også vide, hvad det kan bruges til. Her er samlet et udvalg af de vigtigste knob.

Flagknob

Bruges til sammenføjning af to ender med forskellig tykkelse, men kan også bruges til to ender af samme tykkelse. Fordelen ved flagknobet er, at det er let at binde op.

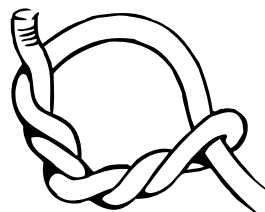


Råbåndsknobet
Anvendes til sammenføjning af to ender af samme tykkelse.



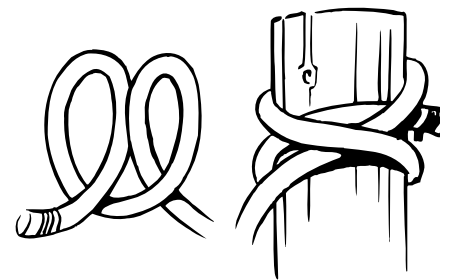
Tømmerstik

Bruges til at fastgøre rebet ved påbegyndelse af en besnøring. Er let at løsne.



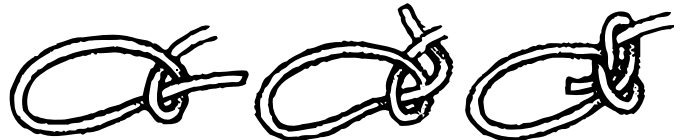
Dobbelt halvtik

Bruges normalt til at afslutte en besnøring med. Bemærk, at der findes to former for dobbelthaltik. Der findes et "forkert" dobbelthaltik, som er det der er vist på tegningen. Det forkerte dobbelt halvtik holder bedre end det "rigtige" men er tilgængelig vanskeligere at binde op. Det bruges derfor mest, hvor besnøringen ikke skal bindes op igen. Det "rigtige" dobbelt halvtik består af to enkelte halvtik ved siden af hinanden. Dette holder ikke så godt, men er nemmere at binde op igen.



Pælestik

Det bedste stik, til at binde en fast løkke på et tov, som tilmed er let at løsne. Pælestikket kræver lidt mere øvelse end de andre knob og stik.

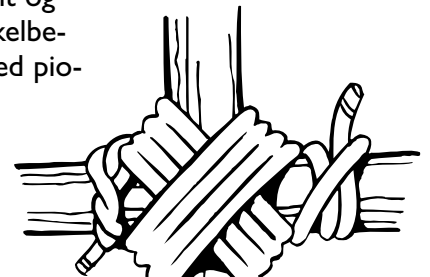


Besnøringer

Der findes en lang række besnøringer, som hver har deres styrker og svagheder. Fælles for dem alle er, at de holder bedst, hvis rebet ligger stramt og pænt side om side. De to mest anvendte besnøringer er kryds- og vinkelbesnøringen. Mestrer du at binde blot en af dem, kan du komme langt med pionerarbejdet.

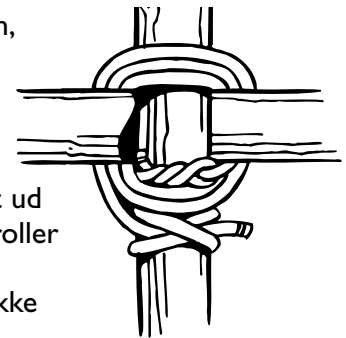
Krydsbesnøring

Til at binde to rafter sammen med. Kan bruges i næsten alle situationer, også selvom rafterne ikke er vinkelrette på hinanden.



Vinkelbesnøring

Bedst hvor rafter ligger helt vinkelrette på hinanden. Vinkelbesnøringen holder rafterne mere stabilt end krydsbesnøringen i omdrejningsretningen, men mindre stabilt ved forskydning. Er svært at binde, hvis rafterne ligger for skrå på hinanden.



Rafter

Pionerarbejde kræver gode rafter. Er rafterne gamle og skrøbelige går det ud over glæden ved at pionere, og det kan desuden være meget farligt. Kontroller jævnligt rafterne, så I ikke føler jer fristet til at benytte dårlige rafter. Brug slanke og lige granrafter. Ikke tykkere end 15 cm i diameter i bunden og ikke tyndere end 6 cm i toppen.

Når barken begynder at falde af rafterne (efter 3-4 år), mister rafterne elasticiteten. Herefter kan de ikke bruges i bærende konstruktioner.

Gamle fugtige rafter, der har ligget på jorden, bør ikke bruges da de kan være begyndt at rådne. Når rafterne ikke benyttes, opbevares de bedst opretstående i et raftestativ. Kortere rafter bør ligge på nogle tværpinde, så de er hævet fra jorden.

Nyttige redskaber og hjælpemidler

Personligt udstyr: Dolk, merlespiger & handsker

Dolk og merlespiger er nyttige redskaber, som i mange situationer er uundværlige. Merlespiger er nyttig, når stramme besnøringer skal løsnes.

Handsker: Arbejdes der med reb og rafter i længere tid, er det meget hårdt for hænderne. Det er derfor en meget god idé at bruge arbejdshandsker.

Fælles udstyr: Pælebør, sav, økse, spade m.v.

Da værktøj er dyrt, er det vigtigt, at passe på det. Til håndtering af værktøj hører det også med at vide, hvordan værktøjet opbevares, når det ikke er i brug. Det er lederens ansvar, at redskaberne vedligeholdes.

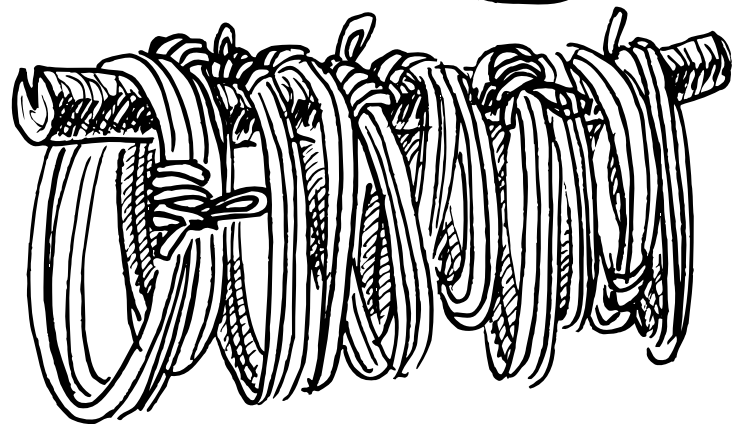
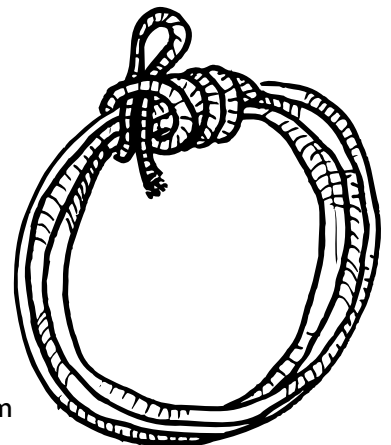
Opbevaring og vedligeholdelse af materiel i det fri
Af hensyn til sikkerhed og værktøjets kvalitet, er det væsentligt at behandle det rigtigt.

- Hold værktøjet skarpt og i orden.
- Rengør værktøj efter brug.
- Lad aldrig værktøj ligge og flyde.
- Brug kun værktøjet til dets formål.
- Leg aldrig med værktøjet.

Opbevaring og vedligeholdelse af tovværk

Ved rigtig behandling, kan tovværk holde i mange år. Vær derfor opmærksom på følgende få regler:

- Alle ender skal takles, evt. med spansk takling. Det ser godt ud, og så er det stærkt og praktisk.
- Vådt tov skal tørres.
- Snavset tovværk og tov, som har været i saltvand, skylles.
- Tørt tovværk kvejles op.
- Tov opbevares ophængt på rundstokke i en passende længde.
Rummet skal være tørt, mørkt og koldt.



