

# DEN GODE PATRULJE

Tips og tricks  
for tropsspejdere



DET DANSKE  
SPEJDERKORPS

Pakkliste: Need og nice på patruljeturen  
Ny i troppen: Kom godt i gang  
Inspiration: Her kan I tage på tur  
Mums: Kanelnegle i Dutch Oven  
Woosh: Tænd bål som en champ  
Klik: Tag fotos som en chef  
LOL: 5 sjove icebreakers  
Og meget mere...

# SPJDER

- 03 Intro
- 04 Tag på tur!
- 07 Need og nice: Hav det rigtige med til patruljeturen
- 08 Tropstips: Pak din rygsæk som en pro
- 10 Ny i troppen
- 12 Tropstips: Hold varmen!
- 14 Fede aktiviteter – året rundt
- 17 Aktivitetsgenerator
- 18 Tropstips: Tænd bål som en champ
- 20 Forskel-ighed hos piger og drenge
- 22 Adventurespejd – det vildeste kick!
- 25 Tropstips: Sådan holder du din kniv sindssygt skarp!
- 26 Bedre planlægning af møder og ture
- 28 Kom godt fra start: Patruljens første forløb
- 32 Tropstips: Hold varmen i soveposen
- 34 Guide: Sådan kan I løse konflikter
- 36 5 sjove icebreakers
- 38 Tropstips: Tag fotos som en chef
- 40 Hittes tropsbrevkasse
- 43 Tropstips: Kannelsnegle i Dutch Oven
- 44 Tropstiden er fuld af nye oplevelser!
- 46 Mere inspiration



FOTO: FREDERIK HELLER

**Den gode patrulje**  
Tips og tricks  
for tropspejdere

**Redaktion:**  
Hilde Nybo Breum  
Jette Rasmussen  
Christine Qvist  
Troels Forchhammer  
Peter Maul

**Forsidefoto:**  
Mathias Madsen

**Layout:**  
Aller CP

**Tryk:**  
Reklame Tryk

**Oplag:**  
2.500

**1. udgivelse:**  
September 2018

Find mere inspiration  
og flere tips på [spejder.dk](http://spejder.dk)!

# HEJ TROPSSPEJDER!

→ Dette magasin er til dig. Både dig, der er helt ny tropsspejder, og dig, der har sygt mange år under bæltet. Dig, der er ved at gå lidt sur i spejdermoderne, og dig, der bare ikke kan få spejder nok. Det er til dig, der elsker at tonse af sted på spejderløb, og dig, der er mest til at hygge med en hjemmelavet dessert omkring bålet.

Som tropsspejder har du og dine venner i troppen nemlig en helt unik mulighed for selv at planlægge og lave det til spejder, I gerne vil. Og det er her, dette magasin kommer ind i billedet.

I magasinet kan I få idéer til jeres næste eventyr: Vil I på et af de sagnomspundne adventurespejdløb? Skal patruljen på ran-

dom-tur, hvor en terning bestemmer destinationen? Måske I mangler nye aktiviteter til at sparke jer i gang i efterårsmørket?

I kan også bruge magasinet til at blive lidt klogere på jer selv og hinanden: Er du fx en skildpadde eller en ræv, når der er optræk til konflikt i patruljen? Og hvordan tackler I sammen de forskelle, der fx kan være mellem dig, der er yngst, og dig, der er ældst – og mellem drenge og piger?

Og sidst, men ikke mindst, er der tips om at pakke rygsækken effektivt, tænde et awesome bål, lave et fedt forløb, vinde adventurespejdløb, holde varmen i soveposen og meget mere.

Brug magasinet på næste patruljemøde,

når I er ved at gå kold i idéer. Brug det efter oprykning, når I har fået nye ind. Brug det som patruljeleder til at blive skarpere på din rolle, eller brug det som helt ny i troppen til at blive klogere på, hvad troppen er for en størrelse.

Som tropsspejdere har I en unik mulighed for at få de fedeste oplevelser sammen. Vi håber, det her magasin kan hjælpe jer med at gribe de muligheder!

God læselyst!

**Redaktionen**



FOTO: MORTEN HATTING VOLTELEN

# TAG PÅ TUR!

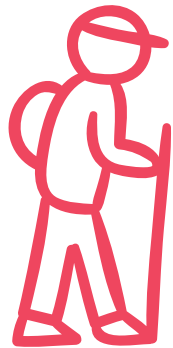
I troppen bliver de store ture ofte længere og vildere. Vandreture i Norges bjerge, kanoture på sø eller å og ture til kæmpe lejre i udlandet. Men noget af det vildeste er, at I både i patruljen og i troppen nu selv kan planlægge og tage af sted på både små og store ture.





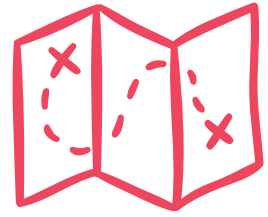
## GOD PLANLÆGNING = BEDRE TURE

→ Uanset hvilken tur I tager på, bliver alting bedre med planlægning. Og især planlægning, hvor alle er med til at træffe beslutninger om de vigtige ting. Så kan I få afstemt forventningerne til turen, I ved, hvad der skal ske, og hvilke opgaver I hver især har både før og under turen. Det holder fx ikke, hvis halvdelen af patruljen gerne vil gå mega-langt, mens den anden halvdel helst vil tage det lidt mere chill. Her kan I prøve at planlægge, at dem, der gerne vil gå langt, kan gå en vildere vej til lejrpladsen.



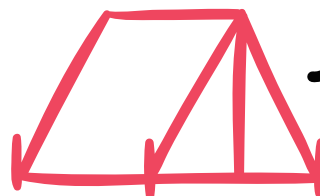
### Noget af det, I bør forholde jer til under jeres planlægning, er:

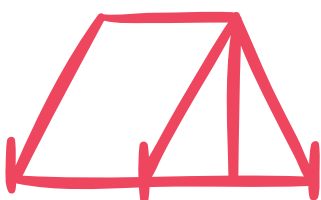
- **Hvor vil I hen?**  
Vil I vandre i skoven, opleve kysterne eller spise is i storbyen?
- **Hvordan kommer vi derhen – og ad hvilken rute?**  
Vil I vandre, cykle eller padle? Skal I med offentlig transport til at starte og slutte turen? Hvis I vandrer, hvor langt vil I så gå pr. dag?
- **Hvor kan vi overnatte – og hvordan?**  
Er der lejrpladser, hvor I vil hen? Skal de bookes på forhånd? Er det telttur, eller satser I på shelter?



- **Hvad skal vi spise?**  
God mad – og nok af den – kan gøre forskellen på en øv-tur og en kongetur. Skal alt købes ind på forhånd, eller kommer I forbi et supermarked? Hvor tungt bliver det at slæbe med? Skal I have mange snacks med til at hygge om aftenen?
- **Hvad for noget udstyr skal vi have med?**  
Laver I mad på Trangia eller bål? Hvor vilde soveposer behøver I? Skal I have økse med? Hvor meget tøj tager I cirka med? Og hvordan fordeler I fællesgrejet og maden?
- **Hvad gør vi, hvis...?**  
Hvad gør I, hvis shelteret er optaget? Hvis det regner hele turen? Har I førstehjælpsgrej med, hvis en af jer får en vabel eller forstuvning?

Tag en snak om spørgsmålene, næste gang I vil på tur. I kan sikkert ikke finde svar på dem alle, men det hjælper jer med at få planlagt turen og uddelegeret opgaver. Og husk så: Eventyret og de gode oplevelser kan ikke altid planlægges - hav rum til overraskelser undervejs.





## HVOR SKAL VI SOVE I NAT?

→ I Danmark er der klassisk tre slags overnatningsmuligheder i de offentlige skove med hver deres regelsæt, nemlig fri teltning-område, lille lejrplads og stor lejrplads.

**Fri teltning-områder** er, ikke overraskende, skove eller lignende, hvor I godt bare må sætte telt op uden videre og overnatte. Man må dog maksimalt sætte to tre-personers telte op samme sted, så hvis I er mere end seks i patruljen (eller ikke tror på social teltning og vil lige i hvert jeres etmands-telt) er det ikke stedet for jer. Man må også kun fritelte samme sted én nat.

**Små lejrpladser** dækker over mindre teltpladser, nogle gange også med sheltere og bålplads, hvor man må overnatte. Her må man højst overnatte to nætter på samme plads – medmindre man får lov til mere af ejeren af teltpladsen. Man kan ikke booke de små lejrpladser på forhånd, så man kan være uheldig at pladsen er fyldt op, når man kommer.

**Store lejrpladser** er ideelle, hvis I fx skal flere patruljer af sted eller måske skal arrangere overnatning for hele gruppen. De store lejrpladser skal dog bookes på forhånd, så I kan ikke bare møde op og begynde at smække jeres telte op eller smide liggeunderlag ind i shelteret. Booking er dog ret nemt og foregår online.

Læs mere om regler for overnatning på fx strande og andre områder på [oplevelmere.nu](http://oplevelmere.nu).

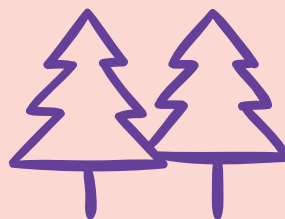
### Find jeres næste teltsted: Quick and dirty-guide

1. Gå ind på [udinaturen.dk](http://udinaturen.dk).
2. Klik på menupunktet overnatning og vælg lejrplads-type.
3. Zoom ind på området, hvor I vil finde en teltplads.
4. Klik på en lejrplads, der ser interessant ud.
5. Læs om pladsen og book den, hvis det er en stor lejrplads, der kræver booking.

### Masser af inspiration

Der er masser af steder at få inspiration til jeres næste tur og blive klogere på de skills, der er gode at have.

- **Tag på tur! Guide til fjeldlivet** er et hæfte med tips til at tage på tur i troppe eller i patruljen. Der er både fokus på de store ture i fjeldet og de mindre i baghaven. Hæftet omhandler udstyr, mad, sikkerhed og meget mere. Måske har I hæftet liggende i hytten? Ellers kan det findes på [issuu.com/spejder](http://issuu.com/spejder) eller bestilles gennem Korpskontoret.
- **Friluftsliv – fra drøm til virkelighed** er en rigtig nørdebog på næsten 400 sider, spækket med tips om planlægning, udstyr og meget mere. Alle spejdergrupper skulle gerne have en version, så tjek i jeres hytte, eller spørg lederne. Ellers kan den fås i Spejder Sport.



## INSPIRATION: 12 TYPER TURE

→ En trops- eller patruljetur kan tage alle mulige former – både klassiske og helt skøre. Her er nogle idéer – byg selv videre og søg rundt på nettet for at finde seje steder.

1. Weekend-vandretur med overnatning i den lokale skov
2. Sheltertur – fx i Vestjylland eller Sydsvrige
3. Kanotur – fx langs Gudenåen eller Susåen
4. Sort sæk-tur – en hike, hvor I kun må bære ting i plastikposer!
5. Patruljetur på cykler – fx langt væk og så toget hjemad!
6. Kystvandring, hvor I sover under åben himmel ved stranden
7. Bivuak- eller hængekøjetur – hvem siger, man altid skal sove i telt?
8. Bjergbestigningstur – der er masser af bjerge i Norge og Sverige, hvor man ikke behøver klatre for at komme op. Og ellers kan I prøve at bestige nogle af Danmarks højeste punkter!
9. Random-tur – lad en terning eller mønt afgøre, hvor I tager hen, om I går til højre eller venstre osv.
10. Besøgstur – kontakt en spejdergruppe i en anden del af landet, og hør om I må besøge dem og sove på deres grund.
11. Weekendtur til det lokale spejdercenter – en sjov og nem måde at være af sted
12. Tur, hvor I ikke må bruge det samme transportmiddel to gange – fx 5 kilometer på løbehjul!

# NEED OG NICE: HVAD SKAL VI HAVE MED PÅ PATRULJETUREN?

Det kan tage tid at få overblik over, hvad man skal bruge og pakke med på tur. Derfor har vi lavet den ultimative need og nice-liste.

- **Need**  
er alt det, der næsten altid er nødvendigt at have med.
- **Nice**  
er det, som sjældent er nødvendigt – men er lækkert at have med.
- **Boblere**  
kan i nogle tilfælde være need og i andre situationer bare være nice – det afhænger af turen, hvad I skal, og hvor I skal hen.

## PERSONLIGT GREJ

### NEED

- Skrivegrej
- Pandelampe
- Toilettepapir
- Tændstikker
- Førstehjælpsgrej
- Dolk
- Sovegrej (Sovepose + liggeunderlag + lagenpose)
- Spisegrej
- Spejdertørklæde
- Regntøj = Regnjakke + bukser
- Hue og Vanter
- Sokker + undertøj
- Bukser
- Praktiske sko
- Trøje
- T-shirts

### NICE

- Badetøj
- Slappertøj
- Hovedpude
- Sneaks
- Uniform
- Tæppe



### “BOBLERE”

- Tændbriketter
- Spillekort
- Håndklæde
- Skumfiduser / Slik
- Gummistøvler
- Uldent undertøj
- Shorts
- Vandrestøvler

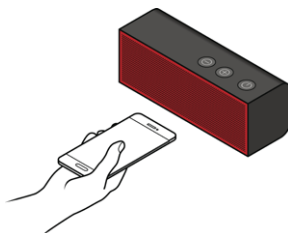
## FÆLLES GREJ

### NEED

- Trangia + gas
- Simpelt madgrej: spækbræt + skål + paletkniv + grydesvamp + opvaskesæbe
- Affaldssække

### NICE

- Pokerspil
- Højtaler
- Dutch oven til at bage kanelsnegle



### “BOBLERE”

- Patruljekasse til alt grejet
- Telt
- Bivuak: Presenning + sisal + pløkker
- Værktøj: økse, sav, spade
- Udvidet madgrej: Grydesæt + skærebræt + paletkniv + grydeskeer + urtekniv + piskeris + dåseåbner + skrællekniv
- Opvaskebalje + opvaskesæbe + opvaskebørste
- Vanddunk

# TROPSTIPS: SÅDAN PAKKER DU DIN RYGSÆK SOM EN PRO

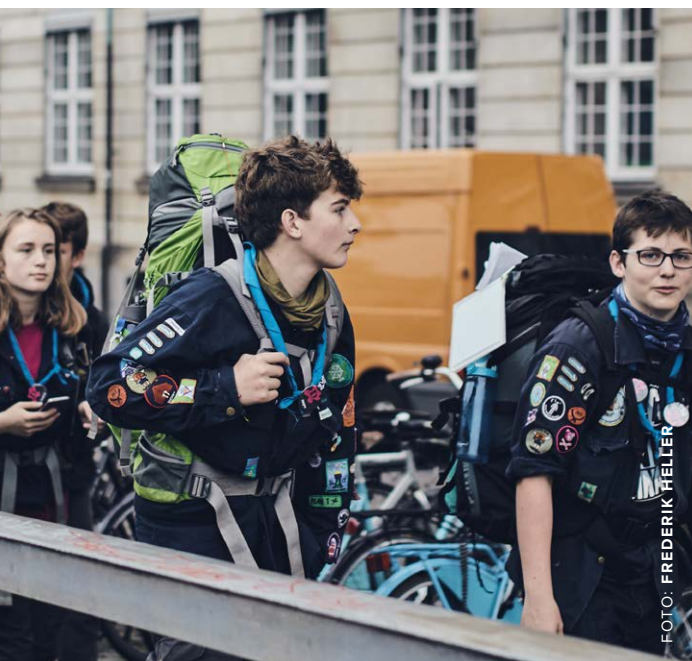


FOTO: FREDERIK HELLER

**D**et er ikke lige meget, hvordan du pakker din rygsæk, når du skal på tur. At pakke rygsækken rigtigt, handler i høj grad om at få fordelt vægten på en måde, der gør det så behageligt så muligt at bære rygsækken, når du er på hike eller adventureløb.

Ud over vægtfordelingen i rygsækken er det også smart at overveje, hvordan du bedst organiserer dine ting, så du nemt og hurtigt kan finde dem, når du har brug for dem. Fx er det ikke fedt at bruge 10 minutter på at finde regnjakken, når regnen vælter ned.

Her får du nogle gode tips og tricks til at pakke rygsækken på den bedste måde.

## FORDEL VÆGTEN RIGTIGT I RYGSÆKKEN:

**1. Pak de tungeste ting ind mod ryggen.** De tungeste ting i rygsækken skal placeres over hoftehøjde ind mod ryggen. Det er fx drikkesystem, teltstænger og madvarer. De lettere ting som fx tøj pakkes længere væk fra ryggen.

