

Kompendium

Ekspeditionen

Seniorkursus Vork P17



1. Gruppen generelt

”Ekspeditionen” på VORK P17 var en gruppe med fokus på vandring og turledelse, målet med gruppen var at deltagerne efterfølgende kunne planlægge en vandretur i Danmark for eksempelvis for en gruppe pilte eller nogle kammerater. Deltagerne fik derfor viden om orientering, turledelse, pakning, madlavning på tur, vandretips, naturformidling, turplanlægning og meget andet. Alt dette kulminerede i planlægning af turen på gruppernes døgn, hvor deltagerne på skift var turledere.

2. Programmet

Seniorkursus Vork Påsken 2017

| | | | Gruppetid | Fællesprogram | Opdelt program | |
|-------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|----------------------------------|
| | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag | Mandag |
| 06.00 | | | 06:30 Vækning | | Gå tilbage til Vork | |
| 07.00 | | 07:30 Vækning | 07:00 Gudstjeneste | 07:30 Vækning | | 07:00 Vækning 07:30 Morgenmad |
| 08.00 | | 08:00 Morgenmad | 08:00 Lysningssamtaler m. Morgenmad | 08:00 Morgenmad | 08:30 Morgensang + Flag | |
| 09.00 | | 09:15 Flag + andagt Fællesfoto | Modul 3: Klatring | 09:15 Flag + andagt | 09:15 Påskemorgenbord | Oprydning + rengøring |
| 10.00 | | Modul 1: Mad/trangia | | 10:00 Tour de Gedemarked | 10:00 DI-SUPER-sciple holder andagt | 10:30 Andagt |
| 11.00 | | | | Gruppernes døgn på tur til Randbøl Hede | Gruppeoprydning og evaluering | 11:00 Farvel |
| 12.00 | | 12:00 Frokost + slesta | 12:00 Frokost + slesta | | Snack + næstsidstegangsmøde | |
| 13.00 | | 13:00 Førstegangsmøde + Sidegangsfoto | | | Fælles oprydning | |
| 14.00 | | | | | 16:30 Sidstegangsmøde | |
| 15.00 | 15:00 Senest ankomst til Vejle St. | Modul 2: Naturformidlingstur | Modul 4: Kompetencemodulet | | | |
| 16.00 | 16:00 Gedemarked | | | | | 17:30 Bad |
| 17.00 | Intro, navnslege, lejrbygning osv. | | | | 18:30 Festsaften | |
| 18.00 | | 18:00 Aftensmad og opvask Gøre rent | 18:00 Aftensmad | | 20:00 Show | |
| 19.00 | 19:00 Velkomsttale og andagt | | | | 22:00 Kakaodisk | |
| 20.00 | | | Modul 5: Planlægningsmodul | | | |
| 21.00 | 20:30 Folkrefræs | 20:00 Dit bedste FDF-møde | 21:00 Sangandagt | | | |
| 22.00 | 21:30 Show | 22:00 Kakaodisk | Modul 5: Planlægningsmodul | | | |
| 23.00 | 22:30 Lounge | 23:00 Ro i soveføjlen | | | | |
| 00.00 | 00:30 Ro i soveføjlen | | | | | |

3. Gedemarked

Til gedemarked var der nogle O-løbsskærme, hvor der stod et spørgsmål og så tre svarmuligheder med tilsvarende retninger og distance til næste post. Dette var tænkt som en teaser til det med at være på løb og de ting man skal kunne når man er på tur. Selve posterne ses nedenfor:

1) Hvilket blad er dette?



- Er det et birkeblad: gå 10 meter mod nord
- Er det et bøgeblad: gå 12 meter mod syd
- Er det et elmeblad: gå til Halle

2) Hvilken rækkefølge står disse signaturforklaringer i?



- a) Løvskov, Have og Hede: gå mod vest til du ikke kan komme længere
- b) Have, Løvskov og Hede: gå til containeren
- c) Løvskov, Hede og Have: gå 25 meter mod øst

3) I hvilken retning er bakken bag halle i forhold til jer?

- a) mod øst: gå til bagedyst-teltet
- b) mod syd-vest: gå til det sydlige fodboldmål
- c) mod nord-vest: gå til Vejle

4) Hvilket dyr er dette?