Prinsipper i pionering

Trekantprincippet

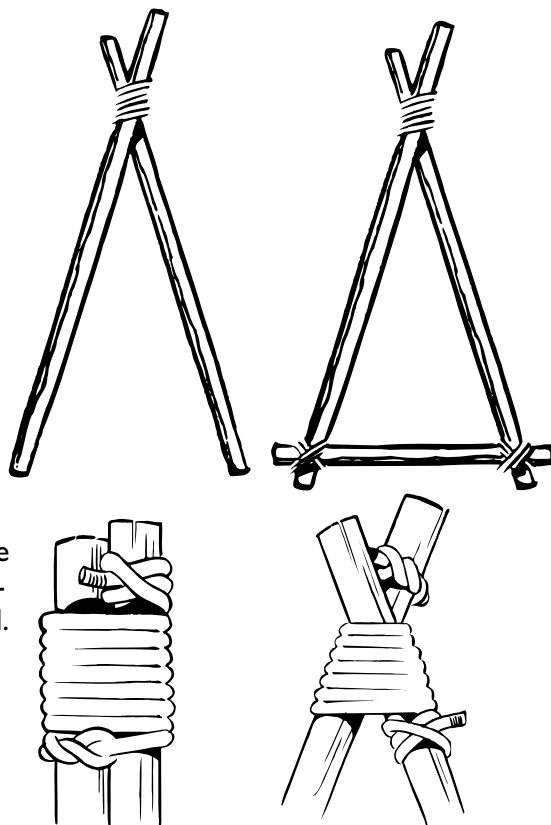
Når man pionerer, er det nyttigt at vide, at det bedste resultat opnås, når der bygges i trekanter. En trekant, bundet af rafter, er meget mere stabil end f.eks. en firkant. Følgende bukke er konstrueret ud fra trekantprincippet.

A-buk og saksebuk

A-buk og saksebuk er vel de mest anvendte. De går igen i mange konstruktioner, og bruges ved pionering af: Gangbroer, svævebaner, overdækninger og slettebord.

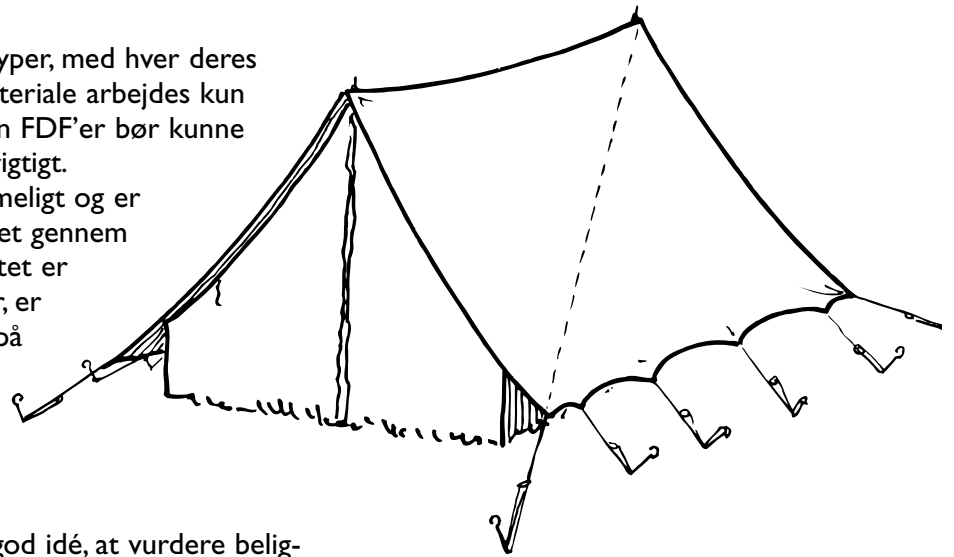
Trebuk, firbuk og x-buk

Tre- og firbukke er forholdsvis simple og hurtige at rejse. De er nyttige i mange sammenhænge, fordi de er enkle og stabile. Denne type buk anvendes bl.a. til klosterbord og karrusel. Når man binder tre- og firbukke, anvender man et enkelt bindsel. Man starter med et tømmerstik på en rafte og slutter med et dobbelt halvstik på en anden. Hvis man lægger bindslet "løst" kan rafterne bagefter drejes fra hinanden.



Teltet

Der findes en lang række telttyper, med hver deres fordele og ulemper. I dette materiale arbejdes kun med patruljeteltet, bl.a. fordi en FDF'er bør kunne rejse og bruge et patruljetelt rigtigt. Patruljeteltet er stort og rummeligt og er beregnet til, at man kan bo i det gennem længere tid. Selvom patruljeteltet er fremstillet af stærke materialer, er det vigtigt, at alle passer godt på det. Et patruljetelt er dyrt, og behandles det forkert, går det let i stykker.



Opstilling af teltet

Inden et telt rejses er det en god idé, at vurdere beliggenheden. Tag højde for vind, underlag og undergrund. Flyt rundt på underlaget til det ligger det rigtige sted, vær opmærksom på, at det rejste telt kræver noget mere plads end underlaget.

Det er vigtigt, at både telt og oversejl spændes rigtigt ud. Sidebardunerne skal stå vinkelret på teltkanten, og hjørnebardunerne skal pege mod modsatte topstykke. Et oversejl må ikke have nogen bølger, det skal være helt jævnt.

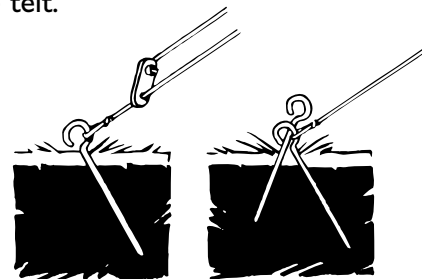
Telt og oversejl må ikke røre ved hinanden, for så kan der trænge vand ind.

Det er en god vane at samle overskydende pløkker, pløkhammer og andre poser i teltposen, som bør have sin faste plads i det rejste telt.

Beskyt dig mod vejr og vind

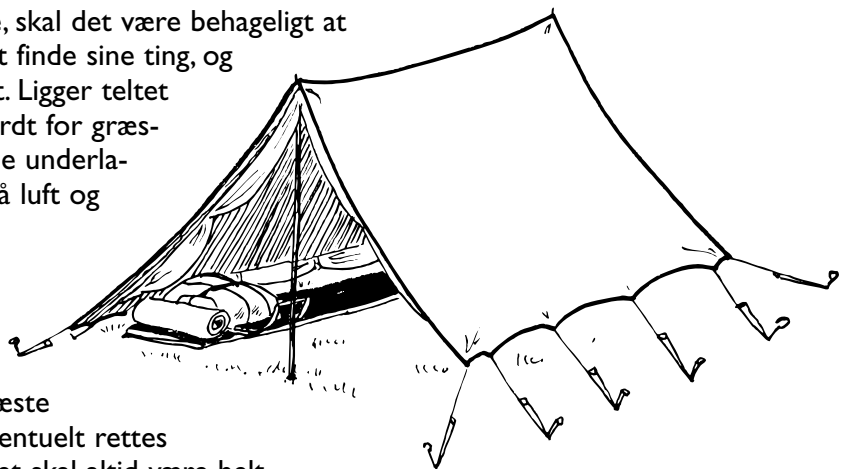
Det er vigtigt at holde vandet væk fra teltet ved regnvejr.

Grav render langs oversejlets kant, og led vandet væk fra teltet. I stormvejr er det særligt vigtigt, at alle barduner er strammet ud. Det kan desuden være nødvendigt at sikre pløkkerne med ekstra pløkke.



Hverdag i teltet

Da teltet er ens hjem, når man er ude, skal det være behageligt at være der. Oprydning gør det lettere at finde sine ting, og det er nemmere at komme ind i teltet. Ligger teltet det samme sted i flere dage, er det hårdt for græsset. Derfor er det en god vane, at folde underlaget til side om dagen, så græsset kan få luft og lys.



Teltet i posen

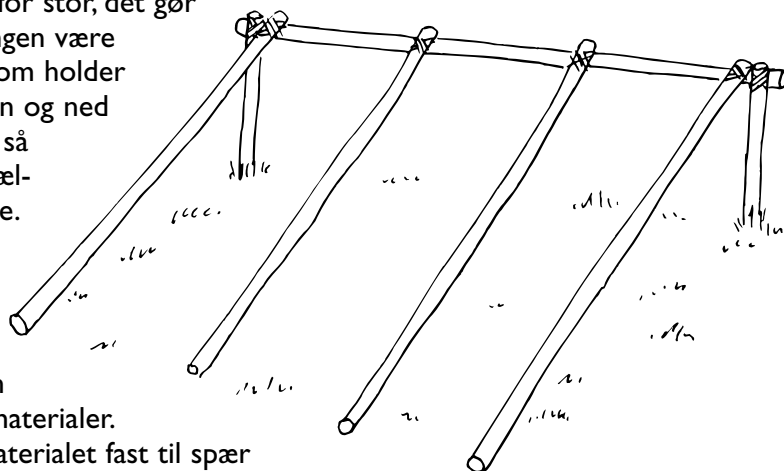
Inden teltet pakkes ned kontrolleres lynlås og barduner. Er der noget i vejen, skal det ordnes inden næste lejr. Pløkker skal renses for jord og eventuelt rettes ud, sørg for at alle pløkker er der. Teltet skal altid være helt tørt, inden det pakkes ned.