**2. Sørg for, at der er balance i rygsækken.** Det er vigtigt, at rygsækken ikke er tungere i venstre side end i højre. Når du pakker, skal du altså prøve at fordele vægten ligeligt i rygsækken. Brug rygsækkenes stropper til at spænde rygsækken ind, så tingene i rygsækken bliver holdt på plads og ikke ligger løst i rygsækken. Hvis tingene ligger løst i rygsækken, vil det gå ud over din balance, når du går med rygsækken.

**3. Juster rygsækken, så den passer til dig og sidder ind til din krop.** Rygsækken skal følge din krops bevægelser. Få hjælp i butikken, når du køber rygsækken eller få hjælp af din spejderleder.

## FÅ STYR PÅ DIT SHIT:

Det er afgørende for at få en god oplevelse, at du har organiseret dit grej på en måde, så du hurtigt kan finde det og komme til det, når du har brug for det. Det sparer både dig og dine ventende kammerater for frustrationer, når I er på tur.

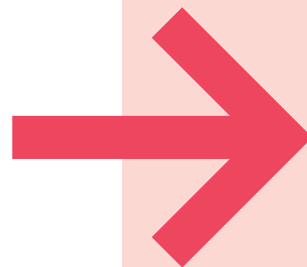
**1. Sørg for, at de ting, du hurtigt kan få brug for, er nemt tilgængelige i fx top- og siderum.** De ting, du ofte har brug for, er regntøj, undertøj, hue og handsker samt vand, snack og madpakke. Hav en skraldepose nemt tilgængeligt, så du har et sted til de klamme makrelåser efter frokosten.

**2. Pak småting som fx mug, kompas, kniv, pandelampe, toiletpapir og lignende i en sidelomme, så det er nemt at komme til.**

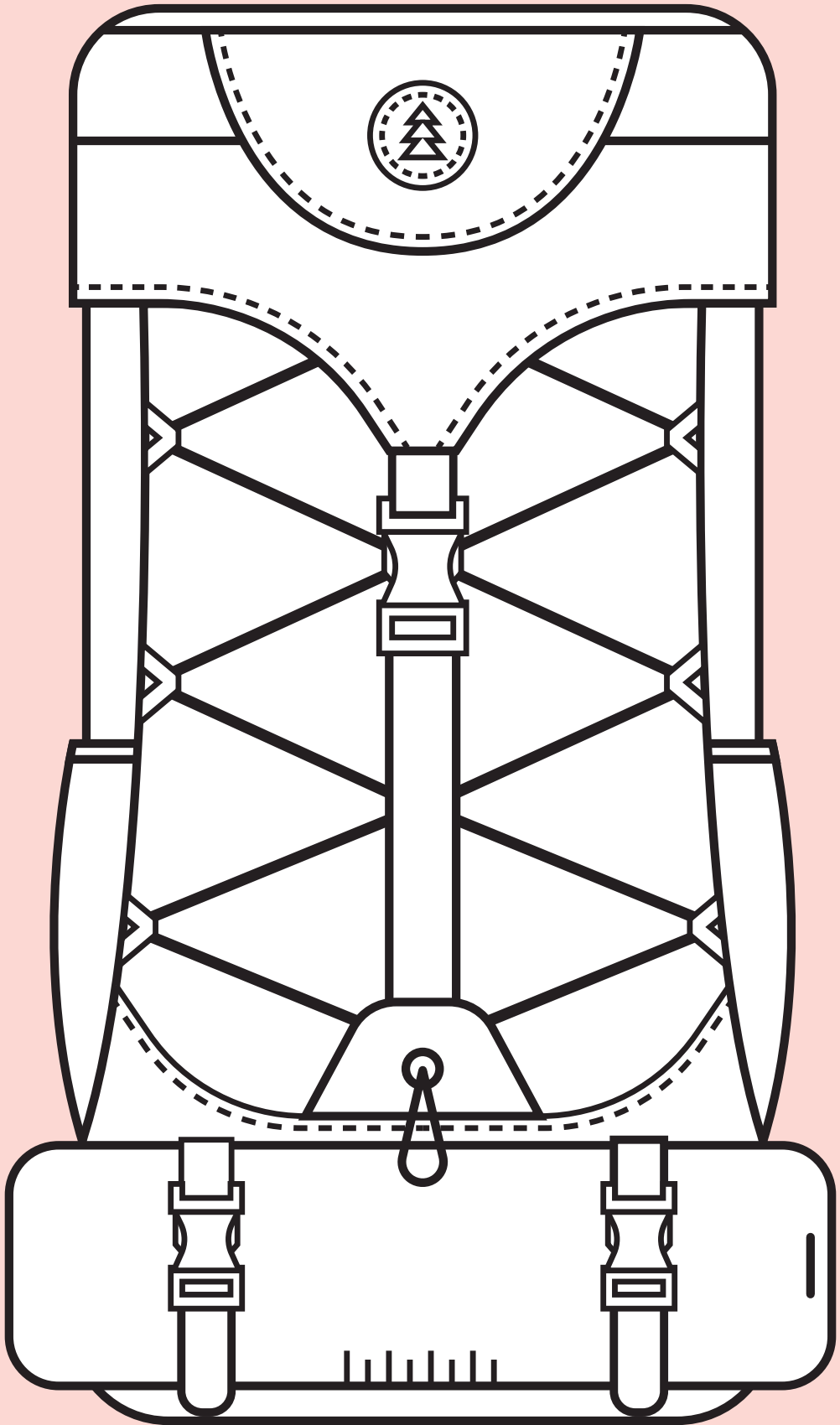
**3. Aftal i patruljen, hvem der har førstehjælpsgrejet, og hvor det ligger, så alle kan finde det, hvis der bliver brug for det.**

**4. Pak dit tøj i fryseposer eller drybags – fx uldent undertøj i en pose og sokker i en anden, så du nemt kan finde det, du har brug for.**

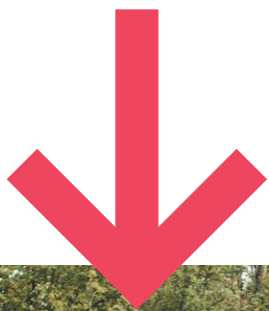
**5. Pak din sovepose nederst i rygsækken – så har du et behageligt sted at sidde under pauser, hvis det ikke er lige til at sidde på jorden.**







# NY I TROPPEN?



Er du ny i troppen, har du nok lagt mærke til, at nogle ting foregår anderledes i troppen end hos juniorspejderne. Det kan tage tid at vænne sig til den mere selvstændige måde at være spejder på, men hurtigt får man øjnene op for alle de nye fede muligheder.



møderne, og I løser jeres udfordringer selv. Man har frihed til selv at bestemme, hvad man vil lave på møderne, men også friheden fra de voksne.

*“Jeg synes, det er sjovere at være i troppen, fordi man planlægger selv. Man er mere selvstændig. Der er ikke så mange voksne til at holde øje med en, og man er mere fri.” — Christian, 14 år*

## Patruljen

Patruljen er grundstenen i de fleste troppe. Patruljen består ofte af 5-9 spejdere, hvoraf en eller flere er patruljeledere. Patruljen fungerer som en selvstændig enhed, der selv planlægger og udfører de ugentlige spejdermøder.

Du bruger meget tid i din patrulje, og derfor har personerne i din patrulje også stor betydning for, hvordan du har det i troppen. Når I har fået nye patruljer, er det vigtigt, at I gør en indsats for at lære hinanden at kende og giver hinanden en chance, så patruljen kan blive et trykt og sjovt fællesskab, hvor man tør være sig selv og skeje ud. Forskellighederne i patruljen er en styrke – I kan lære af hinanden og udfordre hinanden, netop fordi I er forskellige.

Patruljearbejde handler om at lære at samarbejde, at finde ud af, hvad man har lyst til at gøre sammen, og hvordan man vil være sammen som patrulje. Patruljearbejdet kan udvikle dig helt vildt, men er også svært. Her fortæller Eva om sin første oplevelse som patruljeleder.

*“De udfordringer, vi havde sidste år, var, at jeg ikke havde prøvet at være patruljeleder eller -assistent før. Så det var virkelig nyt for mig, og jeg vidste ikke helt, hvordan det fungerede. På nogle af de første møder tænkte jeg bare: “Shit, jeg skal ikke gå til spejder mere”. Men så fik vi et bedre sammenhold, og jeg lærte, at jeg ikke bare skulle styre patruljen ved*



## Større selvstændighed og frihed

*“Jeg synes, det er sjovere at være i troppen, fordi man må planlægge meget selv, og man nemt kan lave aktiviteter og ture med andre end bare patruljen. Man kan selv planlægge møderne. Det synes jeg er ret fedt, fordi det så mere frit efter, hvilke mærker man fx gerne vil tage.”*

— Ellen, 14 år

Mange spejdere oplever, at der er et stort skift fra at være juniorspejder til at blive troppspejder. Som junior er det ofte lederne, der planlægger og styrer møderne. Hvis der opstår udfordringer, er lederne der næsten altid til at løse dem. I troppen er der større selvstændighed og frihed. Der er ikke nødvendigvis ledere med på

at give dem ordrer. Jeg skulle prøve at se det fra patruljens synspunkt, og det gav pjattemøder, men det gav også et bedre sammenhold. Jeg tænkte: "Hvordan ville jeg gerne selv behandles?", og så prøvede jeg i stedet at fortælle, hvilke opgaver der var, og så kunne patruljemedlemmerne byde ind med det, de gerne ville lave."

— Eva, 14 år

Uanset om du er ny i patruljen eller ej, er det bedste, du kan gøre for at få patruljen til at fungere, at være ærlig, åben og villig til at gå på kompromis. Fortæl, hvad du godt kan lide ved at gå til spejder, hvad der er vigtigt for, at du har det godt, og hvilke aktiviteter du gerne vil lave – men vær samtidig åben over for det, de andre gerne vil.

"Det er vigtigt, at man siger sin mening, så de andre ved, hvad man gerne vil. Vi har lige fået nye patruljer, og der var en, der blev overrasket over, at der ikke skete mere på mødet. Vi havde planlagt at spille pind for at lære folk at kende. Han blev meget overrasket over, at der ikke skete noget, og så sagde han, at han ville stoppe til spejder. Så satte vi os og snakkede og spurgte ham, hvad vi skal gøre, for at han vil gå til spejder. For det fede ved troppen er, at man kan ændre meget mere, end man kan som junior." — Max, 15 år

### Patruljetur

Patruljen tager også selv på tur og måske på adventurespejdløb. Det kan virke overvældende som ny troppspejder at skulle på sin første patruljetur uden voksne. Men når først patruljen er af sted, er det ofte en fed oplevelse. I klarer jer uden voksne, patruljen rystes sammen, og I lærer hinan-

den bedre at kende. Hvis I gerne vil have besøg, så spørg tropslederne, om de vil komme forbi i løbet af weekenden.

"Jeg har været afsted på to patruljeture. Det første år var jeg en af de små. Det var en fed tur, fordi vi kom tættere på hinanden i patruljen. På turen følte jeg mig også meget velkommen og taget godt imod af de ældre spejdere. På den anden patruljetur var jeg blevet patruljeleder, og det var mig, der planlagde turen. Jeg var rigtig stolt over, at det lykkedes at lave en god tur. De ting, jeg havde planlagt, blev gennemført. Patruljeturen er særlig, fordi den ryster hele patruljen sammen."

— Eva, 14 år

### Tropslederne

Selv lederne ikke er så synlige i troppen, så er de der, hvis du har brug for dem. Hvis der er noget, du er usikker på, eller

noget, du ikke synes fungerer godt i din patrulje, kan du altid gå til dine tropsledere og fortælle om problemet – så vil de hjælpe dig.

Tropslederne har tit en stor rolle i at støtte patruljelederne. I mange tropper har man en 'patruljelederpatrulje', hvor patruljelederne mødes med hinanden og tropslederne for at sparre med hinanden om bl.a. planlægning, og hvordan det er at styre en patrulje. Tropslederne støtter patruljearbejdet gennem patruljelederne. "Det er sådan meget mere selvstændigt i troppen, og der er et meget større fællesskab på tværs af patruljerne. Det giver et særligt venskab, at man kan tage på ture ud i en eller anden hytte for bare at slække og købe det mad, man vil." — Astrid, 15 år

Man er troppspejder i 3-4 år. De fleste starter i troppen i 6. klasse og slutter i 9. eller 10. klasse.



FOTO: FREDERIK HELLER



FOTO: FREDERIK HELLER

# TROPSTIPS: HOLD VARMEN!



## LAG PÅ LAG FRA INDERST TIL YDERST:

1. Inderst skal du have et svedtransporterende lag langt **undertøj** i syntetisk materiale. Fx skiundertøj lavet af polyester. Det inderste lag transporterer sveden væk fra kroppen, så du forbliver tør og varm. Bomuld er nogo, da det suger fugten, og du derved bliver kold og våd.
2. Hernæst tager du et sæt uldent undertøj på. Uld er godt, fordi det holder dig varm, selv hvis tøjet bliver fugtigt.
3. Næste lag er mellemlaget. Mellemlagets primære funktion er at isolere mod kulde. Et varmt, svedtransporterende og åndbart materiale er at foretrække. Det er fx en fleecetrøje, en uldtrøje, eller – hvis det er virkelig koldt, og du ikke skal bevæge dig så meget – en fiber- eller dunjakke.
4. Sidste lag er yderlaget. Yderlagets funktion er, at det er vind- og vandafvisende. Det er fx et regnsæt eller et andet vind- og vandtæt skalsæt.

*Der er mange måder at klæde sig på efter lag-på-lag-systemet. Nogle tager fx ikke syntetisk undertøj på inderst, men tager bare uldundertøj på som det inderste lag. Det kommer lidt an på, hvor koldt det er, og hvor meget man regner med at svede.*

### Tilbehør

- **På hovedet:** Her kan du også bruge lag på lag, hvis det er rigtig koldt. Hav fx en meget tynd uld eller fleecetue inderst og en større strikhue yderst. Det giver dig mulighed for at regulere temperaturen ved at tage den yderste hue af.
- **Om halsen:** Her er det en god ide med et halsrør (buff), der sidder tæt til halsen og sørger for, at der ikke bliver lukket kold luft ind i din jakke.
- **På hænderne:** På samme måde kan du have et par tynde uldhandsker inde i et par større luffer. Får du det for varmt, kan du tage lufferne af, ligesom du kan tage dem af, hvis du skal lave opgaver, der kræver finmotorik, fx madlavning eller er på en post.
- **På fødderne:** Sørg for godt solidt fodtøj, og husk også et par varme strømper i støvlerne, helst af uld.

**N**år du skal på tur eller til spejdermøde om vinteren, er det bare en tand sjovere, hvis du kan holde varmen. Den bedste måde at holde varmen på, er efter lag på lag-princippet.

Lag på lag-princippet går ud på, at man har flere tynde lag uden på hinanden frem for fx én tyk sweater. Det gode ved denne løsning er, at to tynde trøjer varmer mere end en stor trøje, samt at man kan tage tøj af/på efter aktiviteten, eller hvis man pludselig får varmen.



→ Din gamle bomulds-t-shirt er sikkert nice til en tør sommerdag, men skal du være aktiv (svede!) eller gå rundt i regnvej, holder det ikke, da det tørrer langsomt og gør dig kold og våd, når du står stille.



## (ENDNU) MERE VIDEN

→ Hvordan ved man, om vandrestøvlerne sidder rigtigt? Skal jeg vælge Gore-Tex eller ej? Hvordan holder jeg skaljakken vandtæt? Hvis du rigtigt vil nørde igennem, kan du læse mere om 3-lagsprincip og meget andet på [dds.dk/grej](http://dds.dk/grej).

## FÅRET ER DIN VEN!

→ Uld er godt, fordi det holder dig varm, selv hvis det bliver vådt. Gå efter uld til både undertøj, huer og sokker.

# FEDE AKTIVITETER ÅRET RUNDT

Det er vinter og både koldt og mørkt. I sidder indenfor i patruljelokalet og har svært ved at finde på sjove aktiviteter til patruljemødet. Her får I inspiration til spændende aktiviteter året rundt, som I kan lave i patruljen.



FOTO: GUSTAV UTKE KAUMAN

## GODE AKTIVITETER

→ I Det Danske Spejderkorps er der lavet en undersøgelse af, hvilke typer aktiviteter tropsspejdere synes, er gode. Tjek det herunder. Er det noget, I kan genkende?

