



# Spejder: Vandreturstøser

## Formål

Formålet med dette mærke er at bringe nyt liv i en klassiker, så det for spejderne kan blive endnu sjovere at gå hike, end det er i forvejen. Desuden at få spejderne til at bevæge sig og bemærke omgivelserne på en ny og anderledes måde.

Spejderne går i løbet af dette mærke en vaskeægte spejdermarathon på i alt 42,195 km. For den erfarne vandrer lyder det nok ikke af meget, men det er tanken at mærket bliver en god indføring i det at gennemføre en hike.

## Forudsætninger for spejderne

Mærket er til den nye patrulje, der endnu ikke har beskæftiget sig med hike, men gerne vil gøre det på anden måde, end den gængse overvinding af kilometer på årets sommerlejr.

Forudsætter kendskab til kort.

## Forudsætninger for lederne

Ingen særlige.

## Om trinene

### Trin 1

195 meter løb.

### Trin 2

De Olympiske Lege.

### Trin 3

Gang med spejdercrossfit.

### Trin 4

Geocaching.

## Udfordring

HIKE.

## X'et

Hvis vejret er særlig dårligt.

Hvis spejderne går 25 km.





## Trin 1 - 195 meter løb

### Introduktion

Trinnet er en antihike med indlagte opgaver. Rammen er, at patruljen tilsammen kun må tage 195 skridt i løbet af hele trinnet (1,5-2 timer). I løbet af denne tidsramme skal spejderne løse nogle opgaver bedst muligt uden at flytte sig særlig meget. Det kan fx være fordelagtigt at lade en person hente en post og løse den siddende

### Aktiviteter

Spejderne har på intet tidspunkt travlt, men har tid til at lægge en strategi for at klare opgaverne bedst muligt inden for de 195 skridt. Spejderne slår sig ned på en base, hvorfra alle opgaverne løses.

**OBS!** En tur på toilettet tæller også på antal skridt. Så måske man skal gemme lidt til det.

Post	Beskrivelse	Materialer
1	At fragte noget stort fra A til B.	Noget stort Banemarkering
2	Spejderne skal læse noget på et skilt meget langt væk. Jo tættere på man kommer jo nemmere er det, men jo flere skridt bruger man.	Skilt/seddel med tekst
3	Ramme et mål. Jo tættere man er på, jo nemmere er det.	Bold Net
4	Hen og aflæse en opgave, der skal løses. 1 person må kigge i 1 minut. 2 personer må kigge i tre minutter.	Opgave
5	Find fem ting, der starter med S. For hver ting, de finder, får de ti ekstraskridt.	
6	Find ti små opgaver i nærheden af patruljens station. Hvert korrekt svar giver ti ekstra skridt.	

### Afslutning

Var det svært at begrænse antallet af skridt?

**TIP!** Inden spejderne sendes hjem efter dette trin, skal de informeres om de kommende trins udformning og dermed være klar over, at de inden næste trin skal have støvet de gode sko/vandrestøvler af.

### Materialeliste

- Tidtager
- Se tabel for materialer





## Trin 2 - De Olympiske Lege

### Introduktion

Formålet med dette trin er at give spejderne nogle lege til at gøre hike endnu sjovere.

**OBS!** Hver spejder skal medbringe deres vandrerygsæk indeholdende sovepose, liggeunderlag og vandflaske. Formålet er at få indstillet tasken korrekt og lade dem mærke, hvordan det føles at vandre med en mindre oppakning.

**TIP!** Er rygsækken lige let nok kan et stykke brænde i rygsækken hjælpe godt på vej.

### Aktiviteter

Spejderne skal gennemføre en 5 km lang rute, som lederen har planlagt på forhånd. De orienterer sig med et kort med ruten indtegnet. Undervejs skal de lege følgende:

**Mastermind:** Spillet går ud på at gætte en persons farvekombination. Optimalt set går fire spejdere på række forrest med hver sin rygsæk. Hvis de ikke har hver sin farve, skal der hænges en farve i rygsækken. Enten et bånd, stykke stof, kuffertmærke el.lign.