Bivuak

Til forskel fra teltet har bivuakken bl.a. den fordel, at den er billig. Det er knapt så komfortabelt at sove i bivuak, men fornemmelsen af, næsten at ligge under åben himmel i en bivuak, man selv har konstrueret, er ubeskrivelig.

Skelet

Bivuakker kan bygges på mange forskellige måder. Her nævnes blot nogle få grundprincipper. Tilpas altid bivuakken til dem, som skal sove i den. Der er ingen grund til at bygge den for stor, det gør blot bivuakken koldere at sove i. Lad åbningen være omkring 60 cm. høj. Sørg for at stiverne, som holder overdækning af presenning, går fra åbningen og ned til jorden. Lad ikke stivere gå på tværs, for så drypper evt. kondensvand lettere. Dette gælder ikke ved overdækning af naturmateriale.



Overdækning

Bivuakken kan dækkes med naturmaterialer, presenning eller teltunderlag. Det mest tids- og materialekrævende, men også mest originale, er en bivuak af naturmaterialer.

Brug grene, rør eller lignende. Bind materialet fast til spær og tværgrene. Husk at starte nedefra, så regnvandet løber ned ad bivuakken. For at kontrollere overdækningen lægger du dig ind i bivuakken og kigger op gennem taget. Kan du se noget lys fortsætter du med at tække. Anvendes presenning eller teltunderlag til overdækning, skal den spændes godt ud, så der ikke opstår lommer, hvor vandet kan samle sig. Desuden kan larmen fra en letvægtspresenning, der blaffer i vinden, ødelægge en nattesøvn.

Underlag

Brug granris, halm eller lignende. Hvis det er rigtig koldt, er det vigtigt med et tykt underlag.

Læs mere

Andersen, Gorm Bagger & Schmidt, Børge: *Livet i Væbnerhøjde*, FDF's forlag 1996
 Detlefsen, A. N. m.fl: *Søfartens ABC*, Direktoratet for Søfartsudd. 1987
 Fortræningsudvalget, Landslejr 1996: *Fortræningsbogen*, FDF's forlag 1995
 Imer, Jes: *Ud i det fri*, FDF/FPF's forlag 1985
 Kaae, Erik: *Pionerhåndbogen*, FDF/FPF's forlag 1986, 2. oplag 1990
 Owen, Peter: *Knob*, Fakta: Bagfabrikken
 Trautner, Nils: *Knob og stik*, Høst & Søn 1977

Øvelser

1. Teltopstillingskonkurrence

Grupper på ca. 4 personer konkurrerer om hurtigst at stille et patruljetelt op, så det er pænt. Variation: Giv nogle i grupperne handicaps: bind for øjnene, arm bundet om på ryggen, et ben o.lign.

Brug konkurrencen som udgangspunkt til en snak om:

- Hvordan stiller man et telt op?
- Hvad skal der til for at et telt står optimalt?
- Hvordan beskytter man sig mod regn og blæst?
- Hvorfor er der forskellige teltyper? Hvad bruges de forskellige teltyper til?
- Inddrag f.eks. også sammenligninger mellem telt og bivuk - fordele/ulemper

2. Knob

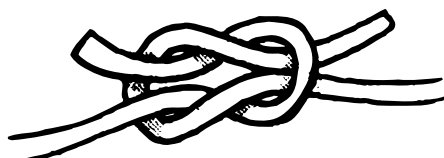
Gå sammen to og to således, at dem, der kan flest knob, er sammen med en af dem, som ved mindst om knob. Tomandsgrupperne løser nedenstående opgave: Fem sikre stik og knob. Inden øvelsen startes, udleveres nedenstående opgave til deltagerne (kan kopieres og klippes ud)

Opgave

Fem sikre stik og knob

Løses i tomandsgrupper

1. Bind de viste knob



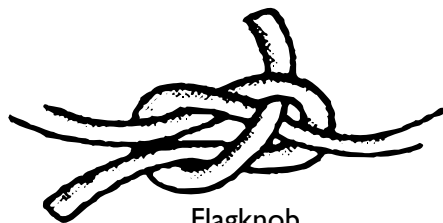
Råbåndsknob



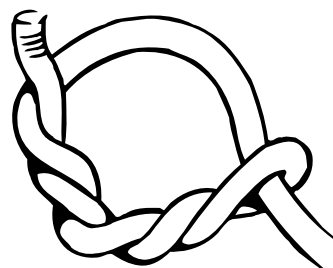
Dobbelt halvstik



Pælestik



Flagknob



Tømmerstik

2. Undersøg hvilke egenskaber, de forskellige knob har - hvad kan de bruges til. Find ud af, hvordan de fem nedenstående beskrivelser kan passe sammen med jeres knob.

Til sammenføjning af tov med forskellig tykkelse.

Til sammenføjning af tov med samme tykkelse.

Til fastgøring, er let at løse.

Til fastgøring, og afslutning af en besnøring.

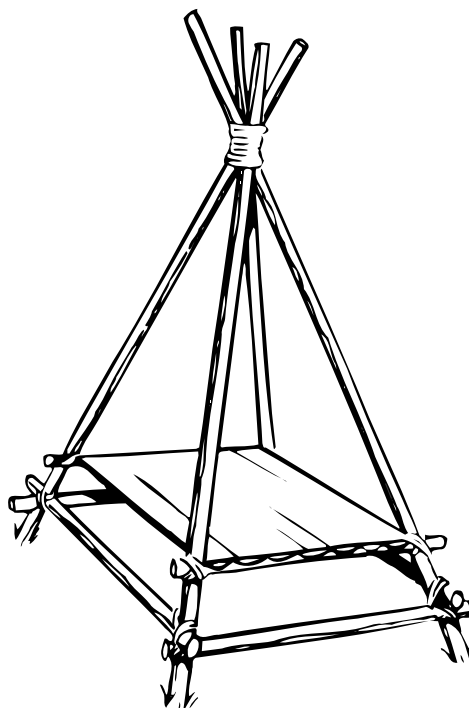
Til fastgøring, når der stadig er træk på torvet - f.eks. når besnøring startes.

3. Pioner

I grupper af passende størrelse udvælges og bygges et af nedenstående pionerarbejder:

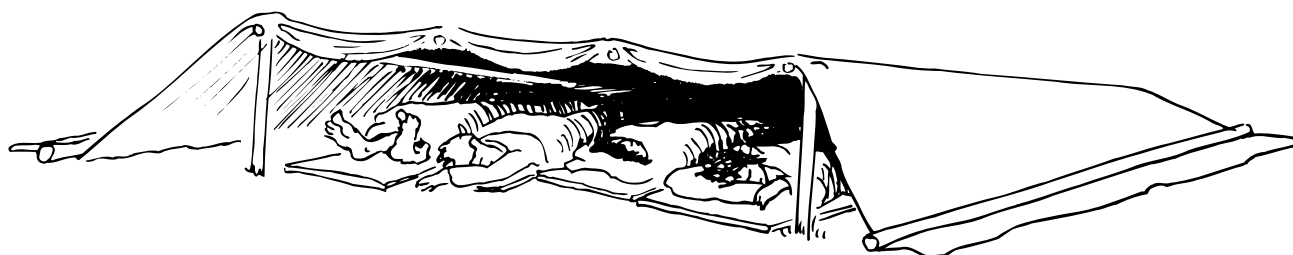
Byg et klosterbord

Klosterbordet er det mest stabile spisebord.