**Gode aktiviteter er aktiviteter:**

- Der giver fællesskab
- Der udfordrer
- Der er udendørs og fysisk aktive
- Hvor man lærer gennem aktiviteten
- Hvor man skaber noget

## FORÅR

### Forårsskiskydning med pusterør

#### Pusterør

Sav elektriskerrørene til i en længde mellem 0,5 og 1 meter. Lav et pusterør til hvert medlem i patruljen.

#### Ammunition

Klip et lille stykke skumgummi ud, f.eks. af en skuresvamp, og tape den ind. Nu presses et lille søm igennem, så spidsen stikker ud. Lav gerne mere end et stykke ammunition pr. patruljemedlem, så I ikke skal hente jeres ammunition for hvert skud.

#### Bane

Pust ballonerne op. Lav en bane ved at hænge balloner op seks forskellige steder (baser) på spejdergrunden med snor, tape eller tegnestifter. På hver base skal der være lige så mange balloner som patruljemedlemmer.

#### Test

Test pusterørene ved at skyde til måls efter balloner, før I begynder dysten. I skyder ved at putte ammunitionen ind i elektriskerrøret og puste i den anden ende. Da det er spids ammunition, skal I selvfølgelig ikke skyde på hinanden, doh!

#### Dyst

Nu stiller I op på en linje, med hvert jeres pusterør og ammunition. Tæl ned fra tre. Nu løber alle til første base, hvor det gælder om at balddre ballonen ved at skyde den med pusterøret. Når man har balddret sin ballon, løber man videre til næste base. Den, der først har balddret en ballon ved hver base, har vundet. Skyd ikke, når I samler ammunition op ved banen.

#### Twist

##### Banen kan gennemføres:

- I par, fx hvor man er bundet sammen, eller den ene skal bære den anden.
- Som patrulje på "ski" – to brædder med seks remme på, som man stikker fødderne ind i og går på som på ski.

#### Materialer

- Elektriskerrør i plastik (tjek i et byggemarked)
- Skumgummi, fra f.eks. skuresvampe
- Tape eller isolerbånd
- Balloner
- Små søm
- Snor
- Sav
- Saks

#### Andre ideer til forårsmøder

- (find dem i aktivitetsdatabasen)
- Spis-naturen-møde: Urtefrikadeller med fladbrød og pesto på trangia
  - Natur-parkour

## SOMMER

### Tømmerflåde i det lokale gadekær

Byg små tømmerflåder og dyst om, hvem der hurtigst kan sejle gadekæret rundt.

En tømmerflåde laves af kraftige, tørre rafter, som besnøres sammen. Byg flåden tæt ved vandet. Herefter forsynes flåden med opdrift. De fleste bruger olietønder, plastiktønder eller plastikdunke, som fastgøres med tov. I skal regne med 100 l. opdrift pr. spejder.

Placer opdriftsmaterialet så tæt på flådens kant som muligt, så flåden ikke kæntrer, når I sidder på kanten.

Tømmerflåder kan bygges i alle størrelser og kan derfor bruges til mange formål. Bygger I en rigtig stor flåde, kan I måske lave bål på den! Og har I flere flåder, kan de bindes sammen.

#### Materialer

- 100 liter opdrift pr. spejder (4 store olietønder = 8 spejdere)
- Tørre rafter
- Sisal eller andet besnøringstov
- Årer/pagajer

#### Andre ideer til sommermøder (find dem i aktivitetsdatabasen)

- Melkrig med hvert sit fort
- Is uden fryser
- Vandstrutsjebane i rafter

## EFTERÅR

### Smuglerløb i mørke

Det er godt at være flere til denne aktivitet – inviter en anden patrulje til at være med!

I smuglerløbet kan man have tre roller: Dealer, smugler og tolder. Grundlæggende går smuglerløbet ud på, at smuglerne skal smugle forskellige genstande forbi tolderne. Genstandene købes af – og sælges til – dealerne. Smuglerne kan så enten vælge en taktik med at snige sig uset forbi, eller de kan vade tværs igennem toldzonen med deres smuglervarer godt gemt f.eks. i deres sko.

#### Dealer

Ved start skal der etableres to poster i hver ende af et afgrænset område. Det er sjovest, hvis det er i en skov, hvor der er krat at snige sig i/langs. Dealerne fungerer både som købs- og salgssted. Spejderne køber så en mængde smuglergods, fragter det hen til den anden dealer i den anden ende, hvor de så sælger og køber nye varer, og sådan fortsætter løbet så. For at det skal kunne betale sig at smugle, får smuglerne dobbelt så meget for at sælge, som det de giver for at købe.

#### Prisforslag

- Diamanter 50/100 spir
- Guld 100/200 spir
- Cigaretter 400/800 spir

#### Toldere

I skoven står der placeret tolderpar langs grænsen. Tolderne skal holde øje med spejderne (smuglerne) og stoppe dem, hvis de forsøger at krydse grænsen. Hvis de opdager en spejder, så skal hele patruljen komme hen til eftersøgning efter smuglergods. Finder tolderne gods, så er det bare synd for patruljen, der får det konfiskeret – men findes der intet, så er det bare godt for patruljen, og de kan frit gå videre. Toldere må ikke tage spir.

FOTO: MORTEN BJERRUM LARSEN



#### Smuglerne

Nu gælder det så for smuglerne om at slippe forbi tolderne. Hvis man bliver fanget, må tolderne gennemse/kropsvisitere smuglerne, så gem smuglertingene godt. Det gælder om at have tjent flest penge ved slutningen af legen. Man behøver ikke købe smuglergods for alle penge hver gang – det bestemmer smuglerne selv. Husk, at man skal følges ad i patruljen hele tiden og holde sig inden for det afgrænsede område – hvis ikke man gør det, så er man ude af gamet.

#### Start

Der afspærres et passende område krat/skov. Ved start får spejderne udbetalt f.eks. 200 spir, som de selv må forvalte og få til at yngle. Halvdelen af smuglerne starter ved den ene dealer og den anden halvdel ved den anden. Det kan være en god idé med en fløjte til at markere start og slut, men ellers er et råb oplagt.

#### Slut

Det er meget passende at lade løbet fortsætte i halvanden til to timer. Smuglerne skal ikke kende sluttidspunktet, da det giver mere spænding. Løbet fløjtes af, og al handel med dealer skal ophøre. Spejdernes resterende smuglergods veksles til spir med den dobbelte pris. Pengene indsamles og tælles op. Smuglerholdet med flest spir har vundet.

#### Første gang

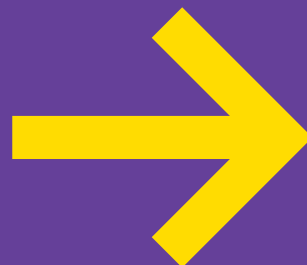
Første gang I laver smuglerløb, skal smuglergodset forberedes; guldklumper sprayes, cigaretter saves ud, diamanter pakkes, spir printes og klippes. I kan også lave andre smuglervarer – kun fantasien sætter grænser!

Mængden af smuglergods afhænger af, hvor mange der er med. Hav omkring 1,5 guldklump, 2 diamanter-poser og 1 cigaret pakke pr. spejder. Det afhænger dog af jeres evner til at gemme ting, så hav blot rigeligt! Det samme kan siges om spir.

Husk, at det arbejde, I lægger i det første gang, gør at I til gengæld får en kasse, som I hurtigt kan tage frem en anden gang.

#### Andre ideer til efterårsmøder (find dem i aktivitetsdatabasen)

- Vild ild
- Pizza i gryde
- Lysgrafiti med knæklys



## AKTIVITETER BLIVER SJOVERE, HVIS I ...

- Tager ja-hatten på og prøver at få det bedste ud af aktiviteten
- Lytter til hinanden og løser opgaven i fællesskab
- Synger en sang

## VINTER

### Flæskestegsburger i jordovn

Start med at bygge en jordovn som vist på **tegningen**

Tænd et bål, som du løbende fodrer med brænde. Der skal løbende bruges gløder til jordovnen.

Læg gløder ind i bunden af jordovnen. Sæt flæskestegen i en lille bradepande eller foliebakke, og sæt den i toppen af jordovnen.

Luk jordovnen til. Tjek ca. hvert kvarter jordovnen. Fyld flere gløder i og tjek temperaturen på stegen med et stegetermometer. En flæskesteg skal have en kerntemperatur på 65 grader, for at den er færdig. Forvent, at flæskestegen skal have mellem 45-75 min.

Imens kan I finde burgerboller, dressing/mayonnaise og rødkål frem. Skal det være rigtig fancy, kan I også bage jeres egne burgerboller i Dutch Oven, lave hjemmelavet rødkål og røre jeres egen mayonnaise.

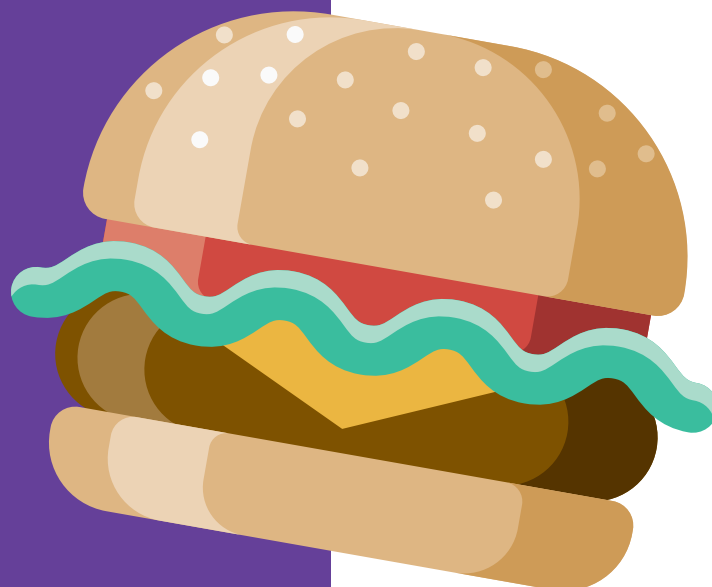
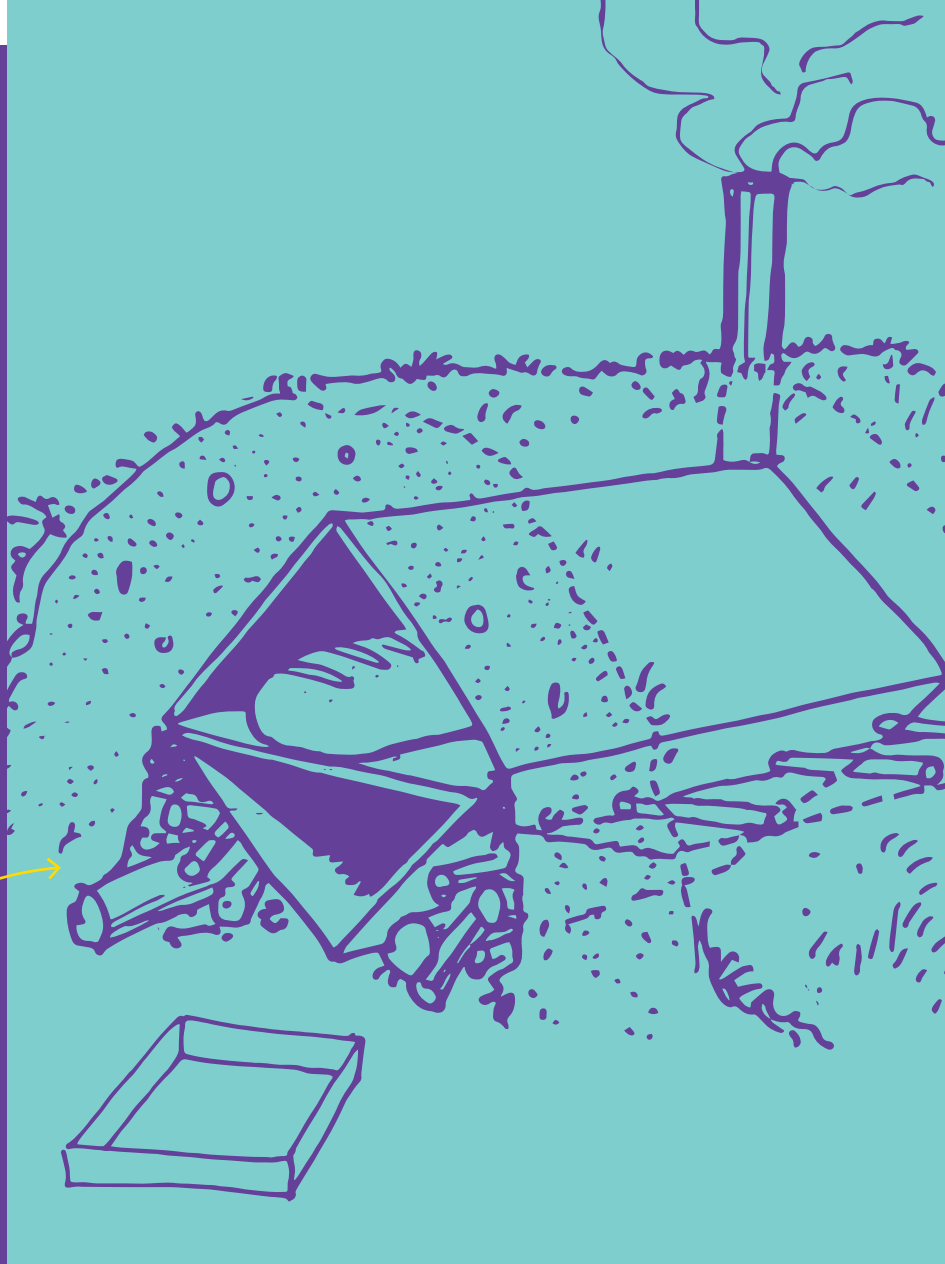
Når flæskestegen er færdig, skæres den ud og serveres i burgerboller med dressing (fx Miracle Whip) og rødkål til. Velbekomme.

### Materialer

- Jordovn – spørg din leder, mange spejdergrupper har en saml-selv jordovn liggende
- Skovl
- Bålhandsker
- Brænde
- Flæskesteg
- Foliebakke
- Burgerboller
- Dressing/mayonnaise (fx Miracle Whip)
- Rødkål
- Spisegrej

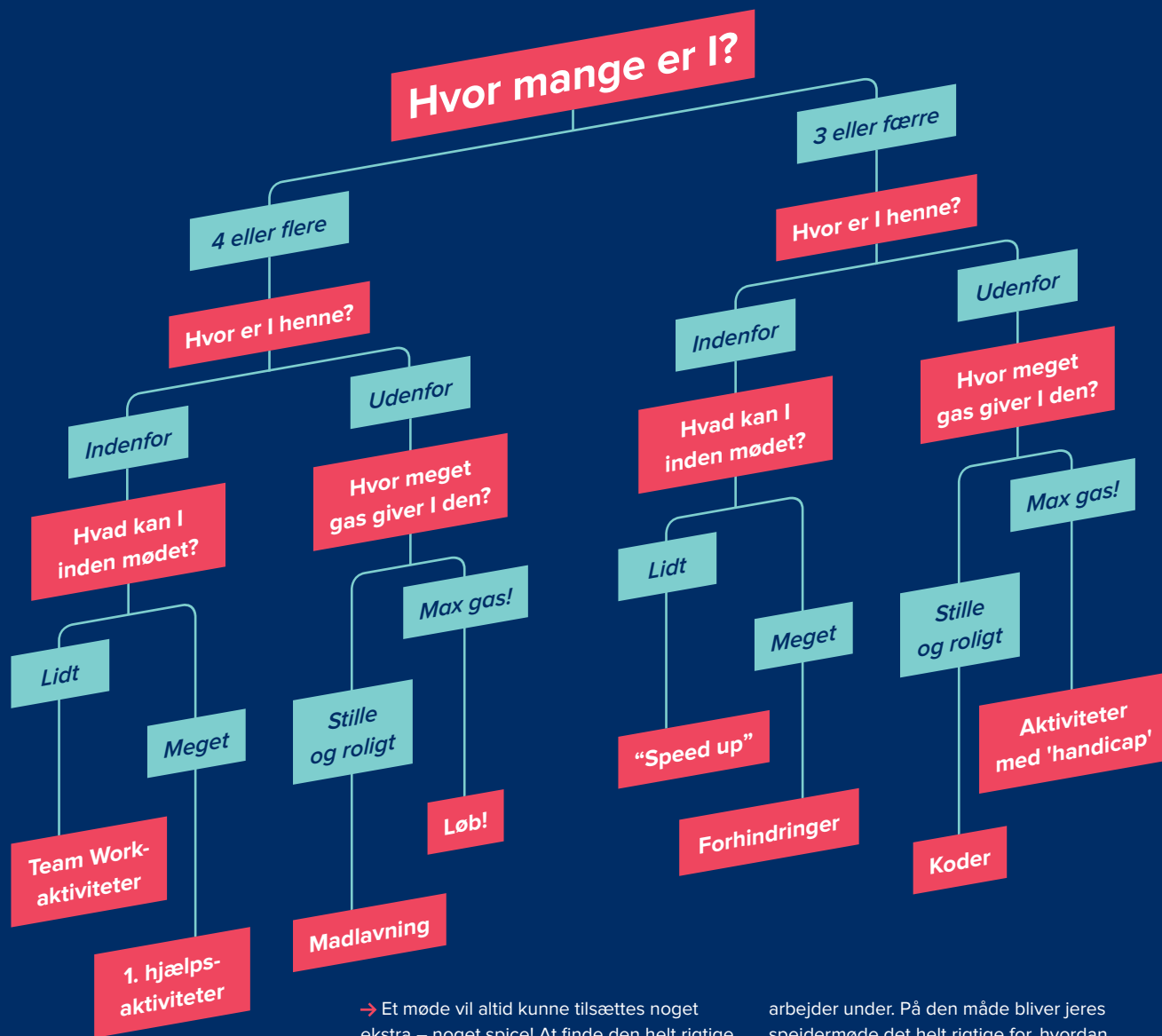
### Andre ideer til vintermøder

- (find dem i aktivitetsdatabasen)
- Vinterbadning og Sauna i Kitkattelt
  - Skøjtetur med patruljen
  - Byg en iglo





# AKTIVITETSGENERATOR: DET RIGTIGE SPICE!



## FAKTORER, I KAN TAGE HØJDE FOR:

- Antal spejdere
- Udendørs/indendørs
- Færdigheder (hvor meget kan I?)
- Det ønskede energiniveau
- Hvor meget forberedelsestid har I?

