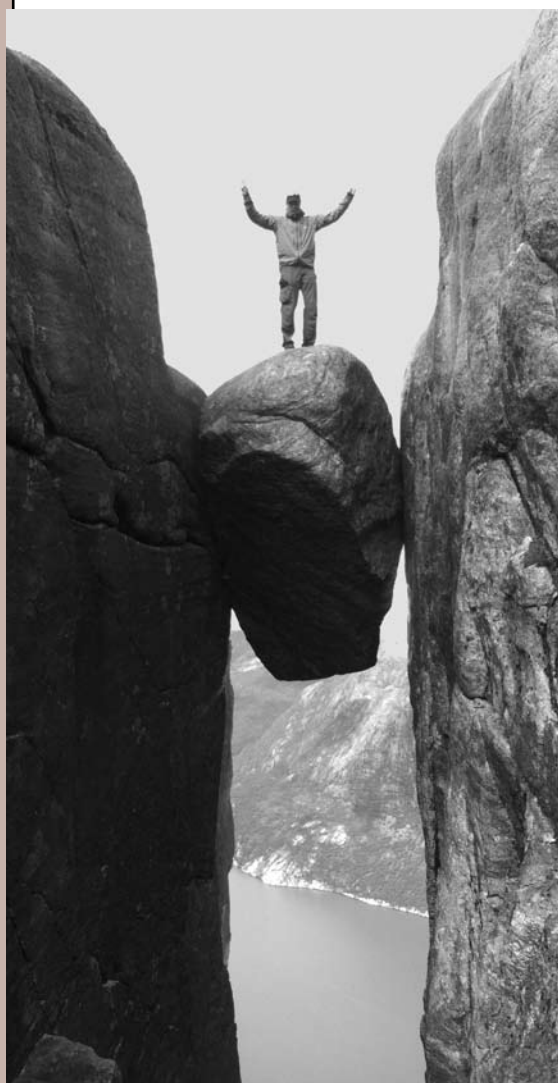
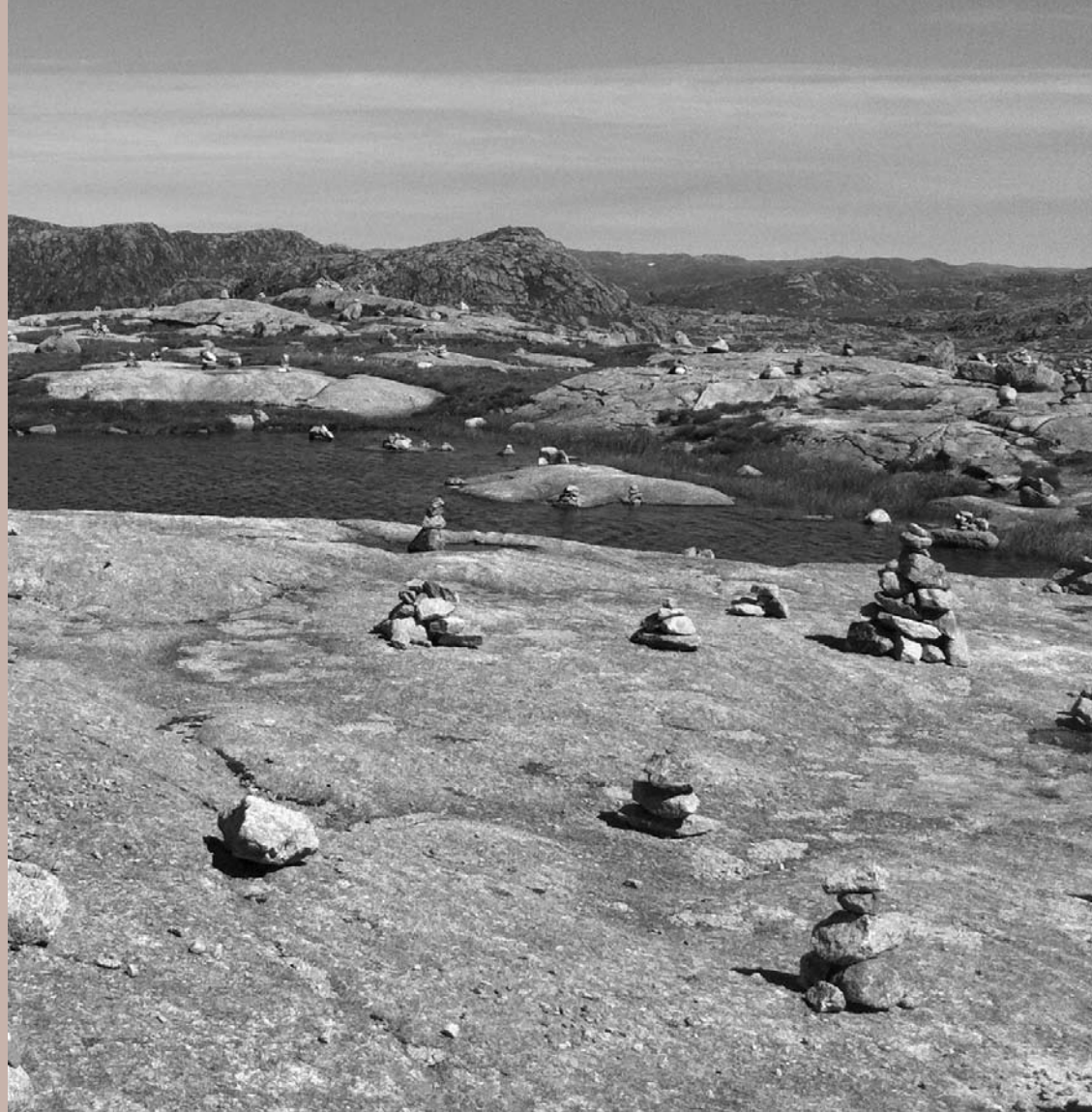