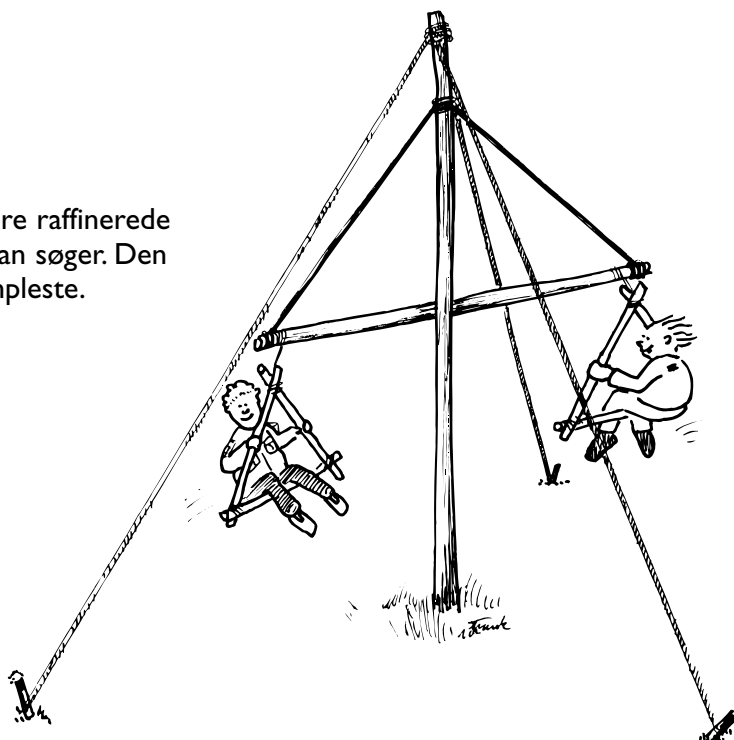
Byg en bivuak

Tilpas bivuakkens størrelse efter jeres behov.



Byg en karrusel

Karuseller kan gøres større og mere raffinerede alt efter, hvor store udfordringer man søger. Den illustrerede karrusel er en af de simpleste.



Hvordan kan det gøres

Emnet "Etablering i det fri" åbner mulighed for en masse godt kredsarbejde. Nedenfor er listet nogle gode ideer, som kan udvikles og tilpasses de enkelte klassetrin. Der findes også meget mærkestof der har relationer til "Etablering i det fri".

Etablering i det fri – ikke kun for væbnere

Det er ikke kun pilte, væbnere og seniorer, der kan overnatte ude. For puslinge og tumlinge er det en stor oplevelse at sove en nat i et telt i de varme måneder.

Lav f.eks. store byttedag på sommerlejren, så de store kommer ind i sovesalen for en nat, mens de små får lov til at sove i telte, eller lad de små bruge teltene mens de store er på hike.

Vær opmærksom på, at den første overnatning ude skal være en god oplevelse.

Primiweekend ved kredshuset – også for pilte

Tag på primiweekend ved kredshuset. Forbered weekenden ved at bygge bivuakker til klassemødet inden weekenden. Brug kun kredshuset, hvis det er nødvendigt.

Pionering – mest for væbnere

Det kan være svært, at nå noget ordentligt pionerarbejde på et møde. Det kræver tid at planlægge og bygge, og ikke mindst er det vigtigt at bruge det man har lavet. Weekender og sommerlejre er derimod optimale rammer, hvor pionerarbejdet kan tage den tid, det tager. På møderne er det en god idé at lære de nødvendige knob.

Godt pionerarbejde kræver overblik og koncentration, det kan være svært at komme fra ideen og til det endelige byggeri. For at pionerarbejdet ikke skal blive til ledernes projekt, bør børnene i de fleste tilfælde vente med at pionere, til de er væbnere. Dem, der er yngre end væbnere, kan dog godt starte med at arbejde med knob og bygge simple konstruktioner af reb og rafter.

Månedens knob – pilte og væbnere

Det kan være en stor mundfuld, at lære en masse knob på en gang. Gør det i stedet til en tradition, at lære et nyt knob på fx det første møde i måneden.

Kend et knob – en leg – pilte og væbnere

8 til 20 deltagere og en dirigent.

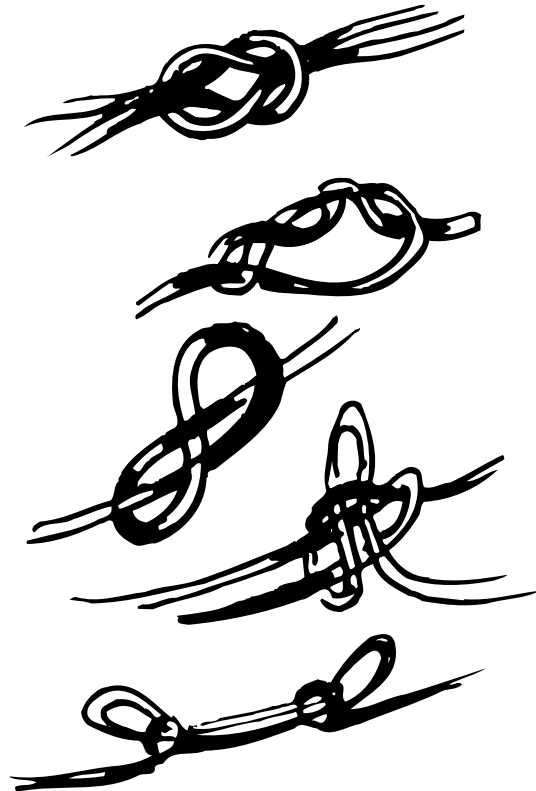
To lige store hold placeres på hver sin linie med front mod hinanden med ca. 10 meters afstand. Midt mellem holdene ligger en række knob, som deltagerne bør kende.

Deltagerne på hvert hold får numre fra 1 til det antal, som der er på holdet. Det er vigtigt, at der er lige mange på hvert hold.

Nu råber dirigenten et nummer og navnet på et knob, f.eks. "3 og råbåndsknob". Personerne med nummer 3 på hvert hold skal hurtigt løbe frem og bringe råbåndsknabet tilbage til sit eget hold. Det hold, der får råbåndsknabet, får 1 point. Råbåndsknabet lægges tilbage mellem de andre knob. Dirigenten råber et nyt nummer og et nyt knobnavn. Det hold, der har fået flest point har vundet.

Variation 1: I stedet for at råbe navnet på knobet, kan dirigenten råbe hvilken egenskab knobet har, f.eks. "3 og knob til sammenbinding af to stykker tov med samme tykkelse".

Variation 2: I stedet for en række knob ligger der blot nogle stykker tov mellem de to hold. Når dirigenten f.eks. råber "5 og flagknob", skal de to holdrepræsentanter løbe frem og binde et flagknob og bringe det tilbage til sit eget hold. Det hold, der til sidst har flest rigtige knob, har vundet.



Brug knob på løb – kan tilpasses alle

Knob læres kun ved at bruge dem. De kan trænes på et løb med forskellige poster, som på en eller anden måde har noget med knob at gøre.

Post-ideer:

- Byg en bære
- byg en rebstige
- lav en kost, byg en modeltømmerflåde
- kog spaghetti og bind et råbåndsknob af det
- lav en lasso
- få hurtigst muligt hele holdet hævet over jorden ved hjælp af rafter og reb
- få hele holdet over åen.

Grønt KERNEkursus

4. modul

Naturoplevelser



Råd & Vejledning

Lektionsplan

Mål

Efter dette modul skal kursisterne gennem naturiagttagelse, naturfortællinger og naturlege, have fået en forståelse for de muligheder for fordybelse og oplevelser, der ligger i at færdes i naturen

Kursusdeltagerne skal ligeledes have fået en forståelse for, hvordan man opfører sig i naturen, samt fået nogle konkrete hjælpemidler til at gennemføre kreds- og klassemøder i og med naturen.

Eksempel på modulplan:

Min Total	Hovedpunkt	Indhold	Bemærkninger	
10	10	Introduktion og afgang mod skoven	Hele modulet bør afvikles ude i naturen, dvs. i en nærliggende skov eller andet egnet sted	Husk termokander med kaffe/the + krus
20	30	Opstartsleg:	"Naturen her og nu" eller "Naturen i farver og striber"	Se beskrivelse under øvelser
25	55	Gennemgang af teori omkring naturopdagelse	Tager afsæt i de ting, der er fundet under legen. Hvorfor skal vi på naturopdagelse, hvor kan man finde naturen, og hvilke øvelser kan man lave de forskellige steder?	
20	75	Øvelse samt teori omkring adgangsforhold til skove m.m.	Tipskuponen udfyldes og med afsæt i besvarelserne gennemgås de mest basale regler for adgang til privat- og statsskove m.m.	Se "Tip en 13'er" under øvelser
15	90	Kaffepause	Pause med tid til at nyde den omkringliggende natur. Her kan man også kort tage en snak omkring påklædning, når man færdes i naturen.	
20	110	Gå på naturfortællingstur	Først vandres lidt, mens der fortælles, og derefter tages teorien omkring naturfortællinger.	
10	120	Evaluerings og vandring tilbage til lejren.		