→ Et møde vil altid kunne tilsættes noget ekstra – noget spice! At finde den helt rigtige aktivitet afhænger nemlig af situationen og en række faktorer: Hvor mange er I? Vil I være udenfor eller indenfor? Er I superfriske eller lidt i slacker-humør?

Skemaet herover er et eksempel på, hvordan man kan idéudvikle et fedt koncept ved at tilpasse sig de omstændigheder, man

arbejder under. På den måde bliver jeres spejdermøde det helt rigtige for, hvordan patruljen har det lige nu. I kan også udvikle jeres egen model og finde på flere 'benspænd'.

Et møde behøver ikke være super-velplanlagt for at være sjovt – nogle gange handler det om at mærke, hvor patruljen er, og gøre det I har lyst til her og nu.

*"Den fedeste oplevelse, vi har haft i patruljen, var da vi friturestegte ting. Vi gik ned i Netto og købte en masse forskellige ting: Bananer, pølser, vinduer, marsbarer, salat og meget andet. Alle var med til at vælge ting, der skulle i kurven. Bagefter gik vi tilbage i hytten, tændte frituregryden, stegte ting og smagte på dem. Det var mega-åndsvagt på den sjove måde, og vi grinte meget." — Astrid, 14 år*

# TROPSTIPS: TÆND BÅL SOM EN CHAMP

Du har sikkert tændt bål mange gange. Men er du blevet rigtig god til det? Og har du prøvet at tænde et bål kun med flint og stål? Følg disse tips og bliv for vild til ild!



→ Det vigtigste, når du tænder et bål, er at du har lavet nok tørt optændingsmateriale i forskellige størrelser. Det skader ikke at have for meget – så er du klar til næste gang, der skal tændes bål. Jo bedre, du har forberedt dig, før du begynder at tænde bålet, jo større chance for succes. Det er rigtig surt, hvis dit ellers lovende bål går ud, før det har fået ordentligt fat, fordi du løber tør for optændingsmateriale.

#### Så meget optænding skal du bruge:

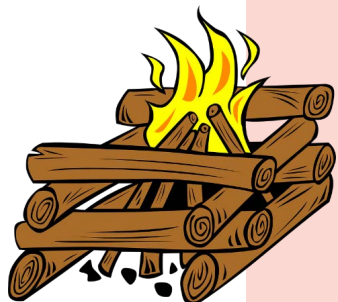
- 2 store håndfulde af enten spåner, tørt birkebark eller granris
- 2 store håndfulde pindebrænde i fingertykkelse – gerne gran eller fyr
- 2 store håndfulde brænde på tykkelse med 3 fingre – gerne gran eller fyr
- Brænde på tykkelse med dit håndled
- Brænde på tykkelse med din underarm





## BÅL – FRA FLAMME TIL ILD

→ Byg bålet op, som tegningerne viser. Når du har fået en flamme, skal du få den til at blive til bål. For at få det til at lykkes, er der behov for tre elementer; ilt, varme og materiale:



### Ilt

Iltten findes normalt i store mængder i vores atmosfære. Det er vigtigt i optændingsfasen, at brændet står op, fx som det klassiske pyramidebål, da dette sikrer en god tilførsel af ilt til ilden. Et bål, hvor brændet står op, vil brænde hurtigere og give mere varme, end en type, hvor brændet ligger vandret.

### Varme

Uanset hvilken teknik du bruger til at få ild, så er grundreglen, at jo mere materiale, du får i gang, jo nemmere er det at få gang i næste trin. Et enkelt stykke avispapir er fx ikke nok.

### Materiale

Det er her, forberedelse betaler sig. Optændingen kan med fordel deles op i tre faser. Først antændes tønderet – altså det materiale, der kun skal en gnist eller glød til at antænde. Dernæst lægges kviste, birkebark eller granris på. Når det er tændt, placeres små pinde oprejst i en cirkelform. Det er en pyramideform, hvor ilden kan slå op om materialet og tilføres godt med ilt. Hvis du kaster for stort brænde på for tidligt, dør dit bål. Sørg for, at dit materiale lægges tæt nok på flammen, så det kan få fat.

## BÅLTÆNDING 2.0 PRØV MED FLINT OG STÅL

→ Hvis I vil lege med bål-tænding i patruljen, er flint og stål en rigtig fin introduktion til primitiv ildtænding, da det er relativt nemt at skaffe materialer. Man tager en flintesten og en genstand (fil eller lign.) af hærdet stål, der slås mod hinanden, så der dannes gnister.

Det kræver lidt teknik at få gnisterne til at flyve, men man er langt med at finde en god flintesten med gode skarpe kanter, og en god genstand af hærdet stål. Man kan købe specielle ildstål i forskellige museumsbutikker, men mindre kan også gøre det. En udtjent gammel fil gør det ganske fint.

Når du har de to elementer klar, så er det tid til at lave en rede af materiale, der kan fange dine gnister. Her er meget fin ståluld, 000 eller finere, en nem og tilgængelig måde. Finhedsgraden er afgørende for succes. Hvis du vil udfordres mere, så er fint tønder af

naturmateriale også klart en mulighed.

Når du skal have fanget gnisterne i din rede, så er det nemmest at holde flintestenen ned i reden og slå med din fil ned på stenen. Dermed sikrer du, at gnisterne rammer inden for din rede. Når gnisterne har fanget an, så er det vigtigt at have tønder og optændingsbrænde klar til at holde de små flammer i gang.

### Metaltændstik

En metaltændstik er en tunet udgave af flint og stål, da det er en nem og sikker måde at få gnister på. Grundlæggende består den af en magnesiumbelagt stang, der, når man stryger den med hærdet stål, kan frembringe meget varme gnister. Gnister, der relativt nemt får fat i tørt tønder. Metaltændstikken er et rigtig fint turredskab, hvis sikre gnister tæller mere end stilpoint.

### TIP:

- Sørg for, at dit bål har høj kerntemperatur, og at du fyrer med tørt brænde – så undgår du store mængder af røg.
- Blæst kan få bålet til at gå ud. Blæser det, så skab læ der, hvor du vil tænde bålet, fx ved at lægge nogle store stykker brænde, der tager vinden.
- Når der er godt gang i bålet, kan du begynde at samle og klargøre optændingsbrænde, så du er klar til næste gang, der skal tændes bål. Opbevar din optænding tørt, fx i en pose i låget på tasken eller i patruljekassen.

## GODT BRÆNDE TIL DIT BÅL:



**Fyr og gran**  
Godt til optænding – men giver ikke gode gløder



**Birk**  
Godt til optænding – men giver ikke gode gløder



**Bøg**  
Stor masse – godt til glødebål

# FORSKEL-LIGHED HOS PIGER OG DRENGE HVORDAN TACKLER I DET?

Alle mennesker er forskellige, det kan være på højde, hårfarve, muskelstyrke, interesser eller på køn. Der er forskelle på drenge og piger, nogle er fysiske og åbenlyse for enhver, andre er måske mere usynlige. Nogle er biologisk bestemt, mens andre forskelle skabes af, at drenge og piger behandles forskelligt i samfundet.



## PUBERTET OG HJERNE

→ Beklager, drenge, men pigerne er generelt foran i det, man kalder udviklingstakt. I starten af tropsalderen er stort set alle piger gået i puberteten, mens drengene først gør det omkring midt i til sidst i tropsalderen. Det betyder ikke alene noget for de fysiske forandringer, som sker, når man går fra at være barn til at være ung og senere voksen, men har også kæmpestor indflydelse på hjernens udvikling. Pigerne hjerne modnes simpelthen tidligere end drengenes. I tropsalderen er det primært den forreste del af hjernen (kaldet frontal-lapperne), det handler om. Det er den del, der har med avanceret tænkning at gøre, og som gør det muligt at se sig selv og sin egen rolle i fx en patrulje og som hjælper til overblik og planlægning. Her er pigerne generelt foran i tropsalderen.

### Hvad siger andre tropspejdere:

*“Vi har nogle drenge i troppen, som vi er ret trætte af. De lytter ikke til det, vi siger, og de gør det modsatte af, hvad vi siger. Det er rigtig svært at styre dem. Hvis vi havde givet dem chancen for at planlægge et møde, så havde vi slet ikke lavet noget”*

— Pige, Birgitte Gjøe

*“Drenge og piger, de tænker forskelligt. Når jeg er på løb, så oplever jeg, at drengene tør tage nogle lidt vildere opgaver, men at pigerne er mere engagerede og seriøse”.*

— Pige, Birgitte Gjøe

*“Pigerne har tit nogle andre færdigheder. De tænker mere forud. Fx da vi var på Wasa Wasa-løbet, der var en hel pigepatrolje og jeg tror aldrig, at jeg har set noget så kreativt. De havde en hel taske fyldt med maling, pensler og alt muligt, man kunne klistre på træ. Det var helt vildt. Vi ville aldrig have tænkt, man kunne bruge det. Vi sad bare og måbede.”*

— Dreng, 1. Birkerød

### Hvordan kan I tackle det?

Først og fremmest, så er det vigtigt at snakke om det. Ting bliver ikke bedre af, at man lader, som om de ikke er der. Det er også vigtigt, at det er en ordentlig snak, hvor I ikke 'beskylder' hinanden for det ene og andet – men forholder jer til, at forskellig udvikling er et faktum. Prøv at starte snakken med at finde alle de områder, hvor medlemmerne i patruljen ligner hinanden – uanset køn. Nævn fx 50 ting ved unge, og find ud af, hvem de passer på. Start med de lette: 'har mørkt hår', 'kan svømme', tag de mellemsvære: 'dyrker jævnligt motion', 'er glad for at gå i skole', slut med de lidt sværere: 'er glad for sine forældre', 'er glad for sig selv' eller 'har prøvet at være forelsket'. I vil med garanti opdage, at I på kryds og tværs er mere ens end forskellige.

Tag derefter en snak om forskelle mellem de ældste og de yngste i patruljen og mellem drenge og piger i patruljen. Når I har fundet forskellene, så tal om, hvad det betyder for arbejdet i patruljen, og hvor det kunne skabe problemer. Lav en plan for løsning af problemerne. Hvis fx nogle af pigerne synes, det er svært at få ro til at give en besked, så aftal, at en af drengene er ordstyrer. Hvis fx nogle drenge synes, man skal sidde for meget stille, så lav aftaler om, hvad og hvornår det er OK at forlade den fælles aktivitet for at drøne omkring.

## FORSKELLIGE INTERESSER

→ Der er lavet undersøgelser, som peger på, at der ser ud til at være nogle forskelle i, hvad piger og drenge i tropsalderen interesserer sig for. Helt generelt ser det fx ud til, at piger, når de skal vælge, hvad de vil bruge deres tid til, oftere vælger efter, hvem de gerne vil være sammen med – de vælger *nogen*. Drenge vælger i højere grad efter det, de synes er den fedeste aktivitet – de vælger *noget*.

I friluftsliv ser der også ud til at være forskelle. Generelt vil alle unge faktisk gerne være ude i naturen. Men generelt så vil drenge gerne bruge naturen til fysiske og lidt 'vilde' ting, mens piger også gerne vil bruge naturen til eftertænksomhed og afslapning.

### Hvad siger andre tropspejdere:

*"Adventure er fedt! Fart på, sved på panden og træthed."*  
— Dreng 1, Birkerød

*"Jeg kunne godt have brug for at komme ud i naturen, hvor jeg bare kunne snakke med de andre om, hvordan det går, og slappe af."*  
— Pige, Bellahøj

*"Jeg synes, at det er fedt at lave parkour i naturen, hvor man bruger kroppen helt vildt og er ude i naturen."*  
— Dreng, Bellahøj

*"Det kunne være hyggeligt at tage shelter-mærket. Ikke så meget fordi det er sjovt at sove i shelter, men pga. de mennesker, som man er sammen med. Det kunne være hyggeligt at være sammen en gang om måneden med overnatning med sine venner."*  
— Pige, Bellahøj

### Hvordan kan I tackle det?

Lav mange forskellige aktiviteter. Det er sikkert ikke alle, der er lige interesserede hver gang, men det er for de fleste OK, hvis man ved, at der ugen efter er aktiviteter, som man brænder for.

Prøv at sørge for, at der, så ofte som muligt, er flere muligheder at vælge imellem. Er I på tur i en skov, så kan nogle jo godt løbe orienteringsløb

eller dyrke naturparkour, mens andre tager det mere chill med eftertænksomhed og hyggesnak.

Og husk så, at selvom der generelt er forskelle, er det vigtigt ikke at sætte folk i bås på grund af deres køn, alder eller andet. En 15-årig pige og en 13-årig dreng kan fx sagtens have langt mere til fælles end to 15-årige piger.



# ADVENTURESPEJD

## DET VILDESTE KICK

Du har nok hørt om dem eller set billeder fra et af dem – men har du og patruljen selv prøvet at deltage på et adventurespejdløb? Det er nogle af de vildeste oplevelser, man kan have som spejder. Og det fede er, at de fleste løb er henvendt til tropspejdere. Når der samtidig er både gode begynderløb og nogle langt mere avancerede – ja, så der er ingen undskyldninger!

TEKST: CLARA SANDØ DANIELSEN OG RASMUS MEYHOFF

### 11 SKARPE TIL AT ACE JERES NÆSTE ADVEN- TURESPEJDLØB

→ Det er sjovt at være med – men det er også sjovt at vinde og klare sig godt! Her er 11 tips til at komme flyvende igennem jeres næste adventurespejdløb, uanset om det er jeres allerførste eller jeres tyvende løb.



FOTO: MORTEN BJERRUM LARSEN

#### Hvordan kommer vi i gang?

Tag løbsguiden her på siden. På [dds.dk/arrangementer](https://dds.dk/arrangementer) kan I se, hvornår de næste adventure- og spejderløb er. I kan også finde flere tips og tricks til adventurespejd i hæftet 'Guide til adventurespejd' (find det på [issuu.com/spejder](https://issuu.com/spejder) eller bestil et via Korpskontoret). Vil I virkelig gå amok, kan I prøve at se, hvor godt I kan klare jer i Adventurespejdligaen, som er en samling af løb.

- 1. Pak let.**  
Alt det, du skal have med, skal du kunne gå langt med uden at gå kold eller få rigtig ondt.
- 2. Godt fodtøj.**  
Hvis du ikke går godt i dine sko, så glem det – du skal kunne gå langt og godt i dem.
- 3. God kemi i patruljen.**  
Hvis I ikke har det, begynder I at snappe efter hinanden, og så bliver løbet nederen.
- 4. Mad og drikke.**  
Du holder ikke langt uden, så husk også hinanden på at drikke og spise. Fx myslibarer, loganbrød, pizzasnegle, frugt, rugbrød og vand – masser af vand!
- 5. DRYBAGS!**  
På mange løb bliver du våd, så pak dine ting i drybags!
- 6. Uddel roller i patruljen,** så en fx sørger for, at alle får spist, og en anden sørger for tempoet.
- 7. Læg mærke til pointspillet** – noter jer, hvad man får point for, og læg vægt på det.
- 8. Løbet er posterne,** så husk overskud på posterne. Fedt lidt for postmandskabet, hav god energi og vis, at du ejer løbet.
- 9. Frustrationsdåse.** Når en post er gået dårligt, kan du råbe i frustrationsdåsen, og så er I ovre det.
- 10. Brug din charme og vær fræk** – find din indre slagterhund frem.
- 11. Det er ikke slut, før det er slut.** Hold gejsten helt til enden af løbet.



