



EXPEDITION – SENIOR OG RANGER

INTRODUKTION TIL MÆRKET

Formålet med dette mærke er at give spejderne praktiske færdigheder i at klare sig i naturen ved at anvende en kombination af orientering, madlavning og byggeprojekter. Gennem mærket vil spejderne lære at finde vej, lave mad på simple redskaber og anvende deres færdigheder i praksis på en tur.

HVAD SKAL SPEJDERNE OPLEVE?

- Spejderne skal opleve at bruge naturen aktivt til at lave mad, finde vej og bygge redskaber.
- De skal erfare, hvordan man overlever og klarer sig med basale ressourcer i naturen.

HVAD SKAL DE LÆRE?

- At finde vej ved hjælp af kort og kompas.
- At forberede og tilberede turmad, som kan dehydreres.
- At bygge et mini-bålkofur og bruge det til at lave mad.

HVORDAN ANVENDER SPEJDERNE DERES NYE KOMPETENCER I MÆRKET?

- Spejderne vil anvende deres færdigheder på en afsluttende tur, hvor de selv skal finde vej, tilberede mad og bruge deres bålkofurer til at lave måltider.

MÅLGRUPPE

Senior og Ranger.

FORUDSÆTNINGER FOR SPEJDERNE

- At de tør prøve kræfter med noget ukendt.
- At de er villige til at lære og anvende praktiske færdigheder i naturen.

FORUDSÆTNINGER FOR LEDERNE

Ingen særlige forudsætninger.



SÅDAN X'ER DU MÆRKET

Mærket X'es gennem en afsluttende tur, hvor spejderne skal anvende, alle de færdigheder de har lært. Dette kan enten foregå som en overnatning eller over en weekend.



MØDE 1: **KOMPAS- EKSPERTERNE**

INTRODUKTION TIL MØDET

I vil på dette møde blive udfordret i en af spejdernes ældste færdigheder – nemlig at finde vej, som man gjorde i gamle dage. Uden hjælp fra moderne teknologi skal I bruge kort og kompas til at navigere jer frem.

PROGRAM FOR MØDET

- Velkomst
- Aktivitet 1: Kompas og kort-træning
- Aktivitet 2: Spejdernes ældste færdighed: At finde vej
- Aktivitet 3: Kompasquiz eller kortleg
- Afrunding med refleksion

VELKOMST

Velkommen til mødet! I dag skal I prøve kræfter med en af spejdernes ældste og mest essentielle færdigheder – nemlig at finde vej. Uden moderne teknologi skal I udelukkende bruge fysiske kort og kompas til at navigere jer frem. Vi ser frem til at se, hvor dygtige I er til at orientere jer og samarbejde, præcis som spejderne gjorde i gamle dage. God fornøjelse!



KOMPAS OG KORT-TRÆNING

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

I denne aktivitet lærer I at bruge kort og kompas korrekt. I får en grundlæggende gennemgang af, hvordan man tager en kurs, finder nord og navigerer efter et kort.

UDDYBENDE INFORMATION

Formålet med denne aktivitet er at give deltagerne en grundlæggende forståelse af, hvordan man bruger et kompas og et kort sammen. De vil øve sig i små opgaver som at tage en kurs, finde nord og anvende disse færdigheder til simpel navigation i området.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Sørg for, at der er nok kompasser til alle deltagere.
- Forbered et kort over området, I skal bruge og hav det klart til visning.
- Find et område, hvor deltagerne kan øve sig uden for meget forstyrrelse.

AKTIVITET

- Start med en kort introduktion til kompas og kort og forklar, hvordan de fungerer sammen. Brug eventuelt kort og kompas guiden, som er vedlagt til materialet for at komme i gang (Bilag møde 1: Guide kort og kompas).
- Vis, hvordan man finder nord ved hjælp af et kompas.
- Lær deltagerne at tage en kurs ved at dreje kompasset og finde retningen på kortet.
- Giv dem små øvelser, hvor de kan øve sig i at finde retninger og positioner på kortet.
- Brug "Kort lege", der ligger en guide til små øvelser (Bilag møde 1: Kortlege).

MATERIALER

- Kompasser (et per deltager)
- Kort over området
- Markeringspunkter i terrænet (hvis nødvendigt)
- Brug "Guide til kort og kompas" (Bilag møde 1: Guide til kort og kompas)
- Brug "Kort Lege" (Bilag møde 1: Kort lege)





SPEJDERNES ÆLDSTE FÆRDIGHED: AT FINDE VEJ

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

På dette møde vil I blive udfordret i en af spejdernes ældste færdigheder – nemlig at finde vej, som man gjorde i gamle dage. Uden hjælp fra moderne teknologi skal I bruge kort og kompas til at navigere jer frem.