- a) Muldvarp: gå 10 meter mod vest
- b) Hjort i brunst: gå til velkomstskiltet
- c) Næbdyr: gå ind i køkkenet

5) Hvad har man altid med på FDF-tur

- a) Sit yndlingsdyr: gå mod sjælland
- b) Hjemmebiografen: gå 100 meter mod vest
- c) FDF-skjorten: gå til de røde telte

4. Første gruppetid

Den første gruppetid gik med først at lære hinanden at kende: Vi legede først "bytte-navne-legen" (kan evt. optimeres ved at have små sedler med navnene). Derefter

legede vi avis-navnelegen. Derefter skulle vi sætte lejr op, slå telte op, lave overdækning, hente materialer i Halle og spise fællesbuffet. Mens vi spiste fik alle friluftsbøger og der blev forklaret hvordan man kan bruge denne som dagbog, huskeliste eller planlægningsbog når man er på tur.

5. Ryste sammen nataktiviteten (A+F)

Målet med denne nataktivitet den første aften var først og fremmest at ryste gruppen sammen men derudover at vise en måde at lave løb rundt på et område og samtidig fik alle lige set store dele af Vork. Der var opdeling i to hold, og der var hvide / grønne spor rundt omkring til hvert hold. Det ene hold havde gåder i rækkefølge oppefra og ned, det andet hold havde den modsatte vej.

1. Ved flagstangen

- a. Det er ikke meget større,
- b. Men man kan alligevel sit tøj tørre

2. Fyrrummet

- a. Hvis du virkelig skal skide
- b. Er det her du kan gå ned og lide

3. Toilettet

- a. Nær et af de 4 elementer
- b. Helt nede hvor dronen venter

4. Ved søen

- a. Velkommen til siges det der
- b. Hvor man ved ankomst ved nu er det her

5. Ved skiltet

- a. Når store projekter skal laves
- b. Reb og rafter i brug
- c. Runde huller i jord må graves
- d. Hvilket redskab i hu?

6. Halle ved pælebor

- a. På en af Vorks marker
- b. Kan man trods alt vand få
- c. Mon ikke det rækker
- d. Med en hane derpå

7. Engen ved hanen

- a. Midt på dagen
- b. Forfriskning er guld
- c. Det er lige sagen
- d. Pose med sukker så fuld

8. Tutten

- a. Om morgenen mad hentes her

9. Kælderen

- a. Hvis man en aften sig keder
- b. Man her sjov på bræt leder

12. Spilkassen

- a. Vil du have mudder under din sål
- b. Kan du gå til Vorks fælles mål

13. Målet på boldbanen

- a. Shhhh.. Her må man sig liste om natten
- b. Men den sidste dag sættes tasken her til katten

14. På bagsiden af deltagerfløjen

- a. Et højt sted øst for Halle
- b. Vil man nødig ned falde

15. På bakken øst for Halle

- a. Hvis du er udegruppe og lugter grimt
- b. Bliver du måske hertil sendt

17. Badene i kælderen

- a. Nu mod flaget I må jer slæbe
- b. Her venter den sidste opgave

18. Flaget

I en gruppe indgår mange forskellige roller. Det er nu op til hver enkelt af jer at finde ud af hvilken rolle i ville have i en gruppe. I har nu hver fem minutter til at tage en seddel, gå hver til sit og skrive hvilken rolle i tror i vil have (der skal ikke stå andet end jeres rolle).

Sedlerne lægges tilbage i posen, i skal nu sammen i gruppen danne to hold. Ud fra hvad der står på sedlerne skal i sammensætte to grupper i forhold til roller.

På skemaet under skal i skrive de to hold (og hvilken rolle hver enkelt har).

| Hold 1 | | Hold 2 | |
|--------|------|--------|------|
| Rolle | Navn | Rolle | Navn |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

6. Modul 1: Mad/Trangia-modul

Program:

- Kl. 10-10.30: Teoretisk intro omkring mad
- Kl. 10.30-11: Leg omkring bygningerne på skraldetur samt fælles diskussion med sammensætning af menu til vandretur inkl. at tælle kalorier, tænke pris osv.
- Kl. 11-11.30: Løb rundt på Vork for at finde ingredienser til frokost, får udleveret kort over Vork, hvor der er markeret med krydser, hvor madvarerne er.
- Kl. 11.30-13: Lave mad, spise og vaske op