# HVILKET ADVENTURESPEJDLØB SKAL VI TAGE PÅ?

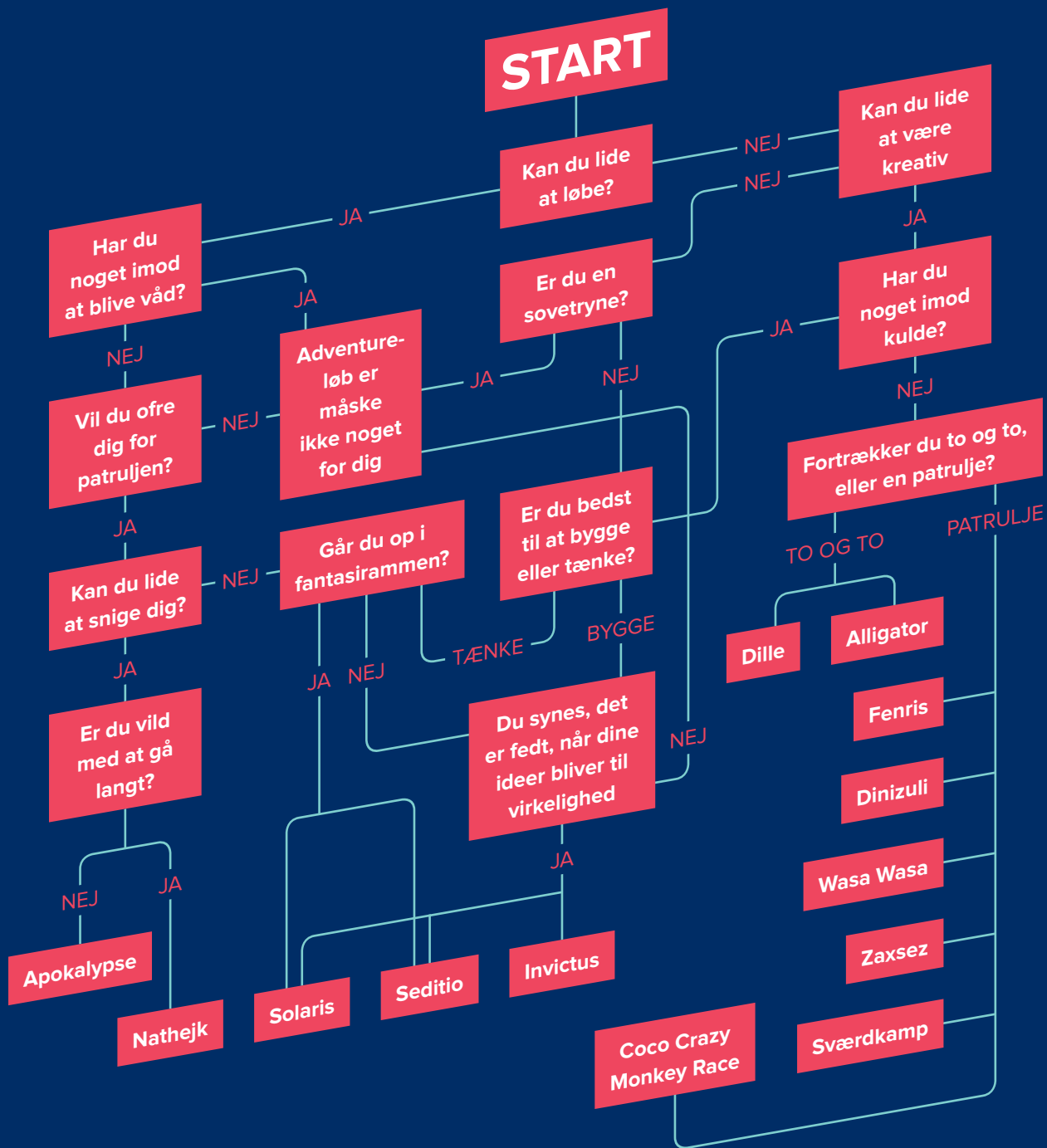




FOTO: VILHELM ROTHE

# NEED OG NICE: TIL ADVENTURE- SPEJDLØBET

Hvad skal man egentlig have med på adventurespejdløbet? Her har vi lavet et bud på den ultimative need og nice-liste.

- **Need** er alt det, der næsten altid er nødvendigt at have med.
- **Nice** er det, som sjældent er nødvendigt – men er lækkert at have med.
- **Boblere** kan i nogle tilfælde være need og i andre situationer bare være nice – det afhænger af løbet, og hvor lang tid det varer.

## NEED

- Krea grej
- Vabelplaster
- Tørresokker
- Tights
- Regnjakke
- Powerbank
- Multitool
- Stræberfletninger
- Buff
- Chokoladebarer
- Gaffatape
- Speedcross
- Alutæpper

## NICE

- Skiftetøj
- Regnbukser
- Hue + Vanter
- Fjällräven-bukser
- Slik
- Højtaler
- Trangia = Varm mad
- Loganbrød og Pizzasnegle

## “BOBLERE”

- Førstehjælp
- Værktøj
- Drybags
- Liggeunderlag + Sovepose



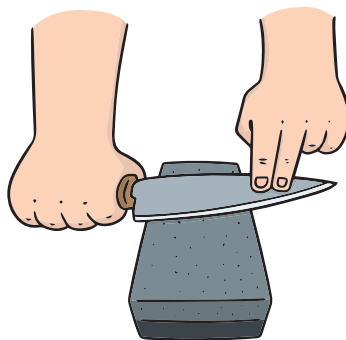


# TROPSTIPS: SÅDAN HOLDER DU DIN KNIV SYGT SKARP!

Måske har du lært at slibe din kniv engang, men glemt alt om det siden. Følg disse 5 steps, så bliver selv den sløveste kniv skarp igen!

## DET SKAL DU BRUGE:

- En slibesten med en grov og en fin side
- Et strygestål
- Vand
- En kniv du gerne vil have slebet



## SÅDAN GØR DU:

- 1** Hæld vand på slibestensens grove side.
- 2** Hold kniven, så den er 15-20 grader i forhold til slibestenen. Kør knivens æg frem og tilbage på slibestenen. Slib kniven på begge sider.
- 3** Vend slibestenen og hæld vand på den fine side.

- 4** Hold igen kniven, så den er 15-20 grader i forhold til slibestenen. Kør knivens æg frem og tilbage på slibestenen. Slib kniven på begge sider.
- 5** Slib kniven på strygestålet ved at trække knivens æg sidelæns ned lang strygestålet. Ligesom man gør med en køkkenkniv. **Nu er du klar til at snitte den vildeste træfigur eller partere en fisk.**

## Hold kniven skarp

Din kniv er et kanon værktøj til lejre, madlavning, at gøre klar til bål-tænding og meget mere. Men er kniven ikke skarp, skal du bruge flere kræfter – og der er større risiko for, at den smutter.

## Protips på YouTube og spejder.dk

Der er som altid gode tips på YouTube. Find videoen 'How to – sådan sliber du din kniv' med friluftsguruen Dieter. Du kan også finde flere tips på [spejder.dk](http://spejder.dk).

# BEDRE PLANLÆGNING AF MØDER OG TURE

Engang imellem kan man være heldig, at man bare ud af den blå luft får lavet et sindssygt godt møde eller tur. Men – ofte må I hjælpe heldet på vej gennem en aktiv indsats.



**G**ode møder og ture kræver ofte, at man bruger tid og energi på planlægning.

Prøv, om I kan gøre planlægningen sjov – først og fremmest ved, at I er flere sammen om det, så det ikke bliver for 'tungt' at arbejde med.

## START VED TIDLIGERE SUCCESER

→ Hvad har I lavet, der var fedt, lærerigt, sjovt og fællesskabende? Hvorfor blev netop de aktiviteter gode og succesrige?

Ved at stille jer selv disse spørgsmål, får I reflekteret over og evalueret tidligere møder og ture, og kan derfor bruge jeres erfaringer til at få lavet flere og endnu bedre møder.



## MÅL OG IDÉUDVIKLING

→ Start med en snak om, hvad der er målet med det forløb eller den tur, I skal til at planlægge.

Der er fx meget forskel på, om det skal føre til, at I bliver bedre til orientering, skal forberede jer til en gourmet-konkurrence, eller om I skal have bedre trivsel, humør og sammenhold i patruljen.

Når målet er på plads, så giv jer god tid til at arbejde med udvikling af mulige ideer. De fleste kender nok metoden 'Brainstorm'. Her 'kaster' man bare ideer op på et ark papir

eller ved brug af post-it lapper. Det er simpelt og fungerer! En anden metode er 'En idé bliver til flere'. Her starter man med en titel, fx 'Tur til skovhytten'. Derefter stiller man sig selv og hinanden spørgsmål om, hvad det kunne blive til, hvis man:

- gjorde det stort
- gjorde det småt
- gjorde det omvendt
- gjorde det ude
- gjorde det inde
- gjorde det som i gamle dage
- gjorde det som i fremtiden
- osv.

## PLANLÆGNING

→ Når I har fundet målet og udformet idéer til et forløb eller en tur, skal den konkret planlægges. Det kan virke trivielt og kedeligt, men et simpelt skema er ofte den allerbedste måde at få gennemgået planen og lave konkrete aftaler. Det kan fx se sådan ud:

Dag/Møde	Tid	Emne	Materialer	Ansvarlig/Bemærkning
Møde 1				
Møde 2				
Møde 3				
Møde 4				

Skemaet kan ændres og tilrettes på tusind måder, alt efter hvad I bruger det til, men at have et fast redskab, som alle kender, og som er nemt at anvende, gør bare det hele mere overskueligt.

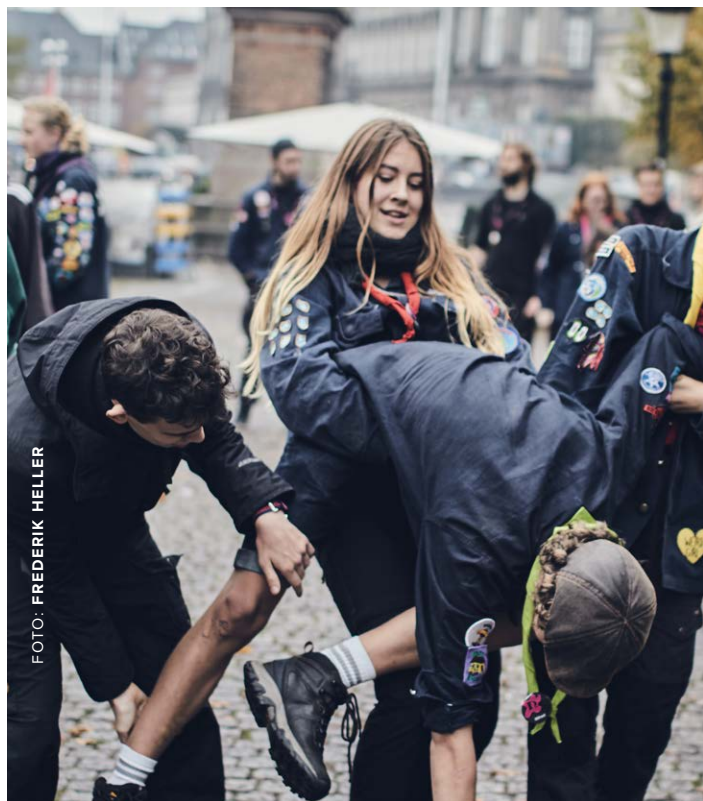


FOTO: FREDERIK HELLER

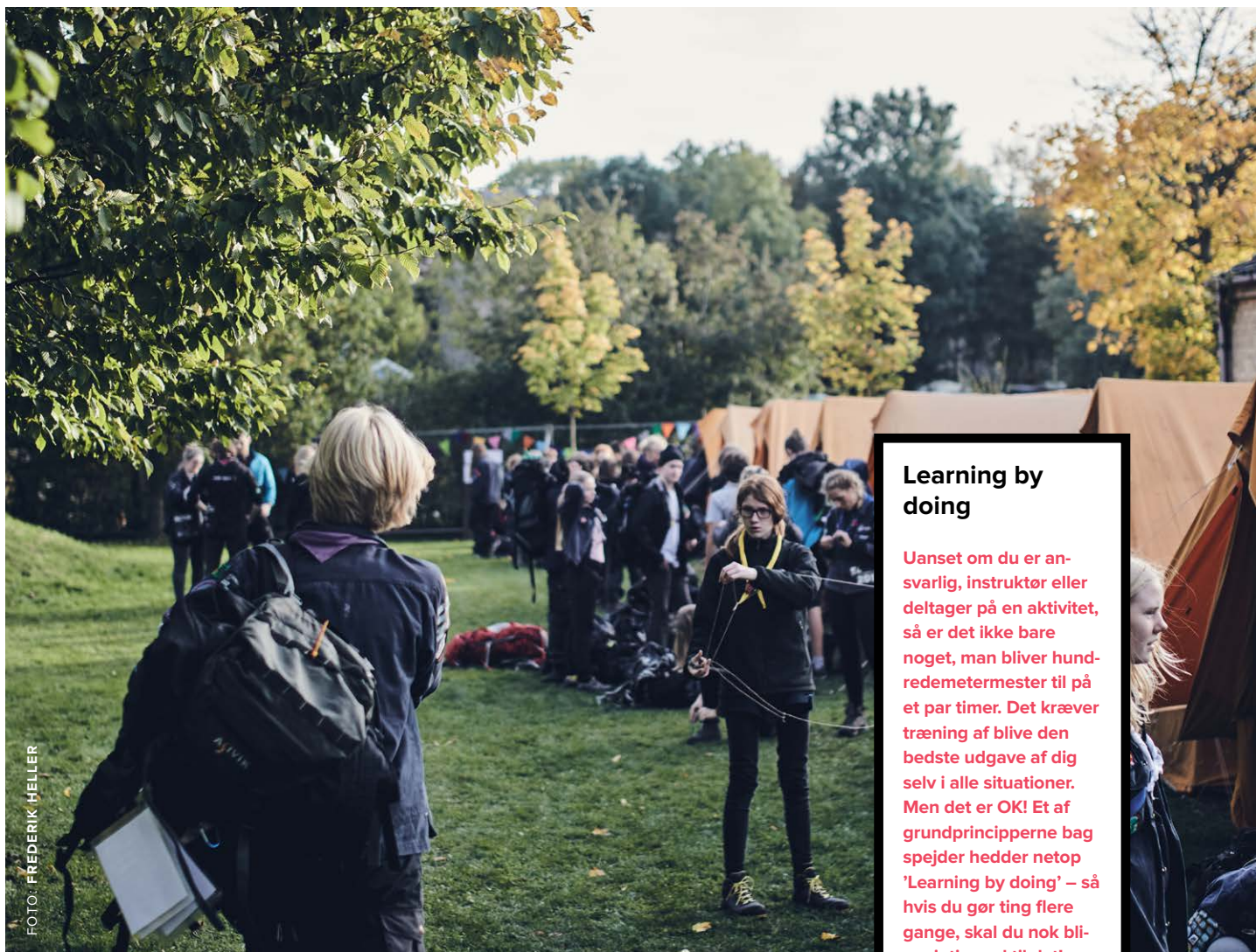


FOTO: FREDERIK HELLER

### Learning by doing

Uanset om du er ansvarlig, instruktør eller deltager på en aktivitet, så er det ikke bare noget, man bliver hundredemetermester til på et par timer. Det kræver træning af blive den bedste udgave af dig selv i alle situationer. Men det er OK! Et af grundprincipperne bag spejder hedder netop 'Learning by doing' – så hvis du gør ting flere gange, skal du nok blive rigtig god til det!

### INVOLVÉR ALLE

→ Når I planlægger, så sørg for, at alle er med undervejs og har opgaver i forhold til at gennemføre forløbet. For det første gør det, at man får større ejerskab til projektet og derved arbejder mere og bedre med på det, der sker. For det andet er det nederen for en patruljeleder altid at skulle stå for det hele og hænge på al forberedelse. Derudover sikrer involvering af alle, at man får brugt alle de kompetencer, der er i patruljen. En simpel model for involvering er at skelne mellem, om man er ansvarlig, instruktør eller deltager i en opgave.