MATERIALER

- Printede kort over området.
- Kompasser (et per patrulje eller deltager).
- Rygsække med vand (medbragt af deltagerne).
- Slukkede mobiltelefoner til nødstilfælde (medbragt af deltagerne).
- Transportmidler (hvis det er nødvendigt at køre deltagerne til et startpunkt).
- Penne eller blyanter til at markere start- og slutpunkter på kortene.

UDDYBENDE INFORMATION

I skal pakke en lille rygsæk med en flaske vand, og I må have en slukket mobiltelefon med til nødstilfælde. Lederne eller I selv skal have printet et kort over det område, I skal udforske, så det føles som rigtig spejderstil. Markér eventuelt et startpunkt og et slutpunkt på kortet, så I har noget at navigere efter.

Hvis jeres gruppe består af spejdere, som ikke er så stærke til at finde vej, kan det være en god idé at starte i et område, de kender. Men hvis I har nogle rigtig seje vejfindere i gruppen, kan det være en spændende udfordring at starte mødet i et ukendt område. Giv dem kortet, og køр derefter hen til slutstedet, hvorfra I kan sende spejderne af sted for at finde vej.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Print kort over det område, hvor I skal gennemføre aktiviteten. Sørg for, at kortene er tydelige og viser både start- og slutpunkt.
- Forbered kompasser, så hver patrulje eller deltager har adgang til et kompas.
- Planlæg ruten: Beslut, om deltagerne skal starte i et område, de kender, eller om I vil udfordre dem med et ukendt område. Marker start- og slutpunkter på kortene.
- Informer deltagerne om at medbringe en lille rygsæk med vand og en slukket mobiltelefon til nødstilfælde.
- Sørg for, at der er nok ledere til at hjælpe, hvis det bliver nødvendigt.
- Eventuelt: Forbered et afslutningssted, hvor I samles efter aktiviteten, fx til evaluering eller hygge.





AKTIVITET

- Del kort og kompasser ud til deltagerne og forklar ruten, de skal følge.
- Kør dem til startpunktet (hvis relevant) eller slip dem af sted, så de kan begynde at navigere på egen hånd.
- Hold øje med deltagerne på sikker afstand, og vær klar til at hjælpe, hvis de går for langt eller har brug for hjælp.
- Saml alle deltagerne ved slutpunktet, når de har gennemført ruten. Giv mulighed for at dele erfaringer og evaluere, hvordan de klarede opgaven.



KOMPASQUIZ ELLER KORTLEG

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

I denne afsluttende aktivitet tester I jeres nye viden gennem en sjov quiz eller en leg om kompasretninger og kortlæsning. I vil blive udfordret i forskellige opgaver, hvor I skal bruge jeres kompas og kortfærdigheder.

UDDYBENDE INFORMATION

Deltagerne skal quizze eller lege sig igennem forskellige opgaver, som udfordrer deres viden om kort og kompas. Det kan være alt fra at svare på spørgsmål om kortlæsning til at finde bestemte retninger eller positioner på et kort.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Find et område, hvor quizzen eller legen kan gennemføres.
- Sørg for, at alle har et kompas og adgang til et kort.

AKTIVITET

- Start med en hurtig opsummering af de vigtigste punkter om kompas og kort.
- Del deltagerne op i små grupper eller patruljer, hvis det er muligt.
- Præsenter quizspørgsmålene eller legene en ad gangen.
 - a. Eksempel på quizspørgsmål: "Hvilken retning peger dit kompas, når du står med nord modsat?"
 - b. Eksempel på leg: "Find nord på kortet, og bevæg jer i den retning i 20 skridt."
- Sørg for, at der er tid til at gennemgå svarene og diskutere dem med deltagerne.
- Afslut aktiviteten ved at give ros for indsatsen og tale om, hvad deltagerne har lært.

AFRUNDING

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL:

- Har I lært nogle nye/bedre skills til at finde vej? Hvilke var nemmest at lære?