Teori (også til kompendium):

Madens bestanddele er protein, kulhydrater og fedt. Derudover mineraler og vitaminer. Proteiner er kroppens byggesten og består af aminosyrer; de anvendes blandt andet til at opbygge og reparere muskler og er derfor en vigtig bestanddel i restitutionen. Kulhydrater og fedt er energi til at føre kroppen fremad. I energiomsætning forbruges fedt og kulhydrater i forskelligt forhold afhængigt af intensitetsniveau. Kulhydrater er dårligere at lagre, mens fedt er bedre at lagre i kroppen og er en form for energireserve. Fedt anvendes også til mange celleprocesser samt til at optage vitaminer. Vitaminer og mineraler har stor betydning for processer i kroppen som eksempelvis blodstørkning, nyrenes funktion og meget andet. Energiindtaget bør være ca. 55-30-15, hvor 55 % af energiindtag kommer fra kulhydrater, 30 % fra fedt og 15 % fra protein. Et dagligt energibehov er ca. 1800-2500 kcal for at oprette kroppens funktioner, men kan øges ved hårdt fysisk arbejde.

På vandreture er særligt morgenmad og frokost vigtige måltider for at have energi til vandringerne. Mens aftensmåltidet i højere grad skal indeholde protein til restitution. Det er samtidig også vigtigt at maden er god på turen, da det på den måde bliver nogle lækre og dejlige pauser der giver god energi både på sult og sjov -niveauet.

Morgenmad: Müsli i poser er godt at lave hjemmefra er nemt og lækkert når man kommer ud af posen og det er koldt. Varm mad med mange gode næringsstoffer, nemt og billigt. Regn med ca. 1,5 dL blandet müsli pr. person og tilføj vand på dagen til den rette konsistens. Put gerne også lidt mælkepulver samt salt i poserne hjemmefra.

Frokost: Her er der mange muligheder også afhængigt af hvor mange indkøbsmuligheder man har undervejs. Rugbrød bliver ofte "smuldret" i rygsækken, men knækbrød med leverpostej eller tunsalat kan ofte være godt særligt i starten af ugen. Senere kan små varme retter (suppe eller pastaretter) særligt hvis det er køligt være lækkert. Derudover kan loganbrød (se opskrift senere) være godt også.

Aftensmad: Husk at det skal indeholde godt med protein, helst være varmt og ikke fylde alt for meget eller veje for meget. Mange muligheder, både den dyre version med travellunch eller billigere faconer.

Gode tips:

- husk krydderier
- god markering af alt hvad der er med
- spis aldrig det sidste mad rent sikkerhedsmæssigt
- husk gode portionspakkede snackposer
- tør evt. maden selv ved 50 grader i ovnen 5-12 timer.

Man kan overleve op til 3 uger uden mad, men kun 3 dage uden væske, og væske er meget vigtigt særligt når man er ude og på tur. Ved fysisk aktivitet bør en voksen person drikke ca. 2,5-3,5 liter vand. Vand kan man enten have med eller finde i naturen. Gode steder at finde vand er kirkegårde, der er tydeligt markeret på kortet.

Forbrænding:

Mange bruger trangia når de er på tur da det er nemt at have med, et bål til madlavning nogle dage kan også være super, tænk over hvor man må tænde bål.

Gas: Ca. 50 g pr. person pr. dag afhængigt af hvad man skal lave af mad.

Husk med gas, at det kræver at man ikke skal flyve. Sprit derimod er sværere at regulere løbende.

Kilde: Turlederboka, Den norske turistforening

7. Modul 2: Naturformidlingstur

Tur med instruktører som turledere, vi har ca. 6 timer i alt.

Rundtur med fokus på:

- Naturformidling, vandring,
- Basal kortlæsning som småopgaver undervejs
- Walk'n'talk om naturformidling (lav kort)
- Gode gå-aktiviteter.

Når man er på tur, særligt med børn er det meget vigtigt at de også føler sig underholdt undervejs på turen, dvs. at de oplever nogle spændende ting på vejen. Det kan enten være sjove gå-aktiviteter, overvældende naturoplevelser, viden om naturen, kulturen eller historien eller det gode selskab. Sørg derfor altid for at tænke sjove gå-lege, sange, oplevelser undervejs osv. med ind når du planlægger en vandretur.

