## Kompendie – The Bucketlist Påske 2016

I dette kompendie beskrives de forskellige aktiviteter, gruppen har gennemgået i løbet af kurset.

### Torsdag

#### **Snak om Bucketlister**

* + Hvorfor lave en Bucketliste?
	+ Hvordan gør man det
	+ Hvordan kommer vi igang med det
	+ Der tages en snak om deltagernes lister
		- Hvordan vil de starte op på disse
	+ Nogle af de mindre ting på listerne afprøves.

#### **Surf:**

* + Ved hjælp af svævebanen, blev der sat et reb op, som der kunne bruges som drivkraft, så man kunne stå på wakeboard.
	+ Dette var en uafprøvet aktivitet, så der var ikke nogen garanti, for at aktiviteten ville lykkes. Det gjorde den, og det blev en succes.
	+ **Tænk på:** Når der laves vandaktiviteter tidlig på året, er det især vigtigt, at man har taget sine forholdsregler, og gennemtænkt hvordan folk skal få varmen igen, da man ellers kan blive voldsomt underafkølet.
		- På aktiviteten blev der brugt våddragter for at undgå nedkøling, når man ligger i vandet
		- Der var tændt bål, så man kunne få varmen
		- Deltagerne blev sendt i bad med det samme, og derefter få tørt tøj på igen.

#### **Ildoptænding**

* + Det ønskes at give deltagerne nogle færdigheder med hjem, og selvom punktet ikke stod på Bucketlisten, er det en god ting at kunne. Målet var at deltagerne skulle lave ild uden brug af tændstikker og avispapir
		- Deltagerne fik udleveret et sæt flint og stål
			* Kan købes på denne hjemmeside: <http://www.bushcraftbutikken.dk/shop/6-ild-fire/44-flint-og-staal-c-model/>
		- Deltagerne øver sig først i at slå gnister med stål og stenen, da det kræver den rette teknik med at slå på en skarp kant.
	+ Charcloth: Er betegnelsen for bomuld der er brændt tilpas meget til, at det bliver til kul, der er yderst brandbart.
		- Man laver det ved at rive bomuldsstof i strimler: 100% bomuld
		- Herefter lægges det i en metaldåse, som kan lukkes tæt for luft.
		- I toppen er der lavet et hul, så det overskydende varme kan forsvinde.
		- Det kræver lidt erfaring med at lave det, da det skal få præcis nok, men ikke for meget, så det brænder helt af.
		- Pas på at der ikke går ild i dåsen. – tag den ud af bålet en gang imellem.
	+ Optænding
		- Der bruges tørt høstbindergarn (sisal), der skæres et stykke af. Trådene løsnes, så der laves en rede.
		- Der hugges mindre brændestykker, så man er klar til at bygge bålet lige så stille op.
			* Her er forarbejdet det vigtigste.
		- Når charclows er klar lægges det på kanten af flintestenen, så man slår ned over den. Når man får slået en gnist, og er det nok til at man lægger det ned i reden.
		- Man puster stile og roligt til det, gerne nedefra så luften kommer til materialer.

#### **Fatwood:**

* Fatwood er let optændeligt træ.
* Man skal ikke bruge meget af det.
* Man kan købe en stik af det i friluftsbutikker – snit nogle spåner af det eller hug mindre stykker.
* Man kan også lave det selv ved at bruge fed træ og lade det opvarme i stearin.

### Fredag

* Dessert fredag - Vi skal leve af dessert hele dagen

#### **Vægtløstilstand/astronauter**

* Der bygges et stativ med rafter (4 buk), der bindes rafter på tværs.
	+ Der hænges derudover rafter på tværs af stativet, som der bruges til at hænge plader ned fra. 4 plader, som deltagerne sidder på
	+ De 4 plader hænger frit så de svinger frem og tilbage. Derudover kan rafterne pladerne hænger ned fra svinge fra side til side. Derved kan deltagerne aflevere madvarer og materialer til hinanden, som de skal bruge til madlavningen, da de fordeles ulige og i forhold til hvad man skal tilberede.
* Der bruges trangia til at tilberede maden på.
* Maden tilberedes
	+ Der laves smoothies, som indtages med sugerør
	+ Maden der laves, blendes og indtages i en pose ligesom astronauter gør
* Modul med “At rejse og forberede sig til rejsen”
* Vork Kommune - Udfylde Visum
	+ 22-23
	+ Deltagerne skal udfylde et visum, og have et stempel fra Vork kommune - dette skal gøres inden for åbningstiderne.
* Kursets grupper bruges da det giver mening i denne sammenhæng.

## Lørdag (Gruppernes døgn)

* Deltagernes egne ideer
	+ 3 grupper
	+ Deltagerne skal give hinanden oplevelser
	+ Ud fra deltagernes egne Bucketlister skal de 3 grupper vælge en ting på listen, som de vil lave, så nogen får krydset tingen af på deres lister.

#### **At rejse**

* Vacciner
	+ Deltagerne skal modtage forskellige vacciner, som skal sikre dem mod sygdomme på turen
	+ Hver gang gruppen kommer til et nyt land, skal de have en ny vaccine,
* Interrail fra Danmark (tog) - laves i gården!
	+ Papkasser males som togvogne (hjul, vinduer)
		- Seler bruges til at holde toget oppe
	+ Der skal også laves vinger til deres tog
	+ Toget kører afsted til første destination
* Afrika
	+ I Afrika har folk ikke meget at gøre med, men alligevel formår de at lege og underholde sig selv.
	+ Kallaha spilles – der bruges spande og golfbolde
* Svævebane bruges til at ”flyve” til Basecamp
* Bestige bjerg (Nepal) (Lars)
	+ Efterhånden som man nærmer sig toppen bliver luften tyndere, derfor får deltagerne støvmasker på mens de går op af bjerget. Her bliver alle deltagerne også bundet sammen.
* “Flyve videre”
	+ Vingerne flappes ud på deres toge
* Se filmen The Bucketlist
* Sove i hængekøjer