MATERIALER

- Kompasser (et per deltager)
- Quizspørgsmål eller legeinstruktioner se Bilag møde 1: Kompasquiz eller kortleg
- Kort over området



15-20
minutter



MØDE 2:

LAV DIN EGEN TURMAD

INTRODUKTION TIL MØDET

I dag skal vi lære at lave turmad, som I kan tage med jer på spejderture. Det er vigtigt at vælge opskrifter, som ikke indeholder for meget væske, da maden ikke kan dehydreres ordentligt. Derudover skal vi sørge for, at maden har et fedtindhold på under 5%, da det ellers bliver for fedtet til at opbevare. Vi undgår også mælkeprodukter, da de let kan blive sure under tørring, hvilket kan gøre maden dårlig.

PROGRAM FOR MØDET

- Velkomst
- Vælg ingredienser og opskrifter
- Lav og forbered maden til dehydrering
- Pakning og opbevaring af turmad
- Afrunding med refleksion

VELKOMST

Velkommen til mødet! I dag skal vi lære at lave turmad, som er praktisk og velsmagende, når vi er ude på tur. Vi skal vælge ingredienser, der egner sig til dehydrering og ikke har for meget væske eller fedt. Lad os komme i gang!



VÆLG INGREDIENSER OG OPSKRIFTER

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

I denne aktivitet skal vi vælge de rette ingredienser til vores turmad. Det er vigtigt, at maden indeholder så lidt væske som muligt, og at fedtindholdet er under 5%, så det kan dehydreres ordentligt. Undgå også mælkeprodukter, da de let kan blive sure under tørring, hvilket kan gøre maden dårlig.

MATERIALER

- Liste over ingredienser
- Skåle og redskaber til forberedelse
- Opskrift Eksempler (Se Bilag møde 2: Opskriftsamling)



+ dehydrering af retter

UDDYBENDE INFORMATION

I skal vælge opskrifter, hvor ingredienser som ris, pasta, tørrede grøntsager og magert kød eller fisk kan bruges. Vi undgår flydende fødevarer som supper og saucer og fokuserer på lette og næringsrige måltider.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Lav en liste over mulige ingredienser og opskrifter, der overholder reglerne. Se Bilag møde 2: Opskriftsamling for inspiration.
- Gør ingredienserne klar til deltagerne, så de kan vælge og forberede deres opskrifter.

AKTIVITET

- Giv en kort introduktion om vigtigheden af at vælge de rette ingredienser til dehydrering.
 - a. Det er vigtigt, at maden indeholder så lidt væske som muligt, og at fedtindholdet er under 5%, så det kan dehydreres ordentligt.
 - b. Undgå også mælkeprodukter, da de let kan blive sure under tørring, hvilket kan gøre maden dårlig.
 - c. I skal vælge opskrifter, hvor ingredienser som ris, pasta, tørrede grøntsager og magert kød eller fisk kan bruges. Vi undgår flydende fødevarer som supper og saucer og fokuserer på lette og næringsrige måltider.
- Lad deltagerne vælge ingredienser og sammensætte en opskrift, de vil forberede.
- Sørg for, at de vælger ingredienser med lavt væskeindhold og under 5% fedt.



LAV OG FORBERED MADEN TIL DEHYDRERING

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

I denne aktivitet skal vi forberede den mad, vi har valgt, så den er klar til dehydrering. Vi vil koge, stege eller dampe ingredienserne og forberede dem til tørring. Hvis vi ikke har en dehydrator, kan maden også dehydreres i ovnen ved lave temperaturer.

MATERIALER

- Gryder, pander, skærebrætter og knive
- Dehydrator eller ovn
- Bageplader samt bagepapir, hvis ovnen bruges
- Ingredienser til madlavning

UDDYBENDE INFORMATION

Vi forbereder maden ved at tilberede ingredienserne, så de er klar til at blive dehydreret. Det betyder, at vi skal skære grøntsager i små stykker, koge ris eller stege magert kød. Når maden er tilberedt, kan den enten lægges i en dehydrator eller spredes ud på bageplader i ovnen ved 50-60 grader over mange timer. Se de specifikke opskrifter og tørretider i Bilag møde 2: Opskriftssamling.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Sørg for, at der er redskaber til rådighed, såsom gryder, pander, skærebrætter og knive.
- Sørg for adgang til en dehydrator eller en ovn, hvor maden kan tørres ved lav temperatur.

AKTIVITET

- Deltagerne forbereder deres valgte ingredienser ved at koge, stege eller dampe dem.
- Hvis ovnen bruges, lægges maden på bageplader og tørres ved 50-60 grader over flere timer. Se Bilag møde 2: Opskriftssamling for opskrifter og tørretider.
- Efter madlavningen og tørringen skal maden afkøles, før den pakkes.