DANSK FRILUFTSLIV



– forum for natur- og friluftsliv



Medlemsblad

92

oktober 2013

Formand:
Rasmus Simonsen
tlf. 24 45 36 10
simonsenrasmus@gmail.com

Næstformand
Dieter Toftkjær Sørensen
tlf. 20 82 56 71
toftkjaer@gmail.com

Kasserer:
Thea Jacobsen
jacobsen.thea@gmail.com

Sekretær:
Jesper Lind Nielsen
tlf. 51 51 42 04
thor_dk@hotmail.com

Webmaster:
Lars Lauridsen
lauridsenlars@gmail.com

Redaktion og annoncer:
Martin Johnsen (ansvarsh.)
tlf. 87 55 37 52
mbjohnsen@gmail.com

Terkel Berg-Sørensen
Kamille Bjørn Rohde
kamillerohde@gmail.com

Grafisk tilrettelægning:
Kristian Dueholm Jessen
tlf. 22 97 41 03
dueholm@gmail.com

Forsidebillede:
Thea Jacobsen og Rasmus
Simonsen

Næste udgivelse:
Marts 2014
Deadline for indlevering af
stof: senest den 1. februar

ISSN 0909 – 0614

DANSK FRILUFTSLIV



– forum for natur- og friluftsliv
www.danskfriluftsliv.dk

INDHOLD

Formanden har ordet.	3
Naturoplevelser til fremme af bæredygtig omstilling	4
Natur der bevæger - naturoplevelser til børn.	8
Friluftsliv i folkeskolen	10
Billeder på nethinden og strøm i skoene.	12
Friluftsliv og naturforståelse	17
Friluftsprofilen	19
Uglegylp	21
Turberetning	23
Turmad	25
Boganmeldelse	26

FORENINGENS FORMÅL

Foreningens formål er at skabe, udbygge og vedligeholde kontakt imellem personer, der arbejder med vejledning og undervisning i natur- og friluftsliv. Foreningen skal arbejde for at styrke danske naturoplysning- og friluftslivstraditioner i samarbejde med vore nordiske nabolande med det formål at skabe harmoni mellem menneske og natur såvel som mellem mennesker. Bladet udgives af Dansk Friluftsliv - forum for natur- og friluftsliv og udkommer tre gange årligt.

nr. 93	marts 2014	deadline 1. feb.
nr. 94	juni 2014	deadline 1. maj
nr. 95	okt. 2013	deadline 1. sep.

ANNONCERING

Det er muligt at annoncere i bladet. Prisen er 1500 kr. for en hel side og 900 kr. for en halv side. Kontakt den annonceansvarlige for yderligere information om formater og priser.

FORMANDEN HAR ORDET

Af Rasmus Simonsen, formand for Dansk Friluftsliv, simonsenrasmus@gmail.com

Autenticitet og dansende morild

Autentisk: ægte; pålidelig; troværdig; svarende til; hvad det giver sig ud for.

Efter en fantastisk sommer, hvor det har været let at finde gode grunde til at være ude, bringer vi hermed lidt læsestof til efterårets regnvejrsdage. Vi fra bestyrelsen i Dansk Friluftsliv, mødtes på det der ifølge kalenderen var årets næstsidste sommerdag. Med udsigt over Aarhus Bugt som baggrund og ild i brændeovnen, opdaterede vi hinanden på, hvad der er sket siden sidst. Et obligatorisk punkt som bringer os landet rundt, og hvor vi opdaterer hinanden på hvad vi hver især går og roder med.

Det bringer os landet rundt og ud i nogle af hjørnerne af dansk friluftsliv. Det bringer nyt fra Naturvejlederuddannelsen (Helle), efterskolerne (Thea), de kommercielle udstyrsforhandlere (Jesper), Højskolerne (Rasmus), SOSU skolerne (Kamille) og Pædagog- og Friluftslivvejlederuddannelserne (Martin). Det er glædeligt at både friluftslivvejlederuddannelsen på Skovskolen og i Viborg kører med hold i år. Vi håber at se mange af de nye studerende som medlemmer i foreningen.

Det er en stor fornøjelse at have en bestyrelse som er så bredt repræsenteret rundt om i landet og i friluftslandskabet. Vi glæder os også over at have fået Tejs med som nyt ansigt i bestyrelsesarbejdet.

På bestyrelsesmødet havde vi en interessant debat om et af tidens store mantraer: »jagten på det autentiske.« Højskolebladet samler i deres april-nummer op på nogle af de tendenser der peger i den retning. F.eks. Norske Erlend Loes succes med bogen »Doppler«. Det er en fortælling om en midaldrende ægtemand og far som i et øjebliks samfundslede vender normaliteten og hans ellers så kompetente liv og lige så kompetente familie ryggen og flytter ud i skoven omkring Oslo. Her bor han i sit telt. Han prøver ihærdigt at gøre sig uafhængig af civilisationen og opnå en tilstand af at gøre absolut ingen ting.