Naturen indeholder mange muligheder for læring, sjov, mad og viden. Det kan være en aktivitet at plukke bølgeblade, man kan spise om foråret. Det kan være at plukke ramsløg om foråret til at spise om aftenen i maden, det kan være at plukke svampe om efteråret. Det kan være at plukke løvstikke, mælkebøtter og brændenælder om sommeren eller bær og frugter til marmelade, müsli-grøden eller som snack. Samtidig kan det være sjovt at lære naturens dyrelyde, så som særlige fugle. Det kan også være sjovt at finde dyrespor i naturen eller at se på dyre-ekskrementer. Man kan undervejs også lave små pauser, hvor det handler om at få vasket fødder i en bæk, lave konkurrence med små pindebåde, se på lorte, spor, plukke

bær eller noget helt femte. På den måde kan man samle gruppen uden at det bliver en lang "ventepause". Man kan også bruge naturen til at finde den gode vandrestav til at følge en på vejen det næste stykke.

Program:

- Vi går ca. 4-6 km (tager ca. 1,5 time uden pauser da det er med oppakning).
- Undervejs hvis der er naturting at snakke om bliver der holdt pause.
- Undervejs 6 stop med opgaver, hvor der gives point nogle steder
- Vi starter med at gå hurtigt, indtil der er dannet en bagtrop. Når bagtroppen har været bagude i lidt tid, så stopper forenden op indtil bagtroppen er lige ved at nå de andre. Dette gøres 2-3 gange. Herefter får bagtroppen lov til at gå forrest og bestemme tempoet. Undervejs måler 2 instruktører med Endomondo, hvordan tempoet er på de to måder.
- 1. Pause: Snak omkring pauser
 - **Hvert hold skal her finde på den bedste gå-leg overhovedet til en flok pilte.**
- 2. Pause: Ved bækken:
 - Her kan man mange ting, snak om natur.
 - **Alle skal her vaske fødder i det kolde vand (alternativt kapløb med pinde i vand)**
- 3. Pause: Inde i skoven
 - Her er der først kort intro til nogle af de naturting man kan finde
 - **I de to hold finde flest forskellige blade samt bær/frugter, 20 minutter, og kunne sige hvad det er for nogle træer eller buske, det kommer fra**
- Gå videre mens vi leger de her gå-lege, en ad gangen
- 4. Pause: Snak om dyr og fugle, og hvordan man kan finde spor. Herefter en **vendespils-opgave med dyr og lyde**, spor og navne
- Herefter walk-and-talk til det næste sted
- 5. Pause ved lysningen i den sjove skov
 - Her skal der løbes, smid taskerne.
 - Så skal der **leges Faneleg. Man må ikke gå ud i skoven.**
- Taberne af alle de her 6 opgaver, skal bære 2-4 af vindernes tasker det sidste stykke. Pædagogisk forklaring af, hvorfor man nogle gange kan komme ud for dette.

8. Modul 3: Klatreaktiteter

Målet med fredag formiddags klatring var primært at hygge sig og samtidig få en wow-oplevelse. Isklatring på halmballer er en ekstraordinær aktivitet som mange aldrig har prøvet før, samtidig var det lidt i temaet om at være på fjeldtur. Denne formiddag var også lagt op til at være tid til at hygge og bare være, hvilket også er en stor del af det når man er på tur. Samtidig skal man stole på sig selv og sit udstyr når man klatrer.

Himmelstigen er en stor samarbejdsopgave, her skal man bruge hinanden for at komme helt til tops.

9. Modul 4a: Udstyrsmodul (F)

Rygsæk. En god rygsæk skal passe til ens egen størrelse. Til dagture er 30-35 liter mere end nok. Selvom der ofte står at de er vandtætte kan man ikke regne med dette, derfor er det altid en god ide at medbringe regnovertræk til tasken.