Ved dette modul er det vigtigt, at man kommer ud i naturen, meget gerne som det allerførste, og oplever tingene før man tager de teoretiske afsnit. Hvor man vil afholde modulet, afhænger selvfølgelig af, hvilke muligheder man har. Hvis man har tid og mulighed, kan man også starte med en morgentur i skoven (se under øvelser)

Det er meget vigtigt, at man som instruktør er indstillet på, at naturoplevelserne skal blive nogle gode oplevelser for kursusdeltagerne. Hvis man som instruktør ikke er tændt på opgaven, skal der ikke meget mudder og regn til at spolere projektet. Det kommer således i høj grad til at afhænge af instruktørens engagement, om det skal blive en herlig oplevelse, eller bare en våd tur i skoven.

Teori

Naturopdagelse

For at færdes i naturen og få nogle gode oplevelser med hjem, kan rådene være meget enkle: Hav god tid! Giv dig god tid! Sørg for at have det rigtige tøj på! Friluftsliv i FDF anno 1998 er ikke kun vandretur med kærre og telt. Friluftsliv er efterhånden et meget bredt spektrum af aktiviteter i og med naturen. For at uddanne dygtige ledere i FDF er det derfor vigtigt at have alle sider af friluftslivet med.

Den natur som omgiver os, er derude, og ligger bare og venter på at blive brugt, og kan man få bare en lille indsigt i, hvordan den hænger sammen, er det til større glæde, næste gang man bevæger sig derud. Oplevelse, tryghed og undren kan være nogle af nøgleordene for naturopdagelse, hvorigennem man kan få nogle meget intense oplevelser, og måske glemme tid og sted for en stund. Naturen er ikke blot skoven, marken, søen og engen. Naturen findes også i byens parker, på byggetomten og i vejkanten. Naturen ligger således lige udenfor Kredshuset, uanset om det ligger midt i storbyen, i provinsen eller ude på landet.

Når man snakker naturopdagelse er det pragtfulde jo, at det er noget alle kan tage del i.

Men at sende et hold FDF'ere ud i naturen med beskeden: opdag så! ville muligvis føre til mere forvirring end forståelse, det er jo svært bare at skrive op fra en ende af, hvad man møder. En god idé er derfor at have en indgangsvinkel af den ene eller anden slags. Det kunne fx. være forskellige lege, fortællinger eller eventyr, som hver for sig præsenterer deltagerne for en lille del af den spændende natur.

Når man tager på opdagelse i naturen, er det vigtigt at have evnen til at kunne forundres. At opleve det store i det små og glædes over nogle af de fantastiske ting, som er derude. Tag f.eks. bare en myretue; på afstand er det skægge måske bare, om den er stor, men når man så kommer tæt på, og endda har en lille lup med, så begynder der at udspille sig et helt andet spil. Stil jer omkring myretuen, og imens lederen fortæller historien om de arbejdsomme myrer, der kan bære flere gange deres egen vægt, og som slider og slæber, prøver deltagerne f.eks. at finde ud af om myrene har »veje« opad tuen, og hvad de egentlig transporterer, hvorfra, hvortil osv. (se i øvrigt materialet om myretuen). Pludselig er man i myreverdenen, og den larmende dagligdag er glemt for en stund.

Man behøver ikke at være uddannet naturvejleder for at tage på opdagelse i naturen, men det gælder om, at man har forberedt sig godt hjemmefra. Hvis man tager udgangspunkt i en svampetur en efterårsdag, er det selvfølgelig en god idé at medbringe svampebøger, eller hvis man vil tage udgangspunkt i forskellige naturlege, er det vigtigt, at de ting der skal findes, også er i skoven.

Kodeordene kan altså være fortælling-opdagelse-undren, og til det, vil der være materiale på de følgende sider.

Aktiviteter i naturen

Inden man drager på opdagelse i naturen, er det vigtigt, at man gør sig klart, hvem det er, man skal have med på opdagelse. Mindre børn lader sig meget lettere fange af en god historie end fx. voksne gør det, og de har også nemmere ved at lade sig opsluge af de aktiviteter, man kan lave i naturen, men hvis man finder de rigtige planter, som fx. en Springbalsamin der, når frugten er moden, springer op ved den mindste berøring, eller laver nogle gode og spændende aktiviteter, kan man fange både store og små.

Hvis man skal lave noget med større børn, er det vigtigt, at rammerne er i orden. Hvis man fx. skal lege legen "Find et træ" er det vigtigt, at man forklarer væbnerne og seniorvæbnerne noget omkring det at lytte, føle og sanse. Hvis man øver sig og også lytter efter omgivelserne, kan man faktisk tænke baglæns og finde træet igen, selvom man, med bind for øjnene, er ført fra træet og lidt væk.

Man kan med fordel kombinere naturaktiviteterne med nogle spændende naturfortællinger, som du kan læse nærmere om sidst i materialet. I naturfortællingerne ligger der også en masse gode aktiviteter, og man kan ofte undres over de mange ting, man kan bruge en ganske almindelig plante til (se fx nedenfor om hylden).

Skoven

Følgende er inspiration til en masse gode oplevelser i skoven, parken eller i baghaven.

De fleste gange vi besøger disse træernes hjem, ser vi træerne som en del af et landskab. Det vi skal prøve nu er at gå lidt tættere på.

Find et træ

Føl på stammen, se på bladene/nålene – er træet levende? Er barken ru eller glat? Er der grene du kan nå? Er bladene flotte? Kan man nå rundt om stammen med armene? Er det højt? – Hvor højt tror du det er? Tror du træet er ældre end dig? Gror der planter på træet? Har de blomster? Kan du finde nogle dyr/insekter i barken? Er der huller i barken efter dyr, der har boret sig ind i træet? Kan du finde andre spor efter dyr på eller omkring træet? Er der mange planter, der gror omkring træet? Skygger træet meget? Er der mørkt under træet? Osv.

Man kan også lege legen "find et træ". Med bind for øjnene, føres man hen til et træ, som man skal føle på, lugte til, osv. Efter man har undersøgt træet, føres man væk fra træet igen. Opgaven går nu ud på at finde træet igen. Her er det vigtigt, at man kombinerer føle-, lugte- og høresansen med en god hukommelse. Hvis man koncentrerer sig godt, kan man ved hjælp af de indtryk man fik fra træet og de omgivelser, man har gået i, bagefter finde tilbage til træet igen. Ikke bare dét, man kan huske fra træet er vigtigt, også baggrundslyde og terrænet, man har gået i (Er det bakket? Er det vej, hjulspor eller skovbund?), er af betydning, når man skal finde tilbage igen.

Legen kan bruges til alle klasser, men hvis man laver den med større børn, kan man få det fulde udbytte, men husk, at instruere børnene godt inden start.

Mikro hike

På jorden under træet er der mulighed for en lille mikro hike. Spænd en snor ud på 1-1 1/2 meters længde til hver deltager. Hver deltager udstyres med en lup der bruges til at udforske jorden omkring træet: Er jorden våd? Er der mange dyr? Hvilke dyr kan du finde? Hvordan ser de forskellige dyr ud gennem forstørrelsesglasset? Er dyrene rovdyr eller planteædere? Kan man se på et dyr, om det er planteæder eller et rovdyr?

Træstub

Finder I en træstub eller et væltet træ, er det rigtigt spændende at kigge efter smådyr, svampe og planter. De er alle i fuld gang med at spise træet og omdanne det til muldjord. Vi siger at træet rådner. Hvor lang tid tror du, det tager totalt at nedbryde dette træ? Hvordan tror du forholdene skal være, for at træet bliver nedbrudt hurtigst muligt? Man siger ofte, at det tager lige så lang tid for et træ at blive nedbrudt, som det tog at vokse sig til denne størrelse. Tænk på at en velvoksen bøg er omkring 100 år !!! Det er lidt hurtigere at nedbryde en træstub – 10-15 år i et fugtigt skovmiljø.

Myretuen

Myretuerne findes mange steder i skoven. Når myretuerne bliver for store, drager en ekspedition ud for at lede efter et nyt sted at kolonisere. En træstub, der er godt nedbrudt, og hvor kernen er rådnet væk, er det ideelle sted at slå sig ned. Hvis myrene får fred, bygger de en myretue op omkring træstubben, der således forsvinder.

Myrernes reaktion på angreb: Find en blå blomst (en klokkeblomst) – hold den hen til myrerne. Hvad sker der? - blomsten bliver rødpletet. Ligesom lakmuspapiret fra kemiundervisningen bliver blomsten rød af den syre (myresyre) myrerne bruger til at lamme deres bytte med. Hvis du lugter til blomsten, vil du også opdage, at den har fået en ny eddikeagtig lugt. Det er fordi eddikesyre og myresyre kemisk set er meget ens.