Her i bagkanten af det økonomiske opsving og stadig med tømmermænd efter forbrugerfesten, kan politisk tale om øget forbrug og vækst som eneste udvej, virke lige så fornuftig som en morgen på festival, hvor man bliver enig om at starte med en reparationsøl for at genstarte gårsdagens fest. Længslen efter autenticitet stilles ikke af talen om vækst. Det er forunderligt hvorfor så mange af os følger med i Frank Erichsens (Bonderøvens): »forsøg på at gøre det hele lidt mere enkelt.« Er det en længsel efter autenticitet, er det familieværdier eller er det nærværet?

Hvad har friluftslivet at tilbyde i denne sammenhæng? Med friluftsliv kan vi også tilbyde noget autenticitet, (og måske i nogen grad noget autentisk). Det som i

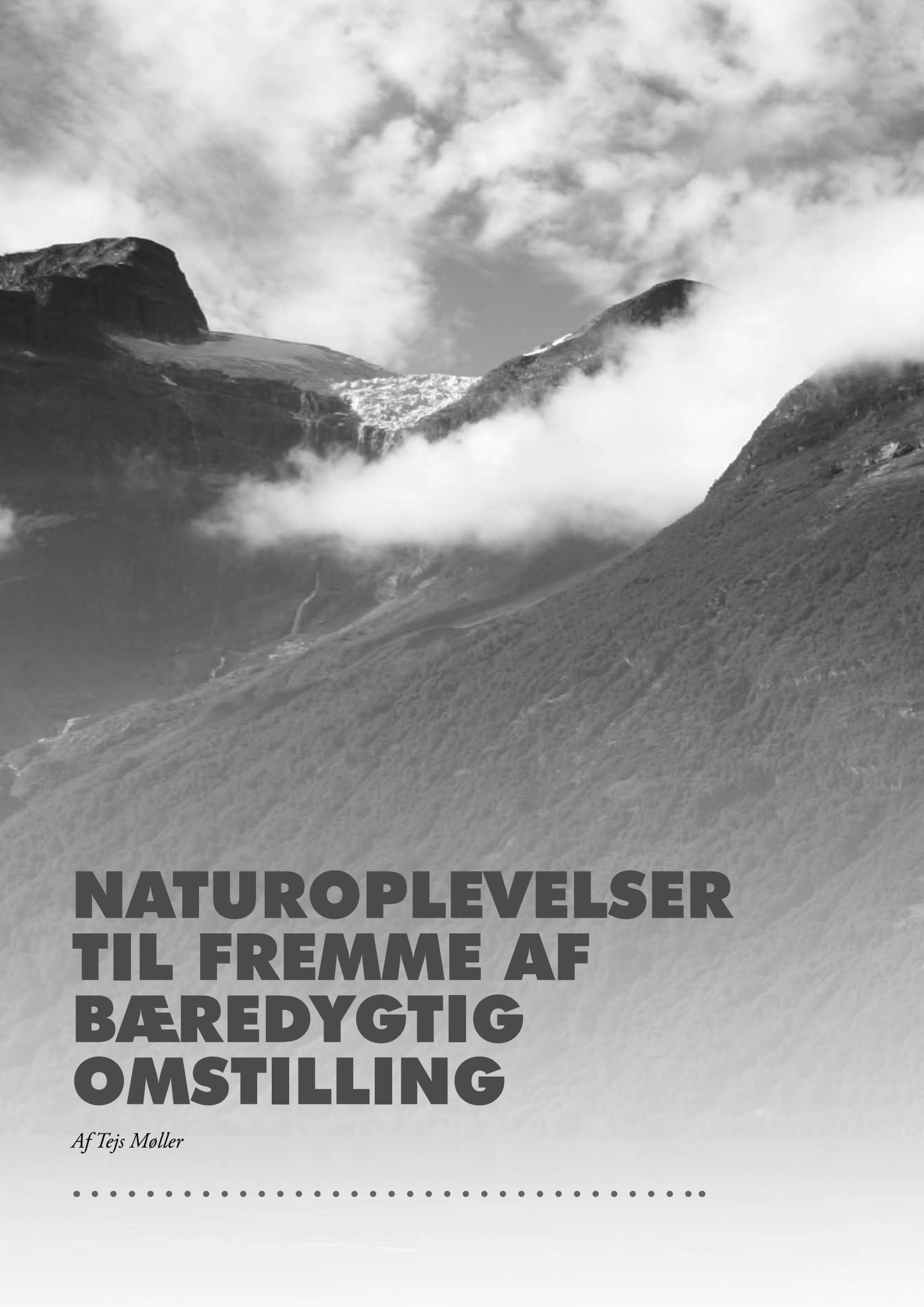
friluftslivet har tryllebundet mig er autenticiteten i mødet med de mennesker jeg er sammen med. På tur er der ikke så meget der forstyrrer og der er tid. Ligeledes oplever jeg en autenticitet i mødet med naturen og et autentisk møde med mig selv. Her tror jeg at vi »i tiden« og måske »altid« har noget at tilbyde. Det er dog væsentligt at vi holder os det for øje i vores planlægning af aktiviteter og ture, at der skal være plads til og rum for det autentiske møde med en anden, med naturen og med sig selv.

Da bestyrelsen var gennem dagsordenen, var aftenen blevet til nat. Vi lod diskussionen forstumme og gik ned og satte robåden i vandet. Mørket havde sænket sig over Aarhus Bugt og årene fik morilden til at danse i sensommernatten.

Tak til bestyrelsen for endnu et godt og givende bestyrelsesmøde.