<p><b>Ansvarlig</b></p>	<p>→ Du er den, der har det overordnede og samlede ansvar for opgaven. Fx vil du som patruljeleder ofte have det overordnede ansvar for en patruljetur, men der kan sagtens være en anden, som er ansvarlig for madplan og indkøb.</p>
<p><b>Instruktør</b></p>	<p>→ Når et emne eller en opgave skal løbe af stablen, er du den, der står for at orientere og guide de andre. Det kan være, at I skal arbejde med kort og kompas, før I skal på tur. Måske har I en i patruljen, der er skrap til dette, som får ansvaret for en seance på 45 minutter, hvor man gennemgår grundprincipper.</p>
<p><b>Deltager</b></p>	<p>→ De, der ikke er ansvarlige eller instruktører på en opgave, er deltagere. Og at være deltager betyder netop, at man skal deltage – altså være aktiv og bakke op for at aktiviteten bliver bedst for alle.</p>



# KOM GODT FRA START: PATRULJENS FØRSTE FORLØB

Engang imellem kan man være heldig, at man bare ud af den blå luft får lavet et sindssygt godt møde eller tur. Men – ofte må I hjælpe heldet på vej gennem en aktiv indsats.



**N**år I starter et nyt spejderår og måske har fået nye i patruljen eller helt nye patruljer, er det vigtigt at få en god start.

Her er et forløb på fire møder og en tur, I kan lave som det allerførste i den nye patrulje. Gennem forløbet bliver patruljen rystet sammen, I lærer hinanden at kende og bliver rustet til jeres fremtidige samarbejde i patruljen. Gennem forløbet planlægger patruljen i fællesskab patruljeturen, som er afslutning på opstartsforløbet.

Som udgangspunkt er patruljeleder og patruljeassistent instruktør på aktiviteterne, men sæt gerne andre patruljemedlemmer til at stå for en (mindre) aktivitet, fx en leg.

## PATRULJEMØDE 1

Kl.	Emne	Materialer	Instruktør
18.00	Velkomst til de nye Fortæl kort om forløbet Navneleg med tørklæde		Patruljeleder/assistent
18.15	Leg: Lær hinanden at kende frugtsalat		Patruljemedlem
18.30	Find og afprøv Patruljeritual	Farvet karton og tuscher	Patruljeleder/assistent
18.50	Samarbejdsaktivitet: Brobygning	4 mælkekasser 4 Planker eller rafter	Patruljemedlem
19.10	Lav invitation til patruljetur	Computer/pa- pir og blyant	Patruljeleder/assistent
19.55	Afslut med patruljeritual		Patruljemedlem



## Lav invitation til patruljetur:

1

Vælg dato for turen. Patruljeleder og -assistent har fundet forslag til, hvilke weekender turen kan lægge.

2

Beslut, om I skal sove i telt, bivuak, shelter eller noget helt andet.

3

Find ud af, hvor turen skal foregå. Måske kender I et godt sted? Ellers kan I søge inspiration her:

- Shelter app – viser, hvor der er sheltere
- Kort over lejrpladser med og uden shelter: [www.naturstyrelsen.dk/naturoplevelser/overnatning](http://www.naturstyrelsen.dk/naturoplevelser/overnatning)

4

Find ud af, hvordan I kommer hen til lejrpladsen. Kan I gå derhen, cykle, eller skal I med anden transport?

- Tjek, hvor lang tid det tager at gå eller cykle på Google Maps ([google.dk/maps](http://google.dk/maps))
- Se, hvor lang tid det tager med offentlig transport på rejseplanen ([rejseplanen.dk](http://rejseplanen.dk))

5

Aftal, hvor og hvornår I mødes. Mødes I ved spejderhytten, eller mødes I ved en station?

**Det hele skrives ned i invitationen.**

FOTO: JENS THYBO

## PATRULJEMØDE 2

Kl.	Emne	Materialer	Instruktør
18.00	Patruljeritual		Patruljeleder/ assistent
18.10	Vælg mellem at lave Bestikposer eller Drikkehorn		Patruljeleder/ assistent
19.35	Fysisk leg: Freezer	Pløkker og sisal/minestrimmel	Patruljemedlem
19.55	Patruljeritual	4 mælkekasser 4 Planker eller rafter	Patruljemedlem

### Vælg om I vil lave bestikposer eller drikkehorn på de næste to møder

#### Bestikposer med patruljesærpræg:

På dette møde syr I bestikposen, så I kan male dem med patruljesærpræg på næste møde. Tjek aktiviteten "Sådan syr du en bestikpose" på [dds.dk/aktiviteter](http://dds.dk/aktiviteter).

#### Drikkehorn:

På dette møde starter I arbejdet med drikkehornene, som bliver færdige på næste møde. Tjek aktiviteten "Drikkehorn" på [dds.dk/aktiviteter](http://dds.dk/aktiviteter).

## Fortsæt arbejdet med hhv. bestikposer eller drikkehorn

### Bestikposer med patruljesærpræg:

På dette møde dekorerer I bestikposerne. I vælger patruljesærpræg og maler det på bestikposerne.

### Drikkehorn:

På dette færdiggør I arbejdet med drikkehornene, som I påbegyndte på sidste møde.



## Aktivitetsplan

Lav en plan for, hvilke aktiviteter I vil lave på patruljeturen. Brainstorm på aktiviteter og vælg efterfølgende 2-3 aktiviteter I vil lave på turen.

- Brug først 10 min. på brainstorm – find på så mange aktiviteter, I overhovedet kan.
- Brug herefter 10 min. på i fællesskab at vælge aktiviteter. Hvis I ikke kan blive enige, kan I evt. stemme om det.
- Herefter kan I dele jer op i hold, som bruger de sidste 25 min. på at planlægge aktiviteterne. Sørg for, at de nye i patruljen er sammen med nogle mere erfarne spejdere.

## PATRULJEMØDE 3

Kl.	Emne	Materialer	Instruktør
18.00	Patruljeritual		Patruljeleder/assistent
18.10	Patruljerefleksion	Hat Sedler med spørgsmål	Patruljeleder/assistent
18.25	Færdiggør arbejdet med enten drikkehorn eller bestikposer	Farvet karton og tuscher	Patruljeleder/assistent
19.10	Aktivitetsplan for turen	Papir og blyanter	Patruljeleder/assistent
19.55	Patruljeritual		Patruljemedlem

## PATRULJEMØDE 4

Kl.	Emne	Materialer	Instruktør
18.00	Patruljeritual		Patruljeleder/assistent
18.10	Madplan + indkøbsliste	Computer eller kogeboøger	Patruljeleder/assistent
19.00	Samarbejdsøvelse: Lavasøen		Patruljemedlem
19.15	Pak grej til patruljeturen	Patruljekasse	Patruljeleder/assistent
19.55	Patruljeritual		Patruljemedlem

## Madplan & indkøbsliste

Brainstorm på, hvilken mad I kunne tænke jer at lave på patruljturen. Vælg, om I vil lave mad på bål eller trangia. I skal have madpakker, to morgenmåltider, en gang frokost og en gang aftensmad + snacks. Vælg, hvilke retter I vil lave. Husk at tænke over, at nogle ingredienser har begrænset holdbarhed – eller bliver meget tunge at gå med, hvis I fx skal vandre langt til lejrpladsen. Lav indkøbsliste med mængder ved at slå opskrifterne op på nettet eller i en kogebog. Aftal, hvem der står for at købe ind.

## Pak patruljerejret til turen:

Pak jeres patruljekasse og udstyr til overnatning fx telt eller udstyr til bivuak.

- Overvej, om de retter I har planlagt at lave, kræver ekstra køkkenudstyr.
- Overvej, om de aktiviteter I har planlagt, kræver særlige materialer.
- Husk førstehjælpskassen.

Planlæg, hvordan jeres materialer bliver transporteret ud til jeres lejrplads. Kan I transportere det selv, eller har I brug for hjælp til at få det transporteret?



## Aktivitetsdatabasen

Aktiviteterne i forløbet er alle beskrevet i aktivitetsdatabasen [www.aktiviteter.dds.dk](http://www.aktiviteter.dds.dk). I aktivitetsdatabasen ligger over 1000 planlagte aktiviteter klar til at blive brugt på dit patruljemøde eller din patruljetur. Databasen indeholder lege, madlavningsaktiviteter, håndværksaktiviteter, løb og meget mere.

## PATRULJETUREN

Fredag		Lørdag		Søndag	
17.00	Patruljeritual	8.00	Vækning, morgenmad, opvask	8.00	Vækning, morgenmad, opvask
18.00	Afgang	9.00	Aktivitet 1	10.00	Nedpakning
	Ankomst til lejrpladsen Madpakkerne spises	12.00	Frokost	11.00	Hejmtransport
	Lejrbål	13.00	Aktivitet 2		Hjemme ved hytten
	Hygge i soveposerne	16.00	Båltænding, Middag, Opvask		Patruljekassen ordnes
		20.00	Blå time, lejrbål		Patruljeritual
			Hygge i soveposerne		

### Ideer til hygge i soveposerne:

- Spille spil – fx Mafia
- Byg videre på hinandens historier
- 20 spørgsmål til professoren
- Skibet er ladet med
- Syng en sang
- Fortæl vittigheder
- Læs en historie højt

### Den blå time:

Timen er patruljens hygge rundt om bålet. Her kan I snakke om de gode spejderoplevelser, som I har haft i

løbet af dagen. Fortæl de nye, hvordan det er at være tropspejder, og hvilke traditioner I har i patruljen og i troppen.

# TROPSTIPS: SÅDAN HOLDER DU VARMEN I SOVEPOSEN

Der er ikke noget bedre end at ligge lunt og godt i soveposen efter en lang dag i den friske luft. Modsat er der ikke noget værre end at ligge og klapre tænder en halv nat, fordi man ikke kan holde varmen. Her får du 11 tips til en varm nat i posen. Hvis du følger dem, garanterer vi, at du aldrig kommer til at fryse igen.

## FØR DU HOPPER I SOVEPOSEN



- Fyld en dunk med kogende vand og put den i soveposen. Tjek, at din dunk faktisk kan holde til kogende vand (det kan de fleste friluftsf- og spejderdrikkedunke).
- Spis lidt nødder eller en snack, før du går i seng. Det sætter gang i din forbrænding og hjælper dig med at holde dig varm. Hav derfor også nogle nødder klar, hvis du vågner og fryser i løbet af natten.
- Hav varmen, før du går i seng. Lav gymnastik eller en leg, før du hopper i posen. Husk: Det er ikke soveposen, der varmer, det er dig, der varmer den op.
- Tænk over, at hvert menneske afgiver varme som en lille radiator. Jo flere, I ligger sammen i et telt, jo varmere bliver det. Små telte varmes også hurtigere op.
- Husk at tisse af. Du bruger energi – og dermed varme – på at holde dig.



FOTO: MORTEN BJERRUM LARSEN



FOTO: FREDERIK HELLER





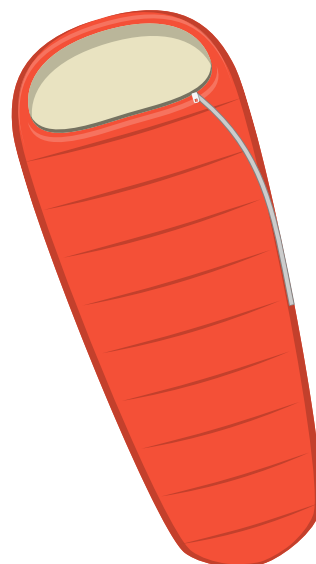
## Go extreme!

Skal du og vennerne fx på et hårdt adventure-spejdløb eller en intens weekendtur, hvor I virkelig vil presse den og slæbe på så lidt vægt som muligt, kan I også overveje disse tips:

- Drop teltet og lav en bivak ud af en tarp i stedet – koldere, men meget lettere.
- Brug én sovepose til to personer (husk at tjekke, om den er stor nok forinden!). Så kan I spare en masse vægt, men samtidig nyde fordel af at varme hinanden op.
- Brug et minimalistisk liggeunderlag. Liggeunderlag fås fx i  $\frac{3}{4}$  størrelser. Brug rygsækken til fodenden i stedet.

## NÅR DU ER I POSEN

- Brug en lagenpose. Det giver et ekstra rum, hvor luft kan opholde sig – og stillestående luft isolerer og hjælper dig med at holde varmen. Du kan evt. selv sy en lagenpose af fleece.
- Tag tøjet, du har haft på i løbet af dagen, af. Det indeholder fugt – også selvom du ikke kan mærke det. Tag i stedet et tyndt lag uldundertøj på i posen samt uldne sokker, halsrør (buff) og en hue.
- Luk varmekrave og sovepose til, så du holder den varme luft inde i soveposen. Er det meget koldt, så luk posen, så kun mund og næse er fri.
- Læg dig tæt op ad dine kammerater. Er det meget koldt, kan I overveje, om I skal lægge så tæt, at det ikke er alle liggeunderlag, der er i brug.
- Er din sovepose for lang, så får du kolde fødder. Læg tøj ned i enden af soveposen, så undgår du at få kolde tæer. Du kan også lægge din jakke ovenpå fodenden – det giver et ekstra isolerende lag.



## GREJ

- Undgå kulde nedefra enten med et liggeunderlag med høj R-værdi eller ved at lægge flere skumunderlag ovenpå hinanden.
- Dunsoveposer skal pakkes ud i god tid, så dunene kan folde sig ud.

# KONFLIKTER I PATRULJEN

## HVILKE ROLLER





### INDTAGER DU?

Når vi er sammen med andre, fx i en patrulje, vil vi gerne have, at tingene skal fungere. Det handler både om, at vi sammen løser aktiviteter, opgaver og udfordringer på en god måde, men også om, at vi gerne vil have, at patruljen er et godt og trygt sted at være.

**E**n naturlig del af at være og arbejde sammen er, at der opstår større eller mindre konflikter i samarbejdet. Når de opstår, har vi det med at foretrække en særlig måde at håndtere det på.

Vil I arbejde med måden, I løser konflikter på, så kan en måde at få et fælles sprog om det være denne model, hvor måden at tackle konflikter på, er symboliseret med fem forskellige dyr. Hvilken af de fem typer plejer du at være?



<b>SKILDPADDEN</b> 	Skildpadden trækker sig ind i sig selv for at undgå konflikter. De opgiver deres mål. De holder sig væk fra de problemer, der kunne give konflikter og fra de mennesker, de er i konflikt med. Skildpadder tror ofte, at det er håbløst at prøve at løse konflikter. De føler sig hjælpeløse ved dårlig stemning. De tænker, det er nemmere at 'trække sig ind under skjoldet' og væk fra konflikten, frem for at se den i øjnene.
<b>HAJEN</b> 	Hajen prøver at overmande deres modstandere og få dem til at acceptere Hajens løsning på konflikter. At løse opgaven eller nå målet er vigtigere for dem end forholdet til andre. Det bekymrer dem ikke ret meget, om andre kan lide dem eller ej. Hajer antager, at konflikter, der løses, får en taber og en vinder, og de ønsker at være vinderen. At vinde og komme i retning af målet giver Hajer en følelse af stolthed og præstation.
<b>BAMSEN</b> 	For Bamser er forholdet til andre mennesker meget vigtigt – også vigtigere end at de når deres mål. Bamser vil gerne være vellidte og accepterede af andre. De ønsker harmoni og oplever, at diskussion af konflikter skader forholdet til andre. De er bange for, at nogle skal blive sårede, og opgiver deres egne mål for at andre kan lide dem.
<b>RÆVEN</b> 	Ræve er både interesseret i at nå egne mål og i deres forhold til andre. Ræve prøver at finde et kompromis. De opgiver dele af deres mål under en konflikt og opfordrer andre til at gøre det samme. De går efter udsagnet: 'noget for noget – når venskab skal holdes', og forsøger via dialog at skabe en løsning til fælles og alles bedste.
<b>UGLEN</b> 	Ugler ser konflikter som problemer, der skal løses, og de søger løsninger, der tilfredsstiller alle. Ugler oplever, at konflikter kan forbedre forholdet til andre, ved at det anspændte i en situation fjernes. Ugler går efter en løsning, som tilfredsstiller alle – også hvis det tager tid. De har ikke specielt svært ved at 'være i' konflikter og er først tilfredse, når alle negative følelser er væk.