OBS: Hvis I vælger at bruge ovnen til dehydrering, kan det tage mange timer. Derfor kan det være en god idé at planlægge denne aktivitet på en weekend eller som en længerevarende session.



PAKNING OG OPBEVARING AF TURMAD

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

I denne sidste aktivitet skal vi pakke og opbevare den dehydrerede mad, så den er klar til at tage med på tur. Det er vigtigt, at maden pakkes korrekt for at holde sig frisk og let.

MATERIALER

- Lufttætte poser eller beholdere
- Etiketter og tuscher
- Vejledning i, hvordan man opbevarer og genopvarmer dehydreret mad, se vejledning på de enkelte opskrifter i opskriftsamlingen i Bilag møde 2: Opskriftsamling.

UDDYBENDE INFORMATION

Når maden er blevet dehydreret, skal den pakkes i lufttætte beholdere eller poser for at sikre, at den holder sig godt på turen. Vi sørger også for, at den er nem at opbevare i rygsækken.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Hav lufttætte poser eller beholdere klar til pakning, fx fryseposer eller beholdere til mad med silikonepakning.
- Forbered etiketter til at markere indhold og dato.

AKTIVITET

- Når maden er afkølet og dehydreret, skal deltagerne pakke den i lufttætte poser eller beholdere. Sørg for at have helt rene fingre og redskaber og rør mindst mulig ved maden, så holder den længere.
- Lad dem mærke pakkerne med indhold og dato, så de kan holde styr på det.
- Diskuter, hvordan maden kan opbevares og opvarmes på tur.

AFRUNDING

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL:

- Hvordan tror I, maden smager, når den bliver varmet op igen og tilført vand?
- Hvad var det mærkeligste ved at dehydrere mad?





MØDE 3:

LAV DIT EGET MINI-BÅLKOMFUR OG VARM DEN DEHYDREREDE MAD

INTRODUKTION TIL MØDET

På dette møde skal spejderne lave et simpelt mini-bålkomfur ved hjælp af en tun- eller konservesdåse. De vil bruge olien fra tunen som brændstof og en køkkenrulle som væge. Formålet med mødet er at lære spejderne, hvordan de nemt kan lave et lille, effektivt komfur, som kan bruges på tur. Turmaden, som I lavede sidste gang, skal varmes op på bålkomfurerne.

PROGRAM FOR MØDET

- Velkomst
- Titel på aktivitet 1: Byg dit eget mini-bålkomfur
- Titel på aktivitet 2: Tip en 7'er om dehydrering af mad
- Afrunding med refleksion

VELKOMST

Velkommen til dagens møde! I dag skal vi lave vores eget lille bålkomfur ved hjælp af en tun- eller konservesdåse. Vi bruger olien fra tunen som brændstof, så komfuret bliver både simpelt og praktisk til madlavning på tur. Vi skal også teste vores komfurer ved at tilberede vores dehydrerede mad.



LAV DIT EGET MINI-BÅLKOMFUR OG VARM DEHYDRERET MAD

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

I denne aktivitet skal spejderne lave et mini-bålkomfur ved hjælp af en tun- eller konservesdåse. De laver huller i dåsen og bruger køkkenrulle som væge, der brænder olien fra tunen. Turmaden, som I lavede sidste gang, skal varmes op på bålkomfurerne.

MATERIALER

- Dåse tun i olie pr. patrulje eller en dåse pr. gryde/pande i skal bruge.
- Køkkenrulle
- Tændstikker eller lighter
- Dåseåbner
- Tre pinde til at sætte gryden på
- Dehydreret turmad fra sidste møde
- Vand til opvarmning
- Lille let gryder eller beholder til opvarmning af mad, en pr. patrulje, fx fra trangia
- Pakke salte kiks.

UDDYBENDE INFORMATION

Dette lille bålkomfur er nemt at lave og fungerer som en simpel varmekilde til madlavning på tur. Olien fra tunen er brændstoffet, og køkkenrullen fungerer som væge. En tundsåse kan brænde ca. 20 min.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Køb dåser med tun i olie.
- Sørg for, at deltagerne har deres dehydrerede turmad fra sidste møde klar til tilberedning.
- Hav vand klar til kogning på bålkomfurerne, som skal bruges til genopvarmning af maden.
- Find materialerne frem.