Indholdet i dette blad har været at sætte fokus på forskellige friluftsliv projekter rundt omkring i landet. De spænder bredt fra private til offentlige projekter på flere forskellige niveauer og arenaer. God læselyst.





NATUROPLEVELSER TIL FREMME AF BÆREDYGTIG OMSTILLING

Af Tejs Møller

.....

Hvad gør jeg, når jeg nu er så glad for den natur jeg udøver mit friluftsliv i, at jeg ønsker at beskytte og bevare den? En logisk tanke er vel netop, at en helt naturlig reaktion på den gode naturoplevelse er, at man vil tage vare på naturen. Desværre viser norske undersøgelser, at det ikke forholder sig sådan. Her fremgår det, at en fjerdedel af nordmændenes ressourceforbrug knytter sig til fritidsaktiviteter, og et af hovedelementerne herunder sker i forbindelse med friluftslivet. Det er blandt andet i form af høj efterspørgsel på nyt udstyr, samt store transportafstande. Men er ideen så lukket dér?

Filosofien bag

Tanken om, at smukke naturoplevelser vil give det moderne men-

neske en større lyst til at tage vare på naturen har eksisteret i mange år. Specielt tilbage i 70'erne med den voksende naturbeskyttelses-tankegang og Arne Næss' økofilosofi, var denne grundtanke et af udgangspunkterne for at skabe det akademiske friluftsliv som fag ved de højere læreanstalter.

I praksis lader det dog som nævnt ikke længere til at være den filosofi, der er herskende blandt friluftsudøvere. Men er der så andre måder vi kan benytte tankegangen på? Måske hvis vi ser omvendt på sagen. Altså at vi ikke overlader det til friluftslivet egenhændigt at skulle løfte denne nok så store opgave, men i stedet tager udgangspunkt i folk, der i forvejen har en interesse for bæredygtig omstilling, og her lader naturoplevelsen spille ind

som forstærkende element. Når vi til hverdag primært færdes i menneskeskabte omgivelser, kan naturen synes så fjern og irrelevant, at vi ikke skænker den megen tanke i vores daglige handlen. For at skabe reelle forandringer vil en tættere relation til naturen blive helt central.

De menneskeskabte omgivelser påvirker vores handle- og tanke-mønstre. Ved at bevæge os ud af hverdagens rammer og ind i naturen, frigøres vi fra disse påvirkninger og får mulighed for at opnå nyskabende tanker og ideer, der medtænker den grønne omstilling. Derfor er naturen det oplagte konferencecenter. Naturlig Omstilling er en nystartet virksomhed, der arbejder med disse perspektiver. Den tager sit



Foto: Tejs Møller

teoretiske udgangspunkt i natur-, friluftslivs- og udviklingsrelaterede teorier. Den egentlige konference og de forskellige oplæg i naturen er praktiske og handlingsorienterede og bringer sanserne i spil.

Naturoplevelsens øjenåbner

Deltagerne skal på tur! Dybe skove, åbne vidder, stjernehimmel og lejrball skal inspirere til tanker om grøn omstilling og fremtidige strategier. Den unikke kombination af smukke omgivelser, procesfaciliterende øvelser og målrettede faglige oplæg giver en bevidsthed og motivation, der vil sætte spor i det fremtidige arbejde.

Vi følger tankegangen om et rigt liv med enkle midler, når vi vandrer gennem landskabet, laver mad over bål og overnatter ude. I

kombination hermed kommer en række perspektiver på deltagernes daglige arbejde gennem nye måder at tænke innovativt i forhold til bæredygtighedsstrategier. Således vil friluftsliv og naturoplevelse følges parallelt med ny faglig indsigt og personlig udvikling.

Vi besøger naturskønne områder enten i Danmark eller i de nordiske lande. Her finder vi kombinationen af det storslåede og det stille, der giver rum for perspektiv, ro og eftertanke. Oplægget er bundet op på et fagligt fokus og alle aktiviteter leder frem mod udarbejdelsen af strategier for det videre arbejde med grøn omstilling.

Aktiviteterne vil være en blanding af klassisk friluftsliv og målrettede øvelser. Friluftsdelen kan indeholde mange forskellige elementer.

Der vil være plads til gode og spændende oplevelser samtidig med, at fokus føres videre over på bæredygtighedsperspektiverne.

Målgruppe

Naturlig Omstilling henvender sig både til virksomheder, organisationer og institutioner.

Det kan være en virksomhed, der ønsker at gøre produktionen mere bæredygtig, en organisation, der skal afklare visionen eller en institution, der vil have større fokus på natur og bæredygtighed i dagligdagen.

Naturlig Omstilling skaber rammerne og processen, der vil kickstarte omstillingen og frembringe den nødvendige motivation til at kunne gennemføre reelle forandringer.

Praktiske overvejelser

Naturlig Omstilling er i udgangspunktet en selvfinansierende virksomhed, der løber rundt på betaling fra deltagerne. Virksomheden er nystartet og håbet er at finde støttemuligheder blandt de efterhånden mange puljer til bæredygtig omstilling.

På sigt er tanken at kunne have en primær indkomst fra kunder i form af virksomheder, og således være i stand til at udbyde arrangementer til velgørende organisationer til en minimumsudgift.

Ligeledes er tanken at bevæge sig i retning af at blive en socialøkonomisk virksomhed, der udover det åbenlyse bæredygtighedsperspektiv vil fokusere på at inkludere lokal arbejdskraft fra mere vanskeligt stillede samfundsgrupper.