To spejdere går bag ved disse. Den ene tænker en farvekombination, og den anden skal gætte denne. Den, der gætter, beordrer de fire spejdere til at skifte plads for til sidst at finde den rigtige kombination.

**Til te hos dronningen tager jeg ... med?:** En person begynder og har udtænkt en regel, der afgør, om de andre må komme med til teselskab. Det kan fx være at sige en ting med samme for bogstav som sit navn.

**Jeg tænker på...:** Et dyr! En af spejderne udvælger et dyr, som de andre spejdere skal gætte.

**Kongens efterfølger:** En spejder fører an og går på en speciel måde eller en specifik vej, som resten af patruljen følger efter.

**BONUS:** Måske opfinder spejderne selv en leg undervejs.

### Div. Sanglege

### Afslutning

Hvorfor prøver vi på at lege, når vi går? Var det alle, der var med? Er I opmærksomme på, at det kan være forskellige tidspunkter, man har brug for lidt energi/bliver træt – og kan I finde ud at støtte hinanden?





## Materialiste

- Farvede kort/snore til rygsækkene
- Rygsække med ting i





## Trin 3 - Gakkede gangarter

### Introduktion

Denne minihike foregår med en mindre oppakning, og er endnu en aktivitet, der skal lære spejderne om at gå.

**OBS!** Hver spejder skal igen medbringe deres vandrygsæk indeholdende sovepose, liggeunderlag og vandflaske. Er rygsækken lige let nok kan et stykke brænde igen tilføjes.

**OBS!** Muligvis varer denne hike lidt længere end et traditionelt trin.

### Aktiviteter

Spejderne skal gå en rute på 7 km (juster evt. til 5 km. for at holde det inden for rammen af et møde), som lederen har planlagt på forhånd. De orienterer sig med et kort med ruten indtegnet. Undervejs skal de gennemføre følgende aktiviteter:

**Spejdercrossfit:** Træning med egen (rygsæk) kropsvægt.

#### Sumobryderen (Squat)

Stå i bredstående position, og roter fødderne lidt ud til siden.

Bøj i benene, og pres numsen så langt ned som muligt, mens du holder overkroppen oprejst.

Pres herefter fra på hælene, så du kommer op til stående position igen.

#### Syvmileskridt (Lunges)

Stå med det ene ben foran det andet.

Hav vægten på hælen på forreste fod og på forfoden på bageste fod.

Bøj nu ned i knæene, så det bageste knæ kommer ned til gulvet. Kom herefter op til stående igen.

Lav øvelsen i 30 sek. med samme ben forrest, og skift så.

#### Flyveren (Good morning)

Stå med ret ryg og din hoftebreddes afstand mellem fødderne. Stræk armene ud til siden. Spænd i mave og baller.

Skub hoften tilbage, så langt du kan uden at løfte fødderne fra gulvet.

Dette medvirker at kroppen bøjes forover. Du skal mærke spændet i ryggen. Ret dig op igen ved at presse hoften fremad.

20 gentagelser pr. runde

#### Aerobicguruen (Step-ups)

Step op med den ene fod på en høj betonklods eller bænk, og løft dig op, så du kommer helt op og står på den med begge fødder.

Step derefter ned igen med samme fod, og gentag så med modsatte fod. - Dét er i alt 1 gentagelse!

Lav i alt 10 gentagelser.

## Afslutning

Går I til fitness? Indendørs? Hvorfor?

## Materialeliste

- Egne rygsække med vægt





## Trin 4 - Geocaching

### Introduktion

På dette trin skal spejderne trænes i brugen af GPS, så de er helt klar til at anvende den på Udfordringsruten. Alternativt andre moderne navigationsmetoder (pigernes egne smartphones).

### Aktiviteter

Spejderne skal tilbagelægge en rute på 10 km, som lederen har forberedt på forhånd. Ruten kender de ikke på forhånd, og får ikke udleveret et kort, men blot nogle GPS-punkter. De får oplyst det første af i alt ti punkter på ruten. Ved hvert punkt er der gemt et nyt koordinat, som de skal gå efter. På den måde bliver de guidet gennem hele ruten.