AKTIVITET

- Åbn dåsen med tun i olie.
- Put køkkenrulle ned oven i dåsen, så det stikker lidt op som væge.
- Find tre pinde, der kan bruges til at holde gryden. Sæt dem i jorden rundt om tundsåsen. Se video for instruktion ved at scanne QR-koden nedenfor.
- Tænd vægen med en tændstik eller lighter, og olien vil brænde.
- Nu kan I bruge tundsåsen som brænder til at varme jeres turmad.
- Brug bålkomfuret til at koge vand. Når vandet koger hældes den dehydrerede ret i gryden. Lad det koge tre minutter, mens du rører rundt.
- Smag på maden og se om den er færdig.
- Lad deltagerne nyde maden, mens de oplever, hvordan deres hjemmelavede komfurer fungerer i praksis.

OBS: Når olien er brændt ud, kan den lune tun spises på en kiks





TIP EN 7'ER OM DEHYDRERING AF MAD

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

Spejderne skal lave en lille quiz om dehydrering.

MATERIALER

- Bilag møde 3: Tip en 7'er til hver person
- Skriveredskaber frem

UDDYBENDE INFORMATION

Som afslutning på mødet skal spejderne lave en lille quiz om dehydrering.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Print Bilag møde 3: Tip en 7'er til hver person
- Find skriveredskaber frem

AKTIVITET

- Del quizzerne ud og lad hver person udfylde hver for sig.
- Gennemgå svarene i plenum.

AFRUNDING

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL:

- Hvordan fungerede det at bruge en tundåse som komfur?
- Er der noget I vil gøre anderledes en anden gang?
- Hvordan smagte maden?





SÅDAN X'ER DU MÆRKET:

INTRODUKTION TIL TUREN

Denne ekspedition giver jer mulighed for at sætte alle de færdigheder i spil, som I har lært gennem vores tre møder – fra at finde vej med kort og kompas til at lave turmad og bygge jeres egne mini-bålkofurur. Ekspeditionen er designet til at udfordre jeres evner i naturen og teste jeres overlevelsesfærdigheder. I får en unik mulighed for at anvende, alt hvad I har lært på en opdagelsesrejse i naturen. Ekspeditionen kan gennemføres som en overnatning eller en hel weekend.

KRAV FOR AT X'E MÆRKET:

- **Orientering:** Spejderne skal kunne finde vej ved hjælp af kort og kompas på en markeret rute.
- **Madlavning:** Spejderne skal forberede og tilberede turmad over de mini-bålkofurur, de selv har bygget.
- **Bålkofurur:** Spejderne skal kunne bygge og bruge deres mini-bålkofurur til at lave mad på en praktisk og sikker måde.

På denne tur skal spejderne selv navigere sig igennem ruten, forberede måltiderne og bruge deres mini-bålkofurur til at klare sig i naturen. De afslutter turen med en refleksion over, hvordan de har anvendt deres nye færdigheder.

PROGRAM FOR EKSPEDITIONEN:

DAG 1:

- Velkomst og introduktion til ekspeditionen
- Find vej til overnatningspladsen
- Frokost: Lav frokost over mini-bålkofurur
- Aftenhygge og refleksion om dagens oplevelser

DAG 2:

- Morgenmad: Tilberedning af morgenmad over mini-bålkofurur
- Orienteringsløb eller skattejagt baseret på kort og kompas
- Afslutning og evaluering



VELKOMST:

Velkommen til ekspeditionen! Denne weekend skal vi anvende, alle de færdigheder I har lært på de sidste tre møder. I skal bruge kort og kompas til at finde vej, lave jeres egen mad over mini-bålkomfurer, som I selv har bygget, og få en masse sjove oplevelser sammen i naturen. Målet med ekspeditionen er, at I får mulighed for at X'e mærket ved at bevise jeres færdigheder i praksis. Lad os komme i gang!

MATERIALER

- Kort over området et pr to personer.
- Kompasser et pr. To personer.
- Markeringsflag eller andet til at markere målet

FIND VEJ TIL OVERNATNINGS-PLADSEN

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

I denne aktivitet skal I finde vej ved hjælp af kort og kompas. Ruten vil være markeret på jeres kort, og I skal samarbejde for at navigere frem til målet, som er den lejrplads, I skal sove på. Brug de teknikker, I lærte på det første møde og husk, at det handler om at arbejde sammen og bruge kompasset korrekt.

TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Find et sted spejderne kan overnatte, fx en plads med shelter eller en plads, hvor man må slå biuak op og lave bål.
- Print kort og indtegn ruten på kortene.
- Pak fælles materialer til turen

AKTIVITET

- Uddel kort og kompasser til deltagerne.
- Giv en kort introduktion til, hvordan man bruger kort og kompas (hvis nødvendigt).
- Send grupperne af sted for at finde vej langs den markerede rute.
- Hold øje med deres fremskridt og vær klar til at hjælpe, hvis det er nødvendigt.
- Målet for ruten er et overnatningsted, hvor spejderne kan sove i shelter eller bivuak.



TILBEREDNING AF TURMAD OG BRUG AF MINI-BÅLKOMFUR

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

Nu skal vi lave mad på mini-bålkomfur, ligesom vi gjorde på møde 3. Der skal tilberedes tre måltider: frokost, aftensmad og morgenmad. Det bliver en praktisk test af jeres færdigheder og en sjov måde at lave mad i naturen.

MATERIALER

- Bilag møde 3: Tip en 7'er til hver person
- Skriveredskaber frem



OPSKRIFTER:

Som afslutning på mødet skal spejderne lave en lille quiz om dehydrering.

MORGENMAD: HAVREGRØD MED TØRRET FRUGT

- Ingredienser: Havregryn, tørret frugt (fx rosiner eller tørrede æbler), vand, lidt sukker eller honning efter smag
- Fremgangsmåde: Hæld vand og havregryn i en gryde, og varm det op, indtil det bliver til grød. Tilsæt tørret frugt og smag til med sukker eller honning.
- Efterfølgende kan i bruge en anden gryde til at koge vand til the.
- 1 dåse tun i olie pr. patrulje

FROKOST: GRØNTSAGSSUPPE MED KARTOFLER OG GULERØDDER

- Ingredienser: Kartoffler, gulerødder, løg, lidt bouillon, krydderier som salt og peber
- Fremgangsmåde: Skær grøntsagerne i små stykker. Hæld vand og bouillon i gryden og tilsæt grøntsagerne. Lad suppen simre, indtil grøntsagerne er møre. Smag til med krydderier.
- 2 dåser tun i olie pr. patrulje.

AFTENSMAD: PASTA MED TOMATSAUCE

- Ingredienser: Tørret pasta, dåsetomater, hvidløg, løg, lidt olie, krydderier som basilikum, salt og peber
- Fremgangsmåde: Kog pastaen i en gryde med vand, indtil den er al dente. I en anden gryde varm olie, tilsæt løg og hvidløg og svits dem, inden du tilsætter dåsetomater og krydderier. Lad saucen simre og bland den derefter med pastaen.
- 3 dåser tun i olie pr. Patrulje



TRIN FOR AKTIVITET

FORBEREDELSE

- Find et passende område til at lave mad. Det er godt med læ.
- Klargør tundåsen til brug som mini-bålkofur. Find og snit grene til at holde gryden, se videoguide fra møde 3.
- Vejled dem i at tilberede hver ret og opfordr dem til at smage og evaluere resultatet.

MATERIALER

- Ingredienser til alle tre måltider
- Vand til madlavning
- Gryder eller beholdere til opvarmning fx trangiagryder.
- Tændstikker
- Dolk
- Tundåser 6. pr. patrulje til hele turen.
- Køkkenrulle



ORIENTERINGSLØB ELLER SKATTEJAGT

INTRODUKTION TIL AKTIVITETEN

Til afslutning på ekspeditionen laver vi et orienteringsløb eller en skattejagt, hvor I skal bruge kort og kompas til at finde skjulte poster. Det er en sjov måde at afprøve jeres vejfindingsfærdigheder på i en konkurrence.

MATERIALER

- Kort med markerede poster en pr. to deltagere
- Skatte eller poster at finde
- Kompasser et pr. to deltagere



TRIN FOR TRIN

FORBEREDELSE

- Skjul poster eller skatte rundt omkring i området og marker deres positioner på kortene.
- Definér en start- og slutposition for aktiviteten.
- Giv hvert hold et kort med markerede poster.

AKTIVITET

- Giv en kort introduktion til, hvordan kort og kompas bruges til at finde posterne.
- Start orienteringsløbet, og lad grupperne navigere rundt i området for at finde posterne.
- Afslut løbet ved slutpunktet, hvor grupperne samles og deres præstationer evalueres

AFRUNDING OG REFLEKSION:

Efter en sjov og lærerig ekspedition samles vi for at reflektere over, hvad I har lært. Vi taler om, hvordan det var at bruge kompas til orientering, lave mad på bålkomfurerne og klare jer selv i naturen. I har alle bevist, at I kan bruge de færdigheder, I har lært, og derfor har I X'et mærket.