Tejs Møller er grundlægger og daglig leder af Naturlig Omstilling. Han har taget en kandidatgrad i Friluftsliv ved Høgskolen i Telemark, Norge. Som afslutning på uddannelsen skrev han afhandlingen Naturrelation og Økologisk Bæredygtighed.

Udover at arbejde med Naturlig Omstilling vejleder Tejs i friluftsliv på Københavns Universitet samt på University College Copenhagen.

Tejs er altid glad for at dele viden og erfaringer, få nye input og gode ideer, samt at udvide netværket i de danske friluftskredse. Han kan fanges på info@naturligomstilling.dk

Se mere på naturligomstilling.dk

Naturlig Omstilling har kompetencer indenfor friluftsliv og procesfacilitering, samt et netværk indenfor bæredygtighed. Samtidig håber vi at kunne udvide vores netværk til at omfatte endnu flere faglige kompetencer indenfor både friluftsliv og bæredygtighed, samt lokalkendskab til forskellige natur-

skønne områder her i landet. Vi er derfor altid interesserede i at høre fra folk der går med tanker i denne retning, og kunne have lyst til at deltage i et oplæg.



NATUR DER BEVÆGER - NATUROPLEVELSER TIL BØRN

Af Jacob Nøhr Schubart, projektvejleder og naturvejleder, DGI, jacob.schubert@dgi.dk

Natur der Bevæger tilbyder naturoplevelser til børn og unge i samarbejde med foreningslivet ud fra deisen at det man kender til, vil man gerne være med til at passe på.

»Det har været en rigtig sjov skoledag«, siger drengen, da vi går tilbage langs med vandet. »Fedt, og hvad var det bedste?« spørger jeg. Kort tavshed. »Jamen, det hele har været godt!«, siger han.

»Århhh, det skal jeg helt klart prøve igen!«, siger pigen med et funklende smil, mens hun lander havkajakken sikkert på stranden ved Amager Strandpark.

»Jeg vil gerne klatre«, siger han håbefuldt. Jeg forklarer, at ventelisten er fyldt, og at vi slutter kl. 17. Ansigtet krakelerer mens han drejer rundt. Han er tæt på gråd. Jeg råber efter ham og faren, at de kan prøve at komme igen om en halv

time, så er der måske plads til én mere. Han kommer 15 minutter efter og spørger usikkert, om han kan nå at få en klatretur i træet. Jeg siger o.k., selvom klokken er mange. »Yes! Jeg må godt prøve«, råber han glad til faren med det største smil på læben...

Oplevelser i naturen

Projekt Natur der Bevæger handler om at give børn og unge gode oplevelser. »Og ofte giver de en god oplevelse tilbage til os instruktører«, fortæller projektleder og naturvejleder Martin Machado. Martin er ansat som projektleder og naturvejleder i DGI Storkøbenhavn på projekt Natur der Bevæger. Han forklarer, at omdrejningspunktet for Natur der Bevægers aktiviteter er natur, friluftsliv og udemotion, og at navnet Natur der Bevæger har en dobbelt betydning: »Det

hentyder både til, at der er masser af plads til fysisk bevægelse i naturen, men også til, at naturen ofte bevæger os følelsesmæssigt når vi opholder os i den.«

Seks nye kommuner

Natur der Bevæger startede op i Københavns Kommune i 2010 og slutter med udgangen af 2013. Samtidig er en ny udgave af Natur der Bevæger startet op i seks kommuner i Hovedstadsområdet og Nordsjælland. Så fra april 2013 til april 2016 får børn og unge i Ballerup, Gladsaxe, Gribskov, Hørsholm, Lyngby-Taarbæk og Rudersdal kommuner glæde af projektets aktivitetstilbud og de mange erfaringer, der er gjort efter tre år med udeaktiviteter med tusindvis af københavnske børn og unge i skole-, institutions-, fritids- og familieregi. Efter at Natur der

Bevæger er vokset, er der ansat to projektledere, Caroline Andersen i DGI Nordsjælland og Jacob Nøhr Schubart i DGI Storkøbenhavn. De varetager hver projektledelse og aktiviteter i tre kommuner. En af de store styrker ved Natur der Bevæger er ifølge Caroline Andersen, at projektet sammenkobler natur, læring og bevægelse.

Vinterbadning og træklatring

Natur der Bevægers aktivitetstilbud er mangesidigt: Fra træklatring til havkajak, fra naturformidling til GPS-løb, fra sauna og vinterbadning til udelege og fra bålmad til snitteværksted. Samtidig tilbyder Natur der Bevæger kompetenceudvikling af pædagogisk personale, foreningsfrivillige og instruktører inden for feltet udeaktiviteter, friluftsliv og naturformidling. Projektet samarbejder med udeskoleklasser om aktiviteter, undervisningsforløb og deling af udstyr. Noget som foreningslivet også får glæde af, idet foreninger kan bruge det fælles udstyr i foreningsregi.

Forening udbreder friluftsliv

Foreningen Friluftskorpset har startet holdet Water X for børn fra 12-16 år. Og foreningsholdet kører nu på tredje sæson på Amager Strandpark med ca. 14 vandglade børn, der hver uge begejstret deltager i vandaktiviteter som havsvømning, havkajak, snorkling, forskellige vandlege m.m. Det er friluftsvæjledere fra Friluftskorpset, der er instruktører på Water X holdet. Friluftskorpset har 25 friluftsvæjleder-medlemmer og foreningsinstruktører, der alle arbejder for foreningens formål om at udbrede natur og friluftsliv for den danske befolkning gennem en række årlige åbne arrangementer. Foreningen arbejder på at starte

et foreningshold i træklatring for børn og unge. Der er allerede 12 tilmeldinger til holdet, der bliver Danmarks første foreningshold i træklatring for børn og unge. Holdet starter i foråret 2014.