### Afslutning

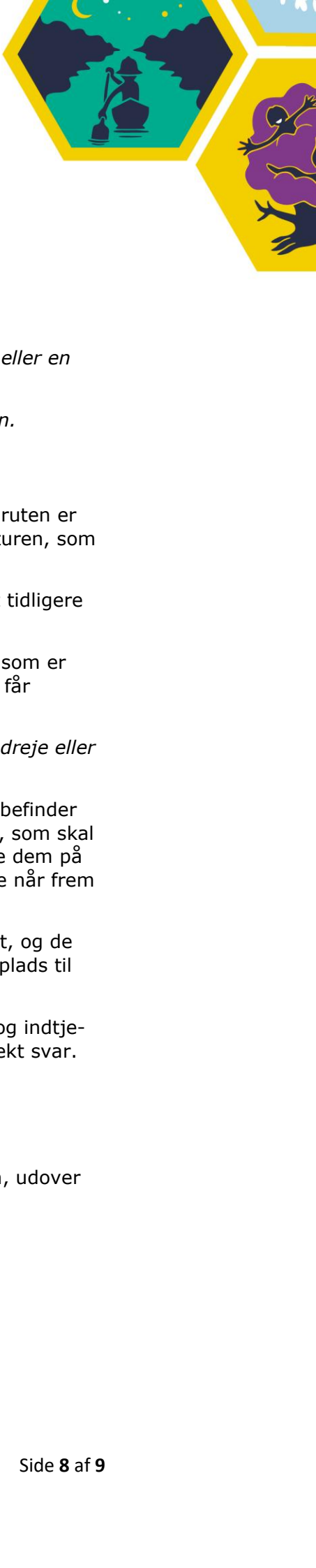
Er der forskel på at vandre 10 km uden oppakning og 10 km med?  
Hvilke tanker gør I jer om at skulle tilbagelægge 20 km med rygsæk?

### Materialeliste

- GPS (eller telefoner)







## Udfordring - HIKEGAK

### Introduktion

Udfordringen er en hike på 20 km inklusiv en overnatning.

**TIP!** Kan med fordel kombineres med den årlige sommerlejr, eller en anden spejder-weekend-tur.

**OBS!** Spejderne skal selv kunne bære deres grej på hele turen.

### Aktiviteter

Inden spejderne sendes afsted, får de udleveret et kort, hvor ruten er indtegnet samt ti GPS-koordinater. De følger nogle regler på turen, som gerne skulle hjælpe dem til at få en endnu bedre tur:

**De Olympiske lege:** Husk de forskellige lege I prøvede på et tidligere trin.

**Geocaching:** Lederen har på forhånd forberedt nogle skatte, som er plantet forskellige steder på ruten, eller i form af beskeder de får undervejs.

**TIP!** Placer gerne skattene på de steder, hvor spejderne skal dreje eller skifte retning, og på den måde sikre dem mod at gå forkert.

Ved hvert af de ti punkter, som spejderne fik oplyst fra start, befinder der sig en geocachingskat. Hver skat indeholder et spørgsmål, som skal besvares, og der kan stilles opgaver til patruljen eller udfordre dem på deres iagttagelsesevner. Svarene udløser en belønning, når de når frem til overnatningsstedet.

**Overnatning:** Lederne venter på dem ved overnatningsstedet, og de skal i fællesskab have en lejr op at stå med telt/bivuak og bålplads til madlavning.

Når det er på plads skal spejderne videregive besvarelserne, og indtjener snacks, ingredienser til en pizza eller andet for hvert korrekt svar. Det er op til lederen at beslutte, hvad belønningen skal være.

### Afslutning

Hvordan var det at gå? Hvad oplever I ved at vandre sammen, udover at bruge jeres kroppe?



## Materialiste

- Geocachingskatte med opgaver
- GPS (eller telefoner)
- Overnatningsgrej
- Belønninger
- Brænde osv.

