



# Seniorspejder: Vandreturstøser

## Formål

Spejdere og vandring hænger uundgåeligt sammen. Når spejderne har gennemført mærket, har de gået 100 km.

## Forudsætninger for seniorspejderne

Det kræves, at seniorspejderne har styr på orientering, både kort og kompas og udstyr til vandring.

Mærket er til de seniorspejdere, der slet ikke kan få nok af hike, og synes vandringen er en fed måde at udfordre sig selv både fysisk og psykisk.

## Forudsætninger for lederne

Mærket kræver en viljestærk leder, der har lyst til at tage af sted på tur, og er klar til at motivere sine seniorspejdere til at gennemføre de mange kilometer.

**TIP!** Brug mærket som opvarmning til en vandreløjr.

## Om trinene

### Trin 1

10 km (kort) (enmandshike).

### Trin 2

10 km (GPS punkter) i patrulje.

### Trin 3

15 km (kompas).

### Trin 4

Nathike.

## Udfordring

Hike 45 km.

## X'et

For at X'e mærket kan spejderne selv lægge endnu 100 km til og gennemføre alle 200 km indenfor tre måneder.





## Trin 1 - 10 km (kort)

### Introduktion

Seniorspejderne skal på dette trin gøre noget, der ikke så ofte er en del af det spejderliv vi normalt er en del af, som handler rigtig meget om fællesskab. De skal gå 10 km helt alene.

### Aktiviteter

10 km uden rygsæk, og helt alene.

Spejderne skal ud på noget af en udfordrende tur. De skal vandre 10 km på egen hånd.

Spejderne kan evt. planlægge turene for hinanden.

### Afslutning

Snak næste gang/når I mødes. Hvordan var det at gå alene? Er der forskel på, hvordan I har det med det? Ved I, at der kan være en medfødt forskellighed i forhold til hvordan man har det med at være alene?

### Materialeliste

- Gode vandresko





## Trin 2 - 10 km (evt. GPS punkter)

### Introduktion

Spejderne skal nu gå 10 km. med oppakning (minimum 5 kg.)

### Aktiviteter

10 km med rygsæk.

### Afslutning

Evt. kan I på turen tage snakken, der er nævnt under trin1.

### Materialeliste

- Egne rygsække
- Gode vandresko
- Andet turudstyr
- Kort med rute på 10 km





## Trin 3 - 15 km (kompas)

### Introduktion

Turen inddrager brug af kompas.

### Aktiviteter

Spejderne får et kort og fire kompasretninger. Disse fire kompasretninger skal indgå i den rute som seniorspejderne selv indtegner i en tur på 15 km. Derefter gennemføres turen.

### Afslutning

Har vi brug for kompas i dag? Bruger I altid bare jeres smartphones, når I skal finde vej?

### Materialeliste

- Kompas
- Kort





## Trin 4 - 20 km nathike

### Introduktion

At vandre om natten kræver noget andet end at vandre om dagen. Hvis der vandles på veje, så være meget opmærksom på at være afmærkede med reflekser eller lignende. Hvis der vandles i skov så brug kun større stier for at minimere risikoen for at falde.

Brug jeres lygter mindst muligt, så jeres nattesyn kan fungere bedst muligt.

### Aktiviteter

20 km i mørke.

### Afslutning

Hvordan er det at vandre i mørket? Ville I kunne gøre det alene?

### Materialeliste

- Gode vandresko
- Reflekser
- (Pande)lygte
- Kort med rute





## Udfordring - 45 km. hike

### Introduktion

Udfordringen er en hike på 45 km

**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

At gennemføre de 45 km.

Tjek evt. ind på woop appen. Så der er nogle poster undervejs med spørgsmålet "hvordan har du det? Husk at drikke væske og spise snacks.

### Afslutning

Følte I jer pressede af udfordringen? Der er mange, der dyrker ekstrem-sport – hvorfor tror I det? Er det noget, I er tiltrukket af?

### Materialeliste

- Eget personligt udstyr

