

# Kompendium til Minuts before Doomsday

---

Gruppen har arbejdet med fysisk og mental udfordring på mange planer. Gruppen blev presset på ressourcer som søvn og mad undervejs for at presse den enkelte mest muligt. I dette kompendium findes ugens program med forskellige detaljer omkring de enkelte aktiviteter. Rammerne var sat, men det var i høj grad deltagerne som skulle fylde dem ud. Konceptet holder fordi deltagerne vil "lege med" på legen. Gruppen er udført af : Anders Jørgensen, Anders Damkjær og Lene Pfeiffer



## Lørdag:

Ankomst med bus, deltagerne sorteres fra ved vejen og sættes til at løbe mod Vork. →

- Taske-tjek - alt overflødig sorteres fra ud fra medsendte liste

## Forventningsafklaring kombineret med navneleg:

Alle står i en cirkel, en efter en træder man frem siger sit navn og 1 konkret ting man forventer vi i gruppen skal lave.

**Rundvisning på vork** → Grejet var blevet "nedkastet" og skulle findes forskellige steder (de sædvanlige punkter man viser frem på rundturen) inden for en given tidsramme..

Madpakkerne blev inddraget og lagt i en pulje, hver deltager valgte nu nogle ting, stillede sig i en rundkreds, og gav deres mad til personen til højre.

## Nat: deltagerne vækkes.

Morgenmaden skal hentes oppe ved veje. Den er fæstnet til tunge genstande og skal bringes tilbage til lejren inden for et givent tidsrum

## Søndag:

### Formiddag:

Inddeling i boddyteam

### Sætte fælder op:

- ruse i søen = fisk
- bur i skoven = fasan, Kanin, høne



**Fysisk element:**

løbetest: coopertest (antal runder om Vork → Maden fordeles efter hvor hurtigt folk løber).

**Stafetløbet:**

Løb fra A - B

Skyde til måls med slangebøsse

Løb

Hækkeløb

Ram plet med pusterør

Trillebør

Slalom løb mellem kegler

Lig i planke 30 sek.

mælkekasse løb / hop

10 armbøjning / mavebøjninger

Løb i mål

Hele løbet er på tid.

**Eftermiddag:****øve overlevelsesteknikker:**

- lave spritbrænder af en dåse. [http://www.youtube.com/watch?v=Kh\\_nQX3BHig](http://www.youtube.com/watch?v=Kh_nQX3BHig)
- bivuak bygnings teknik
- ild på primitiv vis (ildstål og vat med vaseline)
- bål - hvad brænder bedst

**Madlavning** af dyrene fra fælderne og hvad vi ellers kan finde i naturen.

**Aften:** Lejren er blevet farlig → sove i bivuak hvor de skal have en som holder vagt konstant, hvis de opdager en vagt (instruktør) skal de puste i en fløjte.

**Mandag:****Kanoredning:**

Undervisning i sejlteknik på søen

Grundlæggende første hjælp til underafkølede:

1. Skab sikkerhed:
  - a. Få de tilskadekomne ud af vandet (gå kun i vandet hvis du er 100 % sikker på, at det er forsvarligt)
2. Vurder patienten
  - a. Bevidsthed
  - b. **A**irway, **B**reathing, **C**irkulation (ABC)
  - c. Hvor længe har de været i vande, hvor kolde er de?
3. Tilkald hjælp
  - a. Råb på hjælp

- b. 112
  - i. Hvor, hvad, hvor mange
- c. Send en ud og guid ambulancerne
- 4. Yd førstehjælp
  - a. ABC (frie luftveje, kunstigt åndedræt og hjertemassage, blødningskontrol)
  - b. Få de tilskadekommande i læ
  - c. Få det våde tøj af
  - d. Tør dem
  - e. Pak dem ind
  - f. Lune sukkerholdige drikke

### **Nat:**

Grave signal og tænde ild i det, så flyene kan se, hvor de skal nedkaste maden

### **Tirsdag:**

Prikke hul i finger, for at teste blodet for gift

#### **Jaget vildt:**

Gruppen har 100 armbånd. Maden er blevet nedkastet mange steder på Vork

Alle på Vork er blevet onde og vil jage gruppen og stjæle deres armbånd.

Deltagerne skal altid have et bånd på hver arm, når de forlader lejren. Alle må tage armbånden.

Hvert bånd udgør 1 % af deres mad, som forsvinder, hvis båndet bliver taget.

### **Onsdag (Gruppernesdøgn):**

Kano ind til Vejle

Rapelle fra silo i Jerlev undervejs for at skaffe mad.

I Vejle:

- Skaffe mad. Gruppen får udleveret 2 kr og et håndtryk. Med dette skal de nu bytte, snakke, købe sig til aftensmaden
- Rede havnene fra bombemænd, ved at hoppe i vandet og fjerne knæklys fra bropillerne.
- Løb mellem telefonboksene i Vejle → Nå frem til en ringende telefonboks indenfor en tidsgrænse. Numre på telefonboksene kan ses på hver enkelt telefonboks.
- Lang gåtur hjem fra vejle – indeholdende GPS jagt efter forskellige koordinater, som krævede koordination mellem holdene for at gå den korteste rute.
- Ende i Ødsted, hvor de bliver jaget af de onde