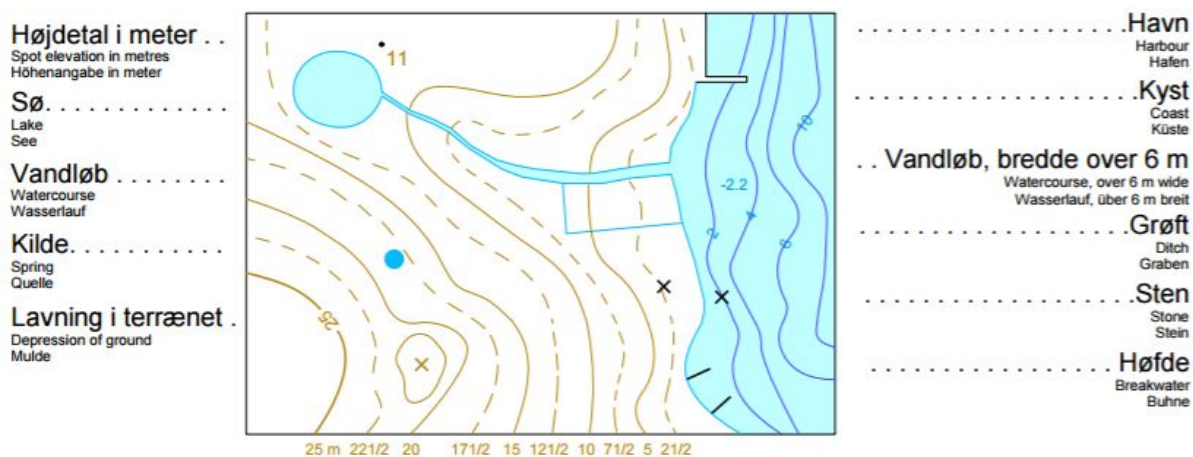
Sko. Fodtøj til vandreture fås som sko eller støvle. Støvlen er hvad de fleste vil foretrække på længere ture da det giver støtte til anklen.

Tøj. Der findes tøj der er lavet til vandreturen, dette er dog ikke nødvendigt hvis man bare har noget der sidder godt. Bomuldstøj er længere om at tørre. Husk, at jo højere oppe du er, des mere brænder solen, også selvom du ikke synes, at det er specielt varmt.

Pak det tøj, du ikke har på, i rygsækken - gerne i plastposer - så er tøjet tørt, selv om der skulle trænge vand ind i rygsækken. Undlad ikke at tage det varme tøj med, selvom det godt vejr og varmt, når du starter turen. Vejret kan hurtigt skifte, og selv om det er varmt og vindstille i 1000 meters højde, er det ikke sikkert, at det samme er tilfældet i 2000 meters højde. Husk temperaturen falder med højden.

10. Modul 4b: Orientering modul (B)

Orientering på et kort kræver at man ved hvad de forskellige symboler betyder så man ved hvad man skal kigge efter i virkeligheden det er derfor en god idé at tjekke signaturbetegnelser inden man går i gang. Ellers er naturens udformning altid god at kigge på især hvis man er ud og vandre i fjeldet.



For hvis man f.eks er på tur og skal finde en rute er det rart at vide at der mellem de typografiske linjer på kortet (altså de hele linjer) er 5m højdeforskel, så hvis man i løbet af 10m har 5 linjer så bliver det nok lidt svært at komme op der.

Kompasset er også et fantastisk redskab at have med når man skal orientere sig, så længe man ved hvordan det kan bruges udover bare at finde nord og syd.

En kompaspejling kan man bruge hvis man ved i hvilken retning man skal i forhold til hvor man står, det gør man ved at dreje grade-skiven om på den ønskede retning for derefter at dreje sig selv og kompasset så nord nålen ligger over den røde pil i grade-skiven, nu er man så klar til at sigte og finde et punkt ude i horisonten at gå efter.

Det er også muligt at lave den krydspejling hvis man ikke ved hvor man er på sit kort, det gør man ved at finde to eller flere punkter man kan se fra hvor man står som man også kan finde på kortet, f.eks en bakketop, et kirketårn eller en sø, hvorefter man så laver en pejling til det første punkt drejer grade-skiven så nålen og pilen passer sammen. Herefter ligger man så kompasset på kortet så nordpilen i kompasset peger nord på kortet, nu forskyder man så kompasset så kanten af kompasset går igennem punktet man har pejlet til og bruger kompas-kanten som lineal til at tegne en streg, processen gentages for de resterende punkter og der hvor stregerne krydser hinanden er der hvor du står.

Orientering uden kompas kan også lade sig gøre, mange af disse metoder gælder dog kun for den nordlige halvkugle, eller skal spejlvendes for at kunne bruges på den sydlige halvkugle.