## Konfliktløsnings-modellen kan bruges til flere forskellige ting – her er et par eksempler:

### PL-PA laver status på patruljen

Hvis I arbejder med fast Patruljeleder og -assistent, så mødes I formentlig engang imellem for at planlægge og evaluere arbejdet.

Har I haft en konflikt i patruljen, kan I bruge modellen med de fem typer til at drøfte, hvilke roller I selv indtog, og hvilke I så hos de andre.

Blev konflikten løst på en måde, som var til det bedste for alle, og har den fået patruljen videre? Er der roller, som I kunne øve jer på for endnu bedre at hjælpe patruljen ved konfliktløsning?

### Patruljen drøfter konfliktløsning

Modellen kan også bruges forebyggende. Det kan gøres

ved, at I sammen gennemgår de fem typer. Derefter skal I hver især fortælle, hvilken type I selv oplever at blive, når der er konflikter.

Sæt gerne ord på, hvorfor I bliver den type (evt. flere typer). I skal huske, at det er vigtigt at acceptere det valg af type, den enkelte har foretaget – det er sådan, de oplever det!

Vil I videre, kan I evt. kombinere det med, at alle gætter på de andres type og gerne begrunder med eksempler – altså noget, I har set og oplevet i konflikter, der har været.

At have et fælles sprog, som her er dyretyper, kan gøre det nemmere at få talt om ting, som for nogle kan være svære at få sat ord på.



## Konflikttrappen

Vil I arbejde dybere endnu, så er det en god idé at kigge på konflikttrappen.

Den er en model fra Center for Konfliktforskning, som fortæller om at optrappe og nedtrappe konflikter. En vigtig del af arbejdet med denne model handler om, hvordan vi taler sammen, når vi har konflikter. Der er nogle få generelle råd som hjælper undervejs:

- **Gå efter bolden frem for personen – altså at holde fokus på den sag, vi er uenige om, og ikke gøre det personligt.**
- **Tal for og fra dig selv – brug sætninger som “jeg oplever...”, “som jeg så det...” i stedet for sætninger som “du gjorde...”, “du sagde...”**
- **Hold fast i det, der sker lige nu – der er en konflikt i forhold til en aktuel situation. Hold fast i situationen frem for at føre gammelt nag ind ved fx at sige “du er også altid... “eller” det er ligesom i sidste uge, hvor du...”**

## AT GØRE DET VÆRRE

Polarisering – det er dig eller den anden

Åben fjendtlighed – vi skader hinanden

Flyt dig væk fra konflikten

Fjendebilleder – vi synes begge, den anden er et dårligt menneske

Kontakt en voksen/leder eller en ven og få hjælp til at forstå konflikten

Samtale opgives – vi taler om, ikke med hinanden

Kontakt en voksen/leder eller en ven og få hjælp til at løse konflikten

Inddragelse af andre – fx venner bliver en del af konflikten

Aftal at tale sammen igen

Personificering – vi giver hinanden skylden

Prøv at tale sammen igen – måske med hjælp fra voksen/leder/ven

Vi er uenige – vi vil ikke det samme

Hvad mon hans/hendes behov er?

Hvad er vi egentlig uenige om?

## AT GØRE DET BEDRE

Til at arbejde med konflikttrappen er der flere gode aktiviteter i aktivitetsdatabasen på [dds.dk](http://dds.dk).

# 5 SJOVE ICEBREAKERS TIL PATRULJEN

Kender du det, at I har tid til overs og mangler en aktivitet? Måske har I 15 min. tilbage på patruljemødet og ved ikke, hvad I skal lave? Det kan også være, I er på patruljetur og ikke kan holde varmen, eller at der er ventetid på posten, og I keder jer. Eller I er på lejr og vil lave noget sjovt med spejderne i nabolejren. Her er 5 forskellige aktiviteter, I kan hive op ad lommen, når I alligevel bare stener, eller skal have brudt isen.



FOTO: MORTEN BJERRUM LARSEN

## 1

### BLINDEFANGELEG – DEN KOMMUNIKATIVE

→ Der opmærkes en firkantet bane med reb og pløkker.

Spejderne deles i par. Pærene deles i to. Én går indenfor banen, og én går udenfor. Spejderne inde på banen tager bind for øjnene. Et par udpeges til fangere. Man må ikke bevæge sig udenfor banen.

Nu skal dem udenfor banen instruere deres makker inde på banen. Fangeren skal instruere sin makker i at fange de andre, mens resten skal instruere deres makker i ikke at blive fanget med kommandoer som 'gå til venstre', 'duk dig' osv. Når man bliver fanget, er man det nye fangerpar.

Aktiviteten kører 5-10 min. Herefter har makkerne tid til at snakke sammen om kommunikationen, før de bytter roller.

**Materialer:** Sisal + pløkker  
**Antal deltagere:** 8-16

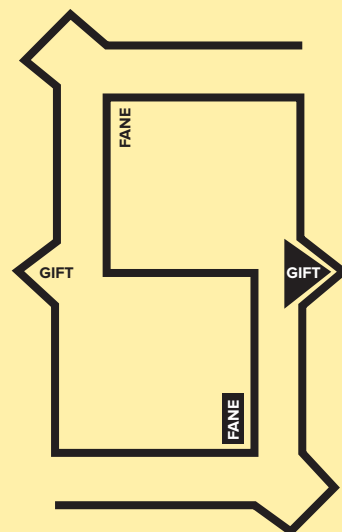
## 2

### FREEZER – DEN VILDE

→ Mærk en bane op, som vist på billedet nedenfor, med minestrimmel (eller sisal) og pløkker. Hvert hold har en fane eller et trofæ, som de placerer på hver sin banehalvdel. Fanen kan være et tørklæde. Hvert hold starter på banen ved deres egen fane. Det gælder om at få fat i det andet holds fane, og samtidigt at forsvare sin egen. Man må IKKE række ind over en linje for at tage fanen. Dvs. at man skal løbe hele vejen ud af labyrinten og ind af den anden indgang for at få fat i de andres fane.

Deltagerne må ikke krydse minestrimlerne, som er "giftige". Det er tilladt at skubbe eller hive modstanderne ud over minestrimlerne, så de dør og udgår af spillet. Der må ikke rykkes i tøjet eller hovedet.

**Materialer:**  
minestrimmel/sisal + pløkker  
**Antal deltagere:** 4-12 personer



# 3

## NEPALBOLD – DEN SMIDIGE

→ Spejderne står i en rundkreds med let spredte ben. Fødderne skal være helt tæt ved sidemandens. En bold smides ind midt i rundkredsen, og spejderne forsøger nu med hænderne at slå bolden ud gennem de andres spredte ben, samtidig med at man forsvarer hullet mellem sine egne ben. Kommer der en bold mellem ens ben, udgår man af spillet, og nabospejderne skal nu sprede benene endnu mere for at dække hullet, hvor den udgåede person stod. Den, der er tilbage til sidst, har vundet.

**Materialer:** Bold  
**Antal deltagere:** 5-15 personer

# 4

## FRUGTSALAT – LÆR HINANDEN AT KENDE

→ Hele patruljen står i en rundkreds. En person stiller sig inde i cirklen. Alle andre lægger deres tørklæde på jorden for at markere deres plads.

Personen i midten vælger et udsagn fx "alle dem der har røde trøjer på skal bytte plads". Nu løber alle ind i midten og skal finde en ny plads. Personen i midten skal nu selv forsøge at stille sig på en af de

ledige pladser. Den, der ikke får en plads, må stille sig i midten og vælge et nyt udsagn fx "alle dem, der har været på Spejdernes Lejr, skal bytte plads." Andre udsagn kunne være "alle, der har en mor med briller", "alle, der kommer fra Fyn", "alle, der har et kæledyr", "alle, der har været i Indien" osv.

**Materialer:** Ingen  
**Antal deltagere:** 5-25 personer



FOTO: JENS THYBO

# 5

## SVUP – DEN SOCIALE

→ Alle stiller sig i en klump. En starter ved at røre en anden person med en del af sin krop og sige "Svup" – fx lægger hun sin hånd på den andens skulder. Man må flytte sine ben for at komme tættere på den anden.

Den person, der er blevet rørt, skal skabe kontakt mellem en del af sin krop og en andens for at give "svuppet" videre. Når man først har "svuppet" en anden, skal man blive ved med at have kontakt, der hvor der er svuppet.

Aktiviteten fortsætter, indtil folk er filtret helt ind i hinanden, og der er en, der ikke længere har en kropsdel, de kan svuppe med. Dvs. når albuer, knæ, fødder, hænder og hoveder er brugt, eller man ikke kan nå nogen.

**Materialer:** Ingen  
**Antal deltagere:** 5-15 personer



FOTO: RASMUS RAHBEK

# TROPSTIPS: BLIV EN CHEF TIL AT TAGE SPEJDERFOTOS

Til spejder opstår der mange nice situationer, som kunne være fede at fange med kameraet. Ture med flot natur, vilde aktiviteter med masser af gas og gode, hyggelige stunder omkring bålet. Men måske har du før prøvet at tage et billede med telefonen – og så ligner det slet ikke den situation, som du lige har oplevet. Så skal du tjekke disse 6 tips ud.



FOTO: MORTEN BJERRUM LARSEN



6

## TOMMEFINGERREGLER TIL AT TAGE GODE BILLEDER MED DIN SMARTPHONE:

### 1. GÅ TÆT PÅ

Få motivet til at fylde billedet ud – det skaber mere nærvær, og får motivet/situationen til at fremstå mere interessant.

### 2. HOLD BILLEDERNE ENKLE

Godt nok siger man, at et billede siger mere end tusind ord, men det er ikke fordi, der er tusind ting på billedet. Vælg hellere nogle få, stærke/sjove/interessante motiver frem for at tage billeder af mange mennesker eller hændelser.

### 3. UNDGÅ ZOOM OG FOTOLYS

Digital zoom er for fotografering, hvad vand er for varm olie. Det løser ikke noget – snarere tværtimod. Brug hellere råd nr. 1 – gå tæt på i stedet for at zoome. Og sluk også for fotolyset. Telefonernes blitser ender som regel med at gøre billederne kolde og kedelige.

### 4. HOLD TELEFONEN I RO

Rystede billeder er bare ikke særligt meget værd. Og jo bedre du er til at holde telefonen i ro, jo større er chancerne for et knivskarpt billede.





FOTO: JENS THYBO



## 5. RULE-OF-THIRDS

Det handler om komposition af billedet. Mange vil intuitivt gå efter at placere motivet i midten af billedet. Men faktisk får man ofte et flottere og mere harmonisk billede, hvis det primære motiv er placeret en tredjedel inde i billedet. På de fleste telefoner er det muligt at slå et 'net/gitter' til, der gør det let at efterleve the Rule of Thirds.

## 6. TÆNK OVER HVAD DU VIL BRUGE BILLEDET TIL

Det er altid en god idé at tænke over, hvad man vil bruge billederne til, inden man begynder at tage dem. Er de til at dele med dig og patruljen? Skal de på Instagram? Eller måske på gruppens hjemmeside eller Facebookgruppe? Er de bare for dig og vennerne, eller skal

et større 'publikum' se med, som kan blive klogere på, hvad spejder er? Hvilket format skal de være i? Et billede i Facebookgruppen behøves f.eks. ikke at være ligeså "lækkert", som et billede på hjemmesiden. Og et billede på Instagram fungerer ofte bedst i kvadratisk format.

# HITTES TROPSBREVKASSE

Det er ikke altid nemt at få samarbejdet i patruljen til at spille 100 %. Så er det godt, at man kan få råd af superspejderen Hitte og hendes tropsbrevkasse!

## UROLIGE DRENGE

### Hej brevkasse

Jeg er rigtig glad for at gå til spejder, jeg kan lide at være ude, fællesskabet i patruljen, at blive udfordret og selvfølgelig turene. Men efter ferien, hvor vi har fået nye patruljer, er det blevet mindre sjovt, og jeg overvejer at stoppe. I min patrulje er der to ny-oprykkede drenge, der hele tiden fjoller og ødelægger det for os andre. Vi får sjældent lavet noget på møderne, fordi drengene ikke lytter til patruljelederen og bare løber ud og leger. Så må patruljelederen ud og hente dem på grunden. Hvad gør vi i patruljen for at få drengene til at deltage i aktiviteterne? Eller skal vi smide dem ud af patruljen?

Hilsen den frustrerede spejderpige



### Kære frustrerede spejderpige

Dejligt, at du har været så glad for at gå til spejder. Det skal du selvfølgelig blive igen. Jeg har nogle ideer til, hvad I kan gøre i patruljen i forhold til de urolige drenge.

Først: har du / I fortalt dem, hvordan deres adfærd påvirker jer og jeres spejderglæde? Jeg tror ikke, at de bevidst er ude på at såre jer, og ufølsomme er de garanteret heller ikke – så start med en snak om dine følelser. Spørg også drengene, hvad de kan lide ved at gå til spejder, og brug det ved planlægning af møder og aktiviteter.

I dit brev fremgår det tydeligt, at drengene har et behov for at være fysisk aktive og røre sig. Det er faktisk helt almindeligt for drenge i den alder, hvor de rykker op i troppen. Jeg vil foreslå jer, at I altid starter og slutter mødet udenfor med en leg, hvor I får rørt jer og brugt energi – det kunne fx være 'Freezer', 'Brandmand' eller 'Nepalbold'. I kan finde de lege og en masse flere på [aktiviteter.dds.dk](http://aktiviteter.dds.dk). Når I har leget en leg og brugt energi, er der forhåbentlig lidt mere ro på drengene, og I kan gå i gang med det, der er planlagt for mødet. Herudover har I alle haft en sjov oplevelse sammen.

Dernæst, så virker uroen ofte mindre, når man er udenfor. Du skriver, du er glad for udeliv, så planlæg møderne, så de foregår udendørs, og der er elementer, hvor I skal være fysisk aktive – så er de sjovest for jer alle sammen. Når I starter møderne, så spørg drengene, hvilke aktiviteter de har ideer til, og hvilke opgaver de har lyst til at varetage, så bliver de sikkert mere motiverede.

Virker disse ideer ikke, har du lyst til at stoppe til spejder eller smide drengene ud af patruljen, så er det på tide, at du tager en god snak med lederne om situationen. Så må de hjælpe!

Mange spejderhilsner  
Hitte



## SPEJDERNE I PATRULJEN VIL FORSKELLIGE TING

Hej Hitte

I min patrulje har vi svært ved at blive enige om, hvad vi skal lave. Der er nogen, der gerne vil være udendørs og lave klassisk spejderarbejde, mens andre hellere vil bage kage og lege, og et par af de største piger vil gerne have snakke-møder. Det er svært at finde på aktiviteter, alle kan lide at lave, og vil være med til. Jeg synes, det er ved at blive ret nederen, så hvad gør vi?

Hilsen den anonyme spejder

Hej anonyme spejder

Jeg kan godt forstå, du synes, det er nederen. Der er mange patruljer, der står med den samme udfordring, at de enkelte vil lave forskellige aktiviteter. I en patrulje er I et fællesskab, og alle kan ikke lave deres yndlingsaktivitet hele tiden. Nogle gange er man så heldig, at man får lov at lave det, man synes er allermest sjovt, andre gange må man prøve at få det bedste ud af en aktivitet, man finder kedelig. Snak om, at man ikke altid kan få sin vilje og om, hvad man kan gøre for, at en aktivitet, som man synes er lidt kedelig, bliver sjovere. Kan man fx synge en sang, fortælle jokes imens, eller kan man gøre opgaven til en konkurrence? Det er også muligt at lave benspænd, som at man ikke må tale sammen undervejs, har hænder bundet sammen eller lignende. Brug fantasien.

Du kan også prøve at finde ud af, om andre patruljer har det på samme måde. Hvis de har det, så kunne det være, I skulle tale med lederne om at organisere arbejdet anderledes i en periode. Fx ved at alle i troppen kan vælge mellem flere mulige aktiviteter, så man kan vælge efter interesse.

Hvis I finder gode løsninger på problemet, vil jeg meget gerne høre om det og give ideerne videre til andre.

Mange hilsner  
Hitte

## PATRULJEMEDLEMMER MØDER IKKE OP

Kære tropsbrevkasse

Hver uge planlægger jeg mødet og prøver at finde aktiviteter, som jeg tænker, patruljen synes er sjove. Og hvert møde er der nogle fra patruljen, der ikke er der. Det er ikke de samme, der mangler, men vi mangler næsten altid to personer, og vi er kun seks i alt, så det betyder meget, om de kommer eller ej. Os, der er tilbage på mødet, føler os totalt vraget, og det går ud over lysten til de aktiviteter, jeg har planlagt, når vi kun er 3-4 personer. Kan jeg gøre noget for at få dem til at møde op?