Inklusion i naturen

Instruktører fra Friluftskorpset har også gennem det sidste halvandet år i samarbejde med Natur der Bevæger, DGI projektet playon og pædagoger fra Amsterdamvejens fritidshjem stået for tre forløb med et ugentligt eftermiddagshold for fritidshjemets børn. Holdet er for børn både med og uden diagnoser og forskellige opmærksomhedsforstyrrelser. Instruktører og pædagoger har været enige om, at de forskellige frilftsaktiviteter i naturen, hvor børnene i fællesskab med de voksne har opbygget et fiktivt univers, har været en god ramme for fritidshjemets ønsker om at lave aktiviteter, der inkluderer alle børn, både med og uden diagnoser.

Lokal drivkraft

Natur der Bevæger har gennem de sidste tre år været drivkraft i at igangsætte en masse spændende projekter, initiativer og traditioner i samarbejde med foreningsliv og andre institutioner: Eksempelvis når Tårnby Naturskole, Natur der Bevæger, Friluftskorpset og Rafting Club Copenhagen afholder action

camp på Amager Strandpark med tilbud til mere end 300 elever fra alle Tårnby Kommunes 8. klasser om at prøve rafting, havkajak, livredning, GPS-løb m.m.

Natur der Bevæger står også bag traditionen med afholdelse af Naturens Dag på Amager Strandpark, hvor der de sidste fire år har været 4-500 besøgende, som kan opleve strandparkens mangfoldighed af aktivitetstilbud som fx krabbesuppe på bål, snorklesafari under havoverfladen og løbehjulstur på strandparkens stier og promenade. Natur der Bevæger er involveret når børnefamilier inviteres til familiefirilftssøndage med GPS-løb, ridderværksted, fangst og fiskeri eller træklatring i Hareskoven. Og projektet har også spillet en vigtig rolle for at det fælles maritime foreningshus, Den Blå Foreningsby står færdig i 2014 med plads til udstyr, omklædning og ophold for foreningernes medlemmer og aktiviteter.

Martin Machado opsummerer og får det sidste ord: »Målet med Natur der Bevægers aktiviteter er at give børn og unge en viden om de dyr og den natur, der findes i deres lokale miljø. At vække deres interesse og engagere dem følelsesmæssigt gennem deltagelse i sjove og sunde aktiviteter, og derved skabe grobund for at de kan være med til at tage stilling til og ansvar for vores natur, dyr og planter.«



FRILUFTSLIV I FOLKESKOLEN

Af Kamille Rohde, friluftvejleder og underviser i naturfag, kamillerohde@gmail.com

Følgende artikel er et portræt af en friluftvejleder - skrevet af mig (Kamille Rohde). Ideen til artiklen kom efter en oplevelse, hvor jeg for nylig tog toget fra Sjælland efter en Sverigestur. I toget havde jeg den blandede fornøjelse at dele kupe med 30 udkoksede spejdere i alderen 3 til 63 år, der havde været på lejr. De voksne og jeg sludrer lidt undervejs om duften af bål og glæden ved at blive rigtig RIGTIG beskidt. Da jeg rejser mig ser de der står friluftvejledere på ryggen af min jakke og de bryder ud i misundelige bemærkninger der alle betyder noget i retning af »gid jeg ku' få lov at leve af at være ude« og »hvordan er det lige du skaffer pengene?«. Det rejser nogle interessante spørgs-

spørgsmål: »Hvordan får vi vores projekter søsat? Hvordan får vi dem finansieret? Hvordan får vi brugt vores interesse for friluftliv professionelt?«

Det er der vel lige så mange bud på som der er mennesker der lever helt eller delvist af friluftsliv. Denne artikel bidrager med et indblik i et projekt i folkeskolen.

Lærer med tilvalgsfag i friluftsliv

Kristian Færge er lærer på Farsø skole. Han tog orlov i 2007 og uddannede sig som friluftvejleder på Viborg Seminarium. En kort periode derefter arbejdede han for et eventfirma, men er nu fuldtidslærer i folkeskolen igen.

Kristian tilbyder et valgfag i overbygningen (7.-9. kl.) der hedder Friluftsliv. Valgfaget konkurrerer med mere traditionelle valgfag som billedkunst, lektiehjælp osv. Valgfaget er berammet til to timer om ugen i et halvt år, men Kristian har rykket rundt på timerne så eleverne i stedet får 4x4 timer og en tur på et døgn. Det er ikke et problem at få elever nok på holdet, de vælger det ofte flere år i træk og der er ca. lige mange drenge og piger på holdet.

Lønnen til timerne indgår i årsværket ligesom alle andre valgfag og udgifterne til materialer er heller ikke mere belastende end på andre valgfag. Både kolleger og ledelse er positive overfor valgfaget, der nu har kørt et par år i træk.



Foto: Kristian Færge

sulten når de spiser. En noget anderledes konsekvens end at det er læreren der bliver vred. Hvis du glemmer dit regntøj bliver du våd og kold

- at eleverne bliver trygge ved at færdes i naturen og får lyst til at bruge naturens rum

Det er vigtigt for ham at hvis det kokser for meget for en elev, så hjælper han eleven til at få en god tur. Ikke noget med »overlevelse« og at tage ting fra dem. Det er den gode oplevelse af ro og fælleskab der er vigtig.