Syd kan findes ved at kigge på et ur med viser, for hvis man finder solen og placere den mellem 12 og den lille viser, så vil 12 altid pege mod syd hvis man snakker sommertid, man skal dog lige huske at før middag skal solen være på venstre side af 12 og efter middag skal solen være på højre side af 12.

Nord kan findes ved at finde et træ eller en stor sten som har lige stor mulighed for at få lys fra alle sider og se hvilken side der gror mos på, for mos gror bedst i skygge og solen er det meste af tiden mod syd.

Det er også muligt at lave sit eget primitive kompas ved at bruge en nål og en magnet, nogle sten er også magnetiske og kan derfor også bruges, det man gør er at man magnetiserer nålen ved at stryge magneten langs nålen, uden at vende hverken magnet eller nål, hvorefter man tager et blad og en kop vand og får nålen til at flyde frit, man kan også med lidt mere snille binde den op med f.eks en sytråd så den hænger frit i luften, og så kan man så bruge solen til at finde ud af hvilken del af nålen der peger mod nord eller syd.

De fleste kirker er også bygget så kirketårnet peger mod vest og menigheden kigger mod øst, grunden til dette er at man mener at den næste messias vil stå op med solen, og derfor kigger vi mod øst for at få øje på ham hurtigst muligt.

For at øve det her med kompas orientering kan man sætte nogle pegle-punkter på en græsplæne parkeringsplads eller fodboldbane, som man så kan lave sin egen rute imellem ved at pegle retningen og skridte længden af, og derefter tage en spand på hovedet for at simulere en kraftig tåge, og så prøve at gå ruten igen, dette kan gøres lidt nemmere ved at linke to eller flere personer sammen med reb så man kan mærke om man holder sin kurs.

11. Modul 5: Planlægningsmodul

Nu har I frem til kl. 01.00 til at planlægge jeres vandretur i morgen samt bage 1 portion loganbrød (Se opskrift)

Turen starter og slutter ved Kirstinelyst

Naturrum og skal vare 4 timer inkl. små pauser og evt. poster.

Turen skal være tilrettelagt til 4 pilte og 1 turleder. I kommer til på skift at være turlederen i ca. 1 time. Der vil være fælles pause for begge hold når de første 2 timer er gået, ved Reventlows Hedegaard.

Undervejs i løbet af de 4 timer, skal gruppen opleve:

-Randbøl Hede

- Også uden for stierne og dermed også indeholde kompasgang

-Klitterne

-Hestedal

-Nissely

-Finde min. 2 geocaches

I skal gennemtænke det hele i turen: Pauser, drikkevand, oplevelser, poster, navigation, kort/kompas og alt andet. I skal gå med oppakning til et døgn samt fællesgrej i form af mad og trangia. Tag evt. også højde for vejret.

Gode hjemmesider:

-Udinauren.dk

-Miljoegis.mim.dk

-Geocaching.com (eller hente app n)

Loganbrød -opskrift(fra det norske blad Breposten)

- 1 ½ kg groft grahamsmel
- 500 g. fint hvedemel
- 500 g. semuljegryn eller bulgur(skal evt. udblødes i vand ½ times tid)
- ½ kg rugmel
- 2 ss. salt
- 250 g. hakkede hasselnødder og/ell. mandler
- 250 g. tørrede rosiner og/ell. abrikoser
- 300 g. smeltet smør eller margarine
- 200 g. sirup
- 250 g. sukker
- 1 l. sødmælk

De tørre ingredienser blandes godt.De fire nederste varmes op i en gryde, til blandingen er lunken og smeltet, og de tørre hældes i og blandes. Den meget seje dej deles og presses

ned i rugbrødsforme eller en bradepande. En dejtykkelse på ca. 2 cm giver et tørt og hårdt brød. Brødet bages i ovnen ved 180 ° i mindst 1 time. Ved en dejtykkelse på 3-6 cm skal brødet bage ca. 1½ time. Læg evt. alufolie over den sidste ½ time for at undgå sort skorpe.

Opskriften giver ca. 4700 g brød med 15000 Kcal.

-nok til 20 -30 måltider.

Energimæssig fordeling: Fedt 460 g., 9.7% Kulhydrat 2365 g., 49.8 % Protein 335 g., 7,1 % Væske mm. 1590 g. 33,5 %