For øvrigt kan man, efter at have nippet bagenden af myren af, under stor måben... spise den. Bagenden skal fjernes, idet den indeholder myresyre.

Sukker- og farvelokning

Hvilken farve kan jordbundens dyr bedst lide? Hvilke dyr kan bedst lide hvad? Læg 3 stykker karton i forskellige farver (grøn, rød, gul). Et par timer senere vil der være kravlet forskellige dyr op på de forskellige stykker karton. Hvilke jordbundsdyr har en naturlig trang til noget sødt? Nogle sukkerknalder lægges ud, og efter et par timer vil de være indtaget af forskellige dyr.

Søen

Både søer og vandhuller er utroligt spændende og (specielt for børn) dragende pletter i vores omgivelser. De er som regel mulige at finde i omegnen af jeres kredshus. Parker, marker, hegn, gadekæret eller i skoven, er oplagte steder at finde dem. Der er en biologisk forskel mellem de to naturtyper (sø og vandhul), så I kan ikke forvente at finde nøjagtig de samme dyre- og plantearter hvert sted.

Undersøgelser

- Finder I den samme beplantningstype på søens bredder og 5 meter væk?
- Skifter plantevæksten pludselig, eller er der en gradvis overgang?
- Er vandet klart (fyld et glas med vand fra søen)? - sammenlign med rent vand.
- Lugter vandet godt? Er det varmt? Hvor dyb er søen?
- Besøg et rensningsanlæg - fortæl om vandets vej fra køkkenvasken til denne sø.
- Fang nogle dyr med en ketsjer (kan laves af en alm. køkkensi sat på f.eks. et kosterkaft).
- Læg dyrene i en fotobakke. Er der mange forskellige arter?
- Er det en sø, kan I måske fange nogle fisk (husk at få tilladelse – spørg bred-ejeren).
- De fisk I fanger, skal selvfølgelig renses, derefter kan I vælge at tilberede dem over bål eller ryge dem i en hjemmelavet rygeovn. (se FDF's bog om »Friluftsmad« og/eller se i »Den blå kasse«).

Hede, overdrev, enge og agerland

Landskabet uden for byerne rummer masser af muligheder for natur- og friluftsoplevelser. Det er kun fantasien, der sætter grænserne. Her er nogle forslag til forskellige aktiviteter.

- Find et skønt område, som klassen har forholdsvis nemt ved at komme hen til. Følg området over året, med de forskellige muligheder, oplevelser og aktiviteter som området tilbyder ved de forskellige årstider.
- Gæt hvor mange forskellige blomster, der findes på 10 m² her på området (afgræns evt. området med en snor) – tæl derefter om I ramte rigtigt.
- Mal et billede med de farver I kan finde – bær, jord, græs, blomster osv.
- Find dyrespor – både »fodspor« og andre efterladenskaber, fx. ådsler, dyrestier, skjul, hvor dyrene har ligget græsset fladt, skrab i jorden efter rødder og lign., grene hvor knopperne er bidt af, bladresten, huller i bark efter insekter, osv.
- »Udesidning« – sidde stille i over en 1/2 time og sans naturen på alle måder.
- Indsamle bær – er de spiselige eller giftige?
- Hvor mange dufte kan I finde (på fx. en 1/2 time)

Vejkanten, baneskråningen, parken, byggetomten

Der findes masser af sådanne grønne områder lige uden for kredshuset, også selvom det ligger inde i byen. Her findes naturen også, selvom det ofte er en meget plejet og friseret udgave uden en vældig frodighed. Her kan mange af de aktiviteter, vi kender fra skov og lejrplads, være lige så gode. Husk at spørge om lov til aktiviteten, hvis området er privat-ejet, eller hvis det vil efterlade værdige spor.

- Kortlægning af disse grønne områders placering.
- Spionsåning – såning af div. blomsterfrø i et hjørne af parken eller i vejkanterne.
- Rens en vejkant for papir.
- Skab jeres eget krat af blomster, græs, buske og træer – måske kan I tiltrække bestemte fugle eller andre dyrearter.
- Plant et træ – dette kan være samlingssted for klassen.
- Udforskning af vandhullet i parken.
- Hvad findes der af mosser og larver på parkens statuer.
- På jagt efter byens dyreliv.
- Billesugning
- Sansoplevelser – lyde og dufte
- Diverse naturlege/-løb

På opdagelse i lys og mørke, sommer og vinter

Der er masser af muligheder for at opleve nogle spændende ting, hvis man tager ud i naturen på andre tidspunkter, end man plejer. Man kan fx. undersøge et område af skoven om dagen, og derefter forsøge at se, hvad der sker, når man kommer tidligt om morgenen eller om natten. Ikke bare dyrelivet er anderledes, men også træer og buske kan forandre sig. Et træ kan være meget smukt med en solopgang i baggrunden, men det kan til gengæld også ligne en uhyggelig kæmpe, hvis man ser det om natten. Det kan også være sjovt at undersøge hvilke dyr og planter, der lever omkring Kredshuset eller ved søen henholdsvis om sommeren og om vinteren, eller måske følge livet hver måned i løbet af året. At drage ud i naturen, blot for at se og opleve dyrelivet, blomster, buske og træer, er ikke nogen ny idé. At sidde stille og opleve naturen, har gennem tiden været en vigtig træning, når eskimoer og indianere har skullet lære at gå på jagt. Historien om indianerpigen Kajaka kan være en god inspiration til at tage på morgentur i skoven med fx. kredsens væbnerklasse.

”Kajaka trådte stille ud over dørtærsklen. Den stille luft før solopgangen var tung af fugt, og hun trak sit sjal tættere sammen om hovedet. Intet bevægede sig.

Det virkede som om hele verden var sunket ned i en dyb søvn.

Kajaka gik hurtigt fra bjælkehytten ind i skoven. Hun fulgte ikke nogen sti, kun sin egen retningsfornemmelse. Under træerne var mørket næsten en massiv masse, hun skubbede sig igennem – foroverbøjet og med øjne, der anstrengte sig for at gennemtrænge det. Hun holdt armene op over hovedet, snoede sig væk fra de lave grene, der kradsede henover hendes ben. Hun kunne høre et dyr pile væk fra sig. Dets knitrende bevægelser lød skarpe i stilheden. Hun snublede, kom på benene og blev overdænget af tunge dugdråber, der blev rystet af træernes grene, når hun kom forbi.

Kajaka nåede hen til den stejle klippeskrænt, der rejste sig højt op over træerne, solen var begyndt at sende en snert af farve op ude i horisonten. Hun ville nå op, inden solen for alvor begyndte at vise sig. Hun begyndte at klatre op, hev fat i grene og store sten. Over hende skreg en fugl, og en anden svarede ude i horisonten. Hun gled på de våde sten, der raslede ned under hendes fødder. Hun nåede toppen. Fandt hurtigt frem til fordybningen mellem stenene, hendes eget hemmelige sted. Herfra kunne hun uset kigge op på den vældige himmel, se fuglene og fornemme deres gøremål. Hun kunne se ud til verdens fjerneste kant, hvor søen og himlen mødtes, og hvor solen nu begyndte, at sende et rødgult lys udover hele landskabet.”

For en god ordens skyld

Du har adgang til private udyrkede arealer fra kl. 7 om morgenen til solnedgang, hvis de ikke er hegnede ind. Dog må du ikke være nærmere end 150 m fra beboelse eller driftsbygninger.

I statsskovene må man færdes overalt døgnet rundt, egentlig overnatning er dog kun tilladt på deciderede lejrpladser. Dog bør man tage hensyn til vildtet (råvildt, harer, m.m.) ved at lade være med at brase igennem tætte bevoksninger med hele kredsen. Ved indgangen til alle statsskove er der sat røde træpæle med distriktets navn og eventuelle regler, så man ikke tager fejl af dem og de private.

I private skove gælder der lidt andre regler. Her er det kun tilladt at færdes på anlagte stier og veje, og i tidsrummet fra syv morgen til solnedgang.

Som FDF'er respekterer vi selvfølgelig reglerne og sørger for eventuelle tilladelser, hvis det er nødvendigt.

Læs mere i pjecen »Naturen må gerne betrædes« udgivet af Skov- og Naturstyrelsen.

Husk også, at når du færdes i naturen, gælder det om, at have den rigtige påklædning på. Det behøver ikke at være tøj der koster en formue, men det er vigtigt, at det er varmt, vindtæt og vandtæt. Det er en god idé at vælge uldtøj, idet uld er det eneste materiale, der isolerer selvom det er vådt.