Kristian fortæller...

»I starten af forløbet ser jeg ofte flere elever være på Facebook eller SMS med andre, sideløbende med samling af Trangia eller andet. Dette fører til samtaler om hvad det gør ved det fællesskab de er midt i. I en tid hvor medierne er allestedsnærværende er der brug for et alternativ. De sociale mediers muligheder for altid at være 'på' og interagere med gud og hvermand 24-7 kan være stressende. Naturoplevelsen og fællesskabet i et anderledes rum kan være den afstressende pause, som jeg tror på, vi alle har brug for ind imellem. Det er ikke altid de unge mennesker har erkendt et sådant behov. Faktisk hører det til sjældenhederne. Nogen finder den pause ved bålet, andre nyder at ligge i bivuakken og høre skovens lyde i mørket. Det er forskelligt hvor vi finder roen, og måske mærker os selv lidt mere intenst. Men ét er sikkert - det har noget med tid at gøre. Tid til leg, nærvær, falde i staver og samtaler om hvad natur og fællesskabsoplevelsen gør nede i maven.«

De fire valgfagsgange er planlagt som mestringsøvelser, der alle skal bruges når de slutter af med et døgn på tur. Mestringsøvelserne handler om at kunne samle og tænde en Trangia, bygge en bivuak, lave et bål, en masse sjov og leg, samarbejdsøvelser som f.eks. spindelvæv og en eftermiddag med storgynge, hvor de skal hejse hinanden op (gyngegens topanker er fastmonteret hele sommeren så det er nemt at rigge til) og at kunne holde sig varm og tør.

De fire mestringsgange foregår i et stykke skov, der ejes af en kollega, 4 km fra skolen. Eleverne cykler selv

frem og tilbage, og det er et krav for at deltage i valgfaget, at man har egen cykel. Overnatningsturen er et døgn i Rold skov.

Målet med valgfaget er:

- at der er mulighed for at eleverne får en stærkere følelse af fællesskab skabt af de ydre rammer
- eleverne får mulighed for at mærke deres eget ansvar i gruppen
- at eleverne får konkrete synlige konsekvenser af deres handlinger, f.eks. at man bliver våd hvis bivuakken ikke er bygget ordentligt. Eller at hvis man tager rundt når de andre laver mad, så er man

Jenny: »Det har været super fedt at være til friluftsliv. På overnatningen lærte man de andre at kende på en hel ny måde. Det var super fedt med de der samarbejdsøvelser og gynge. Elsker at lave mad på Trangia. Jeg husker klart bedst da vi havde fight om aftenen«.

Stephanie: »Det er rigtig fedt at være til friluftsliv! Det betyder virkelig noget. Jeg kan godt lide når vi laver mad på Trangia, samarbejder og prøver gynge. Selvfølgelig vil jeg med ud i Rold Skov igen. Det har været en fed oplevelse at være med:-)«.



BILLEDER PÅ NETHINDEN OG STRØM I SKOENE

Af Anne-Mette Hjalager, Niels Chr. Nielsen og Thomas T. Nielsen, hjalager@sam.sdu.dk

Er Cyborgen på vej ud i naturen?

Ideen om i højere grad at sammensmelte den menneskelige organisme med noget maskinkraft går langt tilbage i historien. Ordet Cyborg bruges om mennesker, som er påkoblet eller indopereret elektroniske systemer til deres nerve- og sansesystem, og elektronikken hjælper med at måle, øge og forbedre de biologiske funktioner. Halv maskine og halvt menneske? Sådan kan man se på det. Cyborgs er ikke den skinbarlige science fiction. Tanken om at forøge og forbedre den menneskelige ydeevne og biologi med tekniske hjælpemidler er på mange måder blevet til en virkelighed for handicappede og andre med sundhedsudfordringer, for den medicinske forskning har været meget aktiv. Men ideerne er også rullet ind militært og ind i spil- og legetøjsverdenen, detailhandlen og mange andre steder.

I 2011 lancerede Google sine »Google Glass« i en prototype. Det er en computer, der bæres som en brille. Google Glass forfiner ideen om, at mennesket aldrig skal være foruden et bredspektret arsenal af elektroniske hjælpemidler og data. Det er næsten som om elektronikken bliver en del eller i det mindste en forlængelse af kroppens naturlige funktioner. I testfasen har Google vist, hvordan man bruger disse briller under spektakulære fri-

luftsudfoldelser. Midt i de halsstarke øvelser viser Google, hvordan man kan dele fotos og videoer med venner og bekendte, søge informationer og meget andet. Brillen ventes på markedet i 2014, og andre producenter er allerede ved at prøve at gøre Google kunsten efter.

På den anden side vil mange finde invasionen af teknologi ude i Vorherres fri natur paradoksal. Naturen er per definition på mange måder et frirum for al den science fiction. Det er modstykket til hverdagslivet, hvor man kan komme uden sin mobiltelefon, og hvor man kan få en momentan healing for teknologiafhængighed. Naturen byder netop på fred, ro, uforstyrrelighed, og giver koncentration om planter, dyr, landskaber, vind og vejr. Alt det fordrer en brug af menneskelige sanser og en individuel tolkning, hvor man ikke behøver at kommunikere med nogen, som er langt væk. Helt menneske, nul maskine.