Patruljelederen

Kære Patruljeleder

Tak for dit brev. Jeg synes, I skal prøve at tage en snak i patruljen om, hvordan det føles, når der altid er nogle, der mangler på mødet. Tal også om, hvorfor folk ikke kommer. Er der en årsag? Er der fx ikke nok program på møderne? Synes de andre, at programmet er kedeligt, eller tror folk ikke, at det betyder noget, om de er der eller ej? Snak om, hvad I kan gøre ved udfordringen. Er der nogle ting, I skal gøre anderledes i patruljen. Bliv enige om nogle spilleregler i patruljen ift. fremmøde. Fx at man skal melde afbud, hvis man ikke kommer til mødet.

En anden ide kan være, at alle i patruljen deltager i planlægningen af møderne, så det ikke altid er dig, der planlægger og styrer møderne. Prøv at give nogle opgaver fra dig. Kan de nye patruljemedlemmer fx være ansvarlige for at planlægge en leg eller en mindre aktivitet på mødet? Mens nogle af de mere erfarne spejdere i patruljen kan være ansvarlige for et helt møde? Ved at involvere dine patruljemedlemmer mere i planlægningen, får de et større ansvar og vil højst sandsynligt også føle et større ansvar ift. at møde op på møderne.

Endelig kunne du tale med andre patruljeledere om deres oplevelse omkring problemet. De kunne måske give gode ideer. Keep up the good work!

Hitte

## VI LØBER TØR FOR AKTIVITETER PÅ MØDERNE

### Hej Hitte!

Min patruljeassistent og jeg står for at planlægge patruljemøderne. Vi har en masse gode ideer, og når vi har planlagt et møde, synes vi altid selv, at det er super godt. Problemet er, når vi skal udføre mødet. Vi kan ikke få aktiviteterne til at tage den planlagte tid. Tit er vi færdige med programmet tre kvarter, før mødet er færdigt, og så står vi der uden at vide, hvad vi skal lave. Ofte giver det en flad afslutning på mødet.

Mvh. Carl

### Hej Carl

Tak for dit brev. Det er vigtigt at sige, at det med at beregne præcist hvor længe aktiviteter tager, det er der meget få, der virkelig kan. Du skal nok få det lært – learning by doing! At du forholder dig til det, betyder bare, at du er en god patruljeleder.

Når I planlægger et møde, vil jeg foreslå, at I bruger det planlægningsark, hvor I nedskriver planen med tidsberegning på. Skriv hvilke aktiviteter, I vil lave og i hvilken rækkefølge, og tag stilling til, hvor lang tid I tror, den enkelte aktivitet vil tage. Det kan føles som meget planlægning for et møde, men erfaringen er, at møderne bliver meget bedre, når man planlægger detaljeret. Herudover kan I se, hvor længe I forventede aktiviteten ville tage, og justere til næste møde.

Du skriver, at I ofte har 45 minutter til overs sidst på mødet. Prøv at planlægge med en ekstra aktivitet ift. hvad I plejer at gøre. Plejer I at lave en aktivitet på mødet, så planlæg i stedet at lave to. Hvis I ikke når det hele, kan I jo fortsætte aktiviteten på næste møde. Det er altid bedre at have for meget end for lidt!

Herudover er det en god idé altid at have nogle lege i ærmet, som I kan lege i slutningen af mødet, hvis aktiviteterne viser sig at gå hurtigere end forventet. Find lege på aktiviteter.dds.dk. I kan også lave en aftale i patruljen om, at alle har en leg eller aktivitet, som de kan stå for, så det ikke bare er dig, der har ansvaret.

Mange spejderhilsner  
Hitte

# TROPSTIPS: KANELSNEGLE I DUTCH OVEN EN AKTIVITET MED HYGGEGARANTI

Madlavning er en aktivitet, der binder patruljen sammen. Der er mange forskellige opgaver – fra at lave bål, til at snitte grøntsager og vaske op – så alle i patruljen kan bidrage. Madlavning er fedt, fordi I skaber noget sammen. I går fra råvarer til en lækker og måske endda flot ret, som I bagefter kan nyde at spise i fællesskab.

**S**ådan får du ekstra point fra patruljen, når I er på tur: Medbring en Dutch Oven (eller støbejernsgryde), køb ingredienser til kanel-snegle. Når I sidder og hygger rundt om bålet, fortæller du, at I skal bage kanel-snegle. Vi lover, det bliver superhyggeligt at lave sneglene, og at det vil være hele arbejdet værd, når I sætter tænderne i de lune og saftige kanel-snegle.

## Sådan gør I

1. Få tændt op i et seriøst bål. I skal bruge et rigtigt godt glødebål. Husk hele tiden at lægge brænde på, da I løbende skal bruge masser af gløder.
2. **Dej:** Lun mælken, til den er lunken, i en gryde over bålet. Hæld mælken i en stor skål og smuldr gæren heri. Mælken skal være lunken, dvs. ca. samme temperatur som din lillefinger. Hæld resten af ingredienserne i dejen og ælt den sammen. Ælt dejen godt igennem.
3. **Fyld:** Rør fyldet sammen i en skål.
4. Rul dejen ud på et stykke bagepapir oven på spækbrættet.

Dejen skal ca. måle 25x50 cm. Smør fyldet ud på dejen. Rul dejen sammen på den lange led til en roulade. Skær dejen i ca. 20 skiver.

5. Stil sneglene et lunt sted i ca. 20 min., eller til de er hævet en tredjedel op.
6. Sæt jeres Dutch Oven ind i gløderne for at varme den op. Put gløder oven på ovnens låg. Lad ovnen stå og blive varm i ca. 10 min.
7. Sæt ca. 6 snegle på et stykke bagepapir. Tag jeres Dutch Oven ud af bålet, og læg sneglene på bagepapiret ned i ovnen. Sæt ovnen tilbage i bålet, sæt låg på og læg gløder på låget. Kig til sneglene efter 5-10 min. Når de er flotte og gyldne, er de færdige, og I kan sætte et nyt hold snegle ind.

## Materialer

- Dutch Oven eller støbejernsgryde med låg
- Bålhandsker
- Lille bål-gryde
- Bagepapir
- Brænde
- Tændstikker
- 2 skåle
- 1 grydeske
- 1 almindelig ske
- 1 spækbræt
- 1 brødkniv
- 1 smørekniv
- Kagerulle eller fx en stor Nalgene-dunk til at rulle dejen ud med

## Ingredienser

### Dej:

- 1 ½ dl mælk
- ½ dl olie
- 25 g gær
- ¼ tsk salt
- 1 spsk sukker
- 5 dl hvedemel

### Fyld:

- 100 g smør
- 1 dl sukker
- 1 spsk kanel

## Tips og tricks:

- Har I ikke en Dutch Oven, kan I bruge en støbejernsgryde med låg til at bage jeres dej.
- Kan du ikke lide kanel-snegle, så fortvivl ej – alt, hvad du kan bage i din almindelige ovn, kan du også bage i din Dutch Oven. Så det er bare at kaste sig ud i at bage lune boller eller drømmekage. En Dutch Oven kan også bruges til at lave pizza og gryderetter.
- Se, hvordan du bruger en Dutch Oven på YouTube.

# TROPSTIDEN ER FULD AF NYE OPLEVELSER!

Som tropsspejder er du i den alder, hvor der er allerflest og allerfærdigst tilbud med vilde spejderoplevelser. Tag afsted, og få nye venner, gejst og energi til spejderarbejdet.

Tre ting, du bare skal prøve i din tropstid er: **PLan, Påskekursus og adventurespejdløb**. Læs mere om disse superfede tilbud, og hvorfor du skal tage med her.



FOTO: MORTEN HATTING VOLTELEN

## PLAN-KURSER

*"Min bedste spejderoplevelse er PLan, fordi man møder mange nye mennesker. Det er fedt, fordi jeg overvandt mig selv og gjorde noget, som jeg ikke troede, at jeg kunne. Jeg blev bedre til at blive venner med nye mennesker."*

— Oskar, 13 år

→ På PLan møder du en række udfordringer, den første udfordring er at overvinde sig selv og tage på tur uden nogen, man kender. Du bliver sat i en patrulje med jævnaldrende spejdere, som du ikke har mødt før, men som er dine bedste venner i slutningen af ugen. På PLan vil du også opleve ekstraordinære aktiviteter som fx at sejle i kæmpe papirsbåde eller at være på et vildt natløb.

### PLan-kurserne er ungdomskurser for tropsspejdere

PLan foregår i efterårsferien uge 42 hvert år. PLan står oprindeligt for patruljelederassistentkursus, men er i dag et tilbud til alle tropsspejdere. På PLan bliver du sejere til ledelse, samarbejde, selvstændighed og spejderfærdigheder gennem friluftsliv, oplevelser og patruljeliv. Selvom du lærer en masse, har det ingenting med skole at gøre! Hver patrulje får tilknyttet en voksen vejleder, der støtter og hjælper jer i løbet af kurset.

Der er PLan-kurser for alle aldersgrupper i troppen. Kurserne er spredt over hele landet.

- PLan-Start for de yngste tropsspejdere
- PLan 1 for andenårs tropsspejderne
- PLan 2 for tredjeårs tropsspejderne
- PLan 3 for de ældste tropsspejdere

Læs mere om PLan her [dds.dk/artikel/plan-12-16-ar](https://dds.dk/artikel/plan-12-16-ar)

## PÅSKEKURSUS

*"Det er fedt at tage på påskekursus med sin patrulje, sammen med dem du kender godt. Påskekursus er sjovt, fordi du bliver udfordret på nye og anderledes måder end derhjemme, fordi teamet har nogle andre ideer end ens egne ledere"*

— Eva, 14 år

→ Du deltager på påskekursus i din patrulje uden ledere. Kurserne er bygget op om en fantasiramme og udfordrer patruljen med sjove og anderledes aktiviteter. Ud over at patruljen bliver styrket gennem fælles oplevelser og udfordringer, får du en masse nye venner.

Der er tre spejdercentre i Danmark, der afholder patruljekurser i påskeferien:

- Egemose Centret (Midtsjælland) [www.egemosen.dk](https://www.egemosen.dk)
- Forlev Spejdercenter (Djursland) [www.forlev.dk](https://www.forlev.dk)
- Toggerbo Spejdercenter (Skanderborg) [www.toggerbo.dk](https://www.toggerbo.dk)

Påskekurserne varer ca. en uge og overnatning foregår udendørs.



FOTO: MORTEN BJERRUM LARSEN

## ADVENTURE-SPEJD

*“De der adventurespejdløb, de er vildt gode til at presse en. Dille, det var fandme sjovt. Vi var godt i gang, og vi var presset hele tiden. Det var hårdt. Når jeg er på en post, så har jeg allerede planlagt, at vi skal tage den og den, fordi så kan vi klare os bedst. Du skal hele tiden tænke fremad, kreativt og hurtigt. Man bliver også bedre til problemløsning.”*  
— August, 14 år

→ Adventurespejd er et andet ord for et spejderløb med en fantasiramme, hvor man bliver udfordret i patruljer eller mindre hold gennem forskellige opgaver. Udfordringerne er mangeartede; ofte bliver deltagerne både udfordret fysisk, psykisk, på samarbejde, intellekt, kreativitet, manglende søvn mv. Løbene foregår ofte som en hike, hvor man transporterer sig til fods med egen bagage.

På adventurespejdløb dystes man mod hinanden i patruljer. Som tropsspejder er du i målgruppen for langt de fleste adventurespejdløb. Adventurespejdløbene foregår året rundt.

Der er forskel på, hvad de enkelte løb lægger vægt på, fx hvor fysisk hårde de er, og hvor meget de prioriterer en fantasiramme.

Find en oversigt over løb på [dds.dk/arrangementer](https://dds.dk/arrangementer).

### Kan du ikke få nok spejder, så tjek også disse tilbud ud:

- **Verdensjamboreen** er verdens største spejderlejr og en kæmpe oplevelse. Den foregår hvert fjerde år forskellige steder i verden. For at deltage skal du, når lejren starter, være fyldt 14 år og må endnu ikke være fyldt 18 år. Det er desværre dyrt at tage af sted, så det gælder om at spare op i god tid.
- I Danmark findes to **spejderefterskoler**, hvor du er garanteret vilde aktiviteter og nye venner, som deler dine interesser. De to efterskoler er **Korinth Efterskole** og **Brejning Efterskole**.
- Er du over 15 år har du mulighed for at deltage i **Korpsrådsmødet** og opleve demokratiet i Det Danske Spejderkorps sammen med 1.000 andre spejdere. Korpsrådsmødet foregår hvert år i november.
- De andre korps har også ungdomskurser, lidt ligesom P.Lan. KFUM-Spejdernes kurser hedder **Roland og Diamant**, og De Grønne Pigespejdes kurser hedder **Ungleder**.
- Deltag i **DM i spejder**, hvor du dystes spejdere fra alle fem danske spejderkorps.

FOTO: JENS THYBO



FOTO: SODIE PETERSEN

# MERE INSPIRATION

## Tre sider, der er gode at kende:

### [spejder.dk](http://spejder.dk)

På [spejder.dk](http://spejder.dk) finder du nyt om grej, adventureløb, sjove patruljeaktiviteter, guides, videoer og bare generel spejder-craziness.

### [dds.dk](http://dds.dk)

Er egentlig en side for ledere – men kan være et godt sted at læse om ture og få tips og viden om alt fra at sejle kano til at finde de rigtige vandrestøvler.

### [udinaturen.dk](http://udinaturen.dk)

Er stedet, når I skal finde lejrpladsen til næste tur. Oversigt over shelters og små og store lejrpladser.

## Flere gode links

### [dds.dk/aktiviteter](http://dds.dk/aktiviteter)

Samling af næsten 1.000 spejderaktiviteter. God til planlægning af møder.

### [dds.dk/arrangementer](http://dds.dk/arrangementer)

Kalender med bl.a. de næste adventurespejdløb, PPlan-kurser og meget andet.

### [dds.dk/grej](http://dds.dk/grej)

Bliv klogere på udstyr.

## Tre apps, der er nice at have:

**SHELTER** – en app, der giver oversigt over shelters og andre lejrpladser i Danmark.

**VILD MAD** – vil I finde spiselig mad i naturen? Så brug appen VILD MAD, der giver oversigt over de svampe, urter, bær og meget andet, I kan finde i naturen lige nu.

**WOOP APP** – er en app udviklet af Spejderne. Med den kan I bl.a. spille 'Bombe' og 'Jagt'. En god idé til et patruljemøde.

## I kan også læse...



### Guide til Adventurespejd

Et hæfte, der får jer godt i gang med nogle af de vildeste og sjoveste spejderoplevelser, der findes: Adventurespejd. Find hæftet

på [issuu.com/spejder](http://issuu.com/spejder) eller bestil det fra Korpskontoret (skriv til [info@dds.dk](mailto:info@dds.dk)).



### Tag på tur! Guide til fjeldlivet

Hæftet handler, som du måske har gættet, om at tage på tur. Her er tips til både de små og de helt store ture. Find hæftet

på [issuu.com/spejder](http://issuu.com/spejder) eller bestil det fra Korpskontoret (skriv til [info@dds.dk](mailto:info@dds.dk)).

### Friluftsliv – fra drøm til virkelighed

Denne bog er en ordentlig fætter med svar på cirka alt, når det kommer til friluftsliv, ture, grej, orientering, madlavning og meget mere. Tjek, om bogen ikke ligger i hytten, eller spørg lederne. Ellers kan den også fås i Spejder Sport.



### Den seneste udgave af Track

Du kender nok godt Track, bladet for tropsspejdere. Her er masser af inspiration til jeres næste møde eller

tur, og derudover grineren artikler. På [issuu.com/spejder](http://issuu.com/spejder) kan du hente de seneste – og alle de tidligere – udgaver af Track.



FOTO: MORTEN BJERRUM LARSEN



FOTO: JOHANNE FALK



FOTO: MORTEN BJERRUM LARSEN

# DEN GODE PATRULJE

Den gode patrulje er proppet med tips og tricks for tropsspejdere:

- Arranger den fedeste patruljetur
- Få alle godt med i patruljen
- Find det adventurespejdløb, der passer netop til jer
- Brug en aktivitetsgenerator og undgå kedelige møder
- Bliv en champ til friluftsfærdigheder
- Snylt på andre tropsspejderes erfaringer og gode idéer
- Bliv sej til at løse konflikter i patruljen
- Få tips til at vinde jeres næste løb
- Og meget mere...



FOTO: MORTEN BJERRUM LARSEN