Naturfortællinger

Når du vil formidle f.eks. biologisk viden og sammenhænge, er den mundtlige fortællings kunst et godt redskab. Den har en stor pædagogisk værdi, da den giver mange muligheder for at fascinere både børn og voksne. I forhold til at læse op af en bog, vil den øjenkontakt som fortællingen skaber, fange og intensivere børnenes opmærksomhed. Du kan tilpasse ordvalget i fortællingen alt efter de børn, du står overfor.

Ege- og bøgetræer kan blive spændende helte- og skurkelignende figurer, hvis du fortæller, hvordan der engang var store flotte egeskove i Danmark før bøgen kom. Langsomt trængte bøgen ind over landegrænserne, voksede og havde det godt under egetræernes lyse og åbne kroner. Bøgen voksede op over egetræernes kroner, bredte deres mørke og tætte kroner ud og skyggede således egetræerne til døde. På denne måde har vi fået de store danske bøgeskove, mens der er langt mellem store egebevoksninger.

Fortæl denne historie mens I står inde i en mørk bøgeskov, hvor skovbunden næsten er uden opvækst - skygget væk af bøgenes tætte krone.

Alle kan blive gode fortællere. Nogle er selvfølgelig bedre til at huske end andre, men med nogen træning kan alle lære det. Det kræver tid og øvelse, men det er det værd. Hvis du har forberedt dig og kan historien næsten udenad, kan du prøve at løsrive dig fra ordene og fylde lidt på og springe lidt over hist og her. Efterhånden kan du fortælle historien uden brug af bogen.

Her er nogle gode råd:

- Læs fortællingen, historien, eventyret, myten eller lignelsen igennem.
- Skriv nogle stikord om handlingen, personer og de budskaber, du gerne vil fortælle.
- Nu prøver du at fortælle historien nogle gange for dig selv ud fra disse stikord.
- Når du synes du kan fortælle historien, med de rigtige ord, et det tid til at bruge din stemme, så du kan få de rette stemninger frem.
- Når du så stiller dig op og fortæller historien for tilhørere, skal du huske, at det kun er dig, der kender den, så glemmer du lidt hist og her og bytter lidt rundt på tingene, er der ingen, der lægger mærke til det.
- Sørg for at der er ro omkring din fortælling - tilhørerne skal sidde godt og gerne tæt. Du skal helst kunne få øjenkontakt med alle.

Der er massere af muligheder for at fortælle en god historie ud fra de planter, man kan finde på en vandretur i skoven, på marken eller engen. Her er beskrevet nogle få almindelige planter, men du kan finde mange flere historier i:

»Historien i blomsten«, Agerslap, Karen og Jensen, Jan Kærgaard (1993)

og du kan finde noget omkring dét at fortælle en god historie i:

»Fortæl igen!«, Årnstrøm, Ulf og Hagberg, Per.

Vejbred

Vi finder den i alle vejkanter og på stier. Den er god til at vokse, hvor jorden er fasttrampet. Frøene bliver klæbrige i fugt, og kan dermed spredes, når vi går på den, og når hjul kører hen over den.

Indianerne kaldte den for »hvid mands fodspor«, fordi den kom til Amerika og spredtes, hvor den hvide mand kom frem.

Man siger om vejbredden: Find en vejbred, riv et blad af – det antal trevler, der hænger udenfor, hvor bladet er revet over, fortæller hvor mange kærestes man har.

A n e m o n e

Anemonen kender vi fra skoven, hvor den fortæller os, at foråret har vundet. Her udnytter den, at træerne ikke er sprunget ud endnu, så der stadig er lys, der når ned til skovbunden.

I gamle dage troede man, at hvis man plukkede de tre første anemoner, man så om foråret, og spiste dem uden at tale, kunne man undgå at få koldfeber. Men det er en dårlig idé – de er nemlig giftige.

H y l d

Hylden findes næsten alle steder i Danmark, både i byen og på landet.

Man kan lave te af de tørrede blomsterskærme, teen virker sveddrivende og som middel mod forkølelse og halsonde. Man kan også lave saftvand ved at tage 20 store klaser hyldeblomster, 1/2 kg. lys puddersukker, 1/2 kg. sukker, 2 citroner i skiver og 80 gram vinsyre. Alle ingredienserne hældes over med 1 liter kogende vand og skal derefter trække 4-5 dage under låg (rør ofte). Når saften har trukket, sies den og hældes på flasker. Fortyndes efter behov.

Man siger, at man kan undgå feber resten af året, hvis man spiser blomsterne stegt i smør på Skt. Hans aften.

Bærrene kan man bruge til at koge saft af, lave suppe eller som plantefarvestof til fx. stoftryk.

De unge, ranke skud er oplagte til at lave pusterør af, da marven er blød og tyk – man kan fx. bruge en strikkepind eller en anden tynd pind til at skubbe marven ud med.

OBS: Druehyld er giftig og må ikke bruges. Druehyld kan kendes fra den almindelige hyld ved at et tværsnit af almindelig hyld har en hvid marv mens den giftige druehyld har en brunlig marv.

Hylden er en gammel, hellig plante, fordi der bor en fe i den – »Hyldemor«.

Hun havde tilnavnet »den hulde« – deraf navnet »hyld«. Hun er en underskøn kvinde, der lokker mænd på afveje, for pludselig at forsvinde med en hjertelig latter. Hun kan kendes på, at hun ligesom elverpigerne ingen ryg har. Hun kan altså ikke ses, når hun ikke vender front mod dig. Pga. at der boede en fe i træet, har man plantet hylden tæt på huset.

P e r i k u m

Perikum er almindeligt forekommende i Danmark. Især vokser den på vej-skrænter, grusgrave, overdrev og lignende. Perikum har en meget gammel historie, og historien kan meget vel være udgangspunktet for en aftens forkyndelse i det fri.

Historien går helt tilbage til Johannes Døberen, og i Matthæusevangeliet kapitel 14, vers 1-12, står historien om dengang Johannes Døberen blev dræbt:

Johannes Døberen påtalte, at Kong Herodes havde giftet sig med sin brors kone Herodias. ”Du har ikke lov til at have hende som hustru”, sagde han.

Herodes blev vred og kastede Johannes i fængsel. Dræbe ham turde Herodes dog ikke. Ved Herodes fødselsdagsselskab dansede hans niece, Salome, så smukt for ham, at han i sin betagelse lovede hende, at hun måtte få, lige hvad hun ønskede.

Salome rådførte sig med sin moder, der anbefalede hende at ønske sig Johannes Døberens hoved på et fad. Johannes Døberen blev derefter halshugget. Hans blod, der var helligt, måtte ikke gå til spilde. På det sted, hvor halshugningen blev foretaget, voksede der en lille urt, der opsamlede blodet og opbevarede det i sine knopper, hvor den har gemt det lige siden, og den dag i dag kan man stadig se blodet, hvis man maser en af de gule blomsterknopper mellem fingrene.

Øvelser

”Tip en 13'er”

13 spørgsmål fra den nye naturbeskyttelseslov af 1992.

	I	X	2
1 Er det tilladt at køre på handicapkallert i skoven? 1) Ja, X) Kun i statsskove, 2) Nej			
2 Hvornår må man færdes på de offentlige, udyrkede arealer? 1) Fra 1/3 til 31/10, X) Fra solopgang til solnedgang. 2) Hele året, døgnet rundt.			
3 Du må gerne gå væk fra stierne og dybere ind i en offentlig skov. Må du også det i en privat? 1) Ja, i dagtimerne, X) Ja, altid, 2) Nej			
4 Kan en skovejer forbyde dig adgang til skoven, hvis der er jagt eller er skovarbejde i gang? 1) Nej, X) Ja, 2) Kun hvis der er tale om jagt			
5 Du og dine væbnere holder meget af at løbe på ski om natten. Må I det på en privat udyrket eng? 1) Nej, X) Ja, 2) Ja, hvis I holder jer mindst 150 meter fra bygninger			
6 Du må gerne bade eller sole dig på en privat strand. Men hvor langt skal der mindst være til ejerens hus? 1) 50 m. X) 100 m. 2) 150 m.			
7 Hele kredsens skal på tur i en privat skov, hvor mange skal I være, før I er nødt til at have tilladelse fra ejeren først? 1) 10 personer, X) 20 personer, 2) 30 personer.			
8 Engen går helt ned til strandbredden. Er det tilladt at lave et bål på strandbredden? 1) Nej, X) Ja, 2) Ja, men kun om natten			
9 Må du skære grene af træer i en offentlig skov, hvis træerne er over 10 m høje? 1) Ja, X) Nej, 2) Kun hvis det er bøgetræer			
10 En varm sommernat overnatter du og dine væbnere på strandbredden med jeres soveposer – Må I det? 1) Ja, X) Nej, 2) Nej, vi må kun overnatte i telt			
11 Du spiser frokost med væbnerklassen ved skovriderens hus. Hvor tæt må du være på huset i en privat skov? 1) 50 m. X) 100 m. 2) 150 m.			
12 Må du grave en lille plet anemoner op, hvis du planter den igen et andet sted ? 1) Ja, X) Nej, 2) Ja, hvis de ikke tager skade			
13 Du må hverken fiske i søer eller vandløb, medmindre du har fået lov af ejeren. Må du bade her? 1) Ja, X) Nej, 2) Ja, hvis der ikke er fisk i søen			

Svar: 1, 2, 2, X, 1, 1, 2, X, 1, 1, 2, X, 1

Naturen her og nu

Find følgende ting i naturen omkring dig:

- En kogle som enten spætten, egeret eller skovmusen har haft fat i.
- Et bøgeblad.
- Et levende dyr.
- 2 forskellige grannåle.
- Noget der minder om forår.