Lavteknologi og højteknologi naturen

Der er mange mennesker, der sætter pris på naturen som en helle for teknologien. De skræller teknikken af, lader den blive hjemme, bliver primitive for en stund. Men realiteten er, at teknologien også blander sig ind i friluftslivet med fuld kraft og opbakning. Det sker på mange måder. Lad os forestille os, at du går en dejlig tur i et na-

turområde, som du ikke har været i før. Du er af sted med din familiegruppe, som består af børn, midaldrende og lidt ældre. Det er lidt blandet vejr. I har tænkt jer at få lidt motion og være sammen om at se og observere. Hvor er det teknologi kommer ind – sådan på det helt principielle plan?

Uddannelsesforskeren Ruben Puentedura giver os nogle redskaber til at forstå, hvordan teknologien kan gribe ind i gåturen med familien. Med afsæt i hans model kan man identificere nogle områder for teknologinvasionen. Puentedura skelner overordnet mellem teknologi, som i mindre skala udvider oplevelsen eller aktiviteten og teknologi, som mere radikalt transformerer oplevelsen eller aktiviteten.

Udvidede oplevelser eller aktiviteter kan bestå enten af en substitution eller en forbedring. Med teknologien styrkes det, som man allerede har gang i og er vant til. Substitution er spørgsmål om, at teknologien blot erstatter en anden teknologi, som man har brugt, og hvor teknologien sådan set ikke betyder nogen ændringer i funktionen eller kun mindre funktionelle forbedringer.

Den mere radikale transformerede oplevelse eller aktivitet opdeler Puentedura også i to forskellige typer: Modifikation, hvor teknologien giver anledning til, at oplevelsen

eller aktiviteten foregår på andre måder. Eller mere vidtrækkende en omdefinering, hvor oplevelsen eller aktiviteten kommer i helt nye rammer og bliver til noget ganske andet end tidligere. Se modellen nederst på siden.

Inspireret af kilder på Ruben Puentedura's weblog: <http://www.hippasus.com/rrpweblog/>

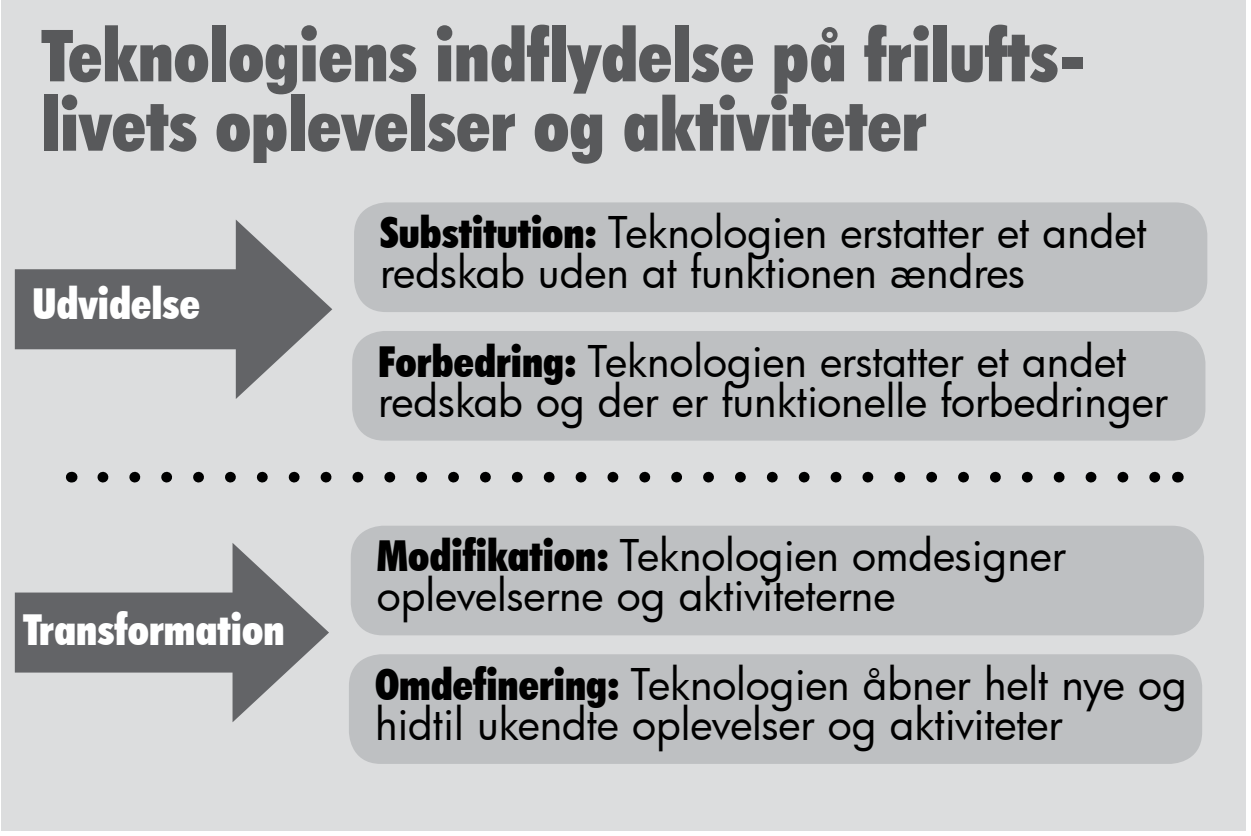
På gåturen kan