Naturen i farver og striber.

Find følgende ting i naturen omkring dig:

- Noget man kan se lys skinne igennem.
- Noget ulækkert.
- Noget spiseligt.
- En ting der har ændret sig siden i morges.
- En ting der har ændret sig siden sidste vinter.
- En ting der har ændret sig siden den yngste på holdet blev født!
- Lyden af regn.
- Tre ting, der beviser, at der lever dyr i området.
- Et stykke affald.
- En rød og blå ting fra naturen.
- Et levende dyr.
- Blade fra 4 forskellige træer/buske, navne giver ekstra point.

(Det er vigtigt, at de ting der skal findes, er at finde, der hvor man afholder løbet)

Morgentur i skoven

Mål: At opleve en ny dag vågne i skoven.

Hvorfor: Det er sjældent, at man tager sig tid til at stå tidligt op, og tage en tur ud i skoven. Det at være i naturen tidligt om morgenen giver mulighed for en masse spændende oplevelser, som man ikke kan få, hvis man først kommer, når solen for længst er stået op.

Sted: (Løv)-skov, krat ved sø, større park.

Tidspunkt: En meget tidlig (for)-sommormorgen. Sørg for at være på pletten 1-2 timer før solopgang! Meget liv rører sig når det lysner... længe før solen stiger!

Hvordan: På listefod uden støj. Parkér biler langt væk, og ankom til fods. Find et rart sted at sidde, f.eks. et sted I allerede kender i forvejen, og fald til ro med skoven. Lad være med at tale for meget sammen, det kan spolere oplevelsen. Lyt og se de første fugle der prøvende starter det store kor af spraglene fuglestemmer. Måske ser I grævlingen snøfte rundt i det visne løv, råen med sit lille lam eller et par kåde harekillinger der leger. Og spætten der sender trommende ekkøer gennem skovens sal. Når solen efterhånden er godt oppe, og I er stive og kolde i enderne, er det tid til kaffe og brød og en vandretur i området. Og det opleves som om en hel dags indtryk er til ende, men det er garanteret stadig før mange normalt står op. Slut turen af med at snakke om oplevelserne.

Materialer: Varmt tøj, kikkert, kaffe/the + brød.

Alternative muligheder: Prøv lignende ture på heden, ved stranden, i byen...

Hvordan kan det gøres

Hjemme i kredsene er der massere af muligheder for at bruge naturen som en god ramme for løb, lege og andre aktiviteter. Alle disse aktiviteter, kombineret med masser af mærkestof til alle klasser, giver basis for mange gode klassemøder, weekends og lejrture.

Løb og lege i naturen

Forslag til poster til et sanseløb.

- Velkommen til!
Ved denne post skal I prøve at være helt stille og lukke øjnene: hvad kan I lugte her?
I skal finde 5 lugte, som I skal medbringe og fortælle, hvordan de lugter.
- Flot, I fandt posten!
Her skal I binde jeres tørklæder om øjnene og følge snoren. Når der er en knude på snoren, er det fordi, I skal undersøge stedet, for der er nemlig noget spændende.
Hvad var det? – Fortæl dine holdkammerater om det på vej til næste post.
- Dette er et stort savn, vi skal derfor lære jeres navn.
I får denne post, da vi er helt lost. I kan derfor gøre stor gavn, ved at lære os jeres navn.
Nu må I ikke snyde, gu' ved hvordan det kommer til at lyde. I skal til at rime, nej, nej ikke lime. Jeres navn skal, præcist som et ur, rime på noget, der handler om natur. I skal ikke mod øst, men ønskes alligevel en god arbejdslyst.
Fx.: Hvem lyder som en spætte, det gør Mette. Hvor finder vi Lene, se engang i træernes grene.
- Naturen her og nu
I skal på Jeres vej videre finde følgende ting:
 - En kogle, som enten spætten, egeret eller skovmusen har haft fat i.
 - Et bøgeblad.
 - Et levende dyr.
 - 2 forskellige grannåle.
 - Noget der minder om forår.
- Naturen i farver og striber.
 - Find følgende ting i naturen omkring Jer:
 - Noget man kan se lys skinne igennem.
 - Noget ulækkert.
 - Noget spiseligt.
 - En ting der har ændret sig siden i morges.
 - En ting der har ændret sig siden sidste vinter.
 - En ting der har ændret sig siden den yngste på holdet blev født!
 - Lyden af regn.
 - Tre ting der beviser at der lever dyr i området.
 - Et stykke affald.
 - En rød og blå ting fra naturen.
 - Et levende dyr.
 - Blade fra 4 forskellige træer/buske, navne giver ekstra point.

(Det er vigtigt, at de ting der skal findes, er at finde der hvor man afholder løbet)

Kimsleg

Forberedelse og materialer: Find ti ting fra naturen lige omkring jer. To lomme-tørklæder el. lign. Læg tingene på tørklædet og læg det andet tørklæde over. Deltagerne får at vide, at der under tørklædet ligger ti ting fra naturen, som de kan finde lige i nærheden. Fortæl dem, at du løfter tørklædet i 30 sekunder, og at de skal lægge godt mærke til, hvad der er. Bagefter skal de så ud hver især og finde de ting, de kan huske. De skal selvfølgelig holde deres fund hemmeligt for de andre. Efter 5 minutter kalder du dem sammen igen. På dramatisk vis tages tingene frem fra under tørklædet – en af gangen – og der fortælles en lille interessant historie om hver ting. Efterhånden som sagerne bliver vist, spørger du, om de har fundet nogen magen til.

Hvilket dyr er jeg?

Materialer: Dyrebilleder og sikkerhedsnåle.

Sæt et billede af et dyr fast på ryggen af en af deltagerne uden at denne ser det. Nu skal resten af deltagerne se, hvilket dyr han eller hun er. Personen med billedet på ryggen skal nu stille spørgsmål for at finde ud af sin egen identitet. De andre må kun svare ja, nej og ved ikke.

Kilde: Joseph Bharat Cornell: Giv børn del i naturen.

Noahs Ark

Forberedelse og materialer: Fremstil nogle sedler/kort med forskellige dyrenavne. Hvert navn står på to sedler. Der skal være et antal sedler, der passer med antallet af deltagere i legen. (Ved et ulige antal deltagere, kan du lave tre ens kort.)

Deltagerne får nu hver især en seddel med et dyrenavn. Når de har læst kortet og taget skikkelse som dette dyr, samler du kortene ind igen. På et signal begynder deltagerne at agere med lyde, udseende og typiske bevægelser for deres dyr, med den hensigt at tiltrække en mage. Virkningen er ubeskrivelig morsom, når alle dyrene begynder at glamme, kvække, hvine, fløjte, baske, hoppe osv. Ingen må tale. Legen ender i lykkelig forening. Hvis legen laves med mindre børn kan man i stedet for at skrive et dyrenavn, tegne et billede af dyrene.

Som en variation kan dyrene være han- og hun-dyr (evt. også en unge) – deltagerne skal nu forsøge at lyde som fx. en stor tyr, en ko og en lille kalv. Legen kan også laves om til en konkurrence, hvor det dyrepar der sidst finder sammen går ud. Kortene blandes igen (med et sæt taget fra), og der fortsættes indtil der er fundet et vinderpar.

Kilde: Joseph Bharat Cornell: Giv børn del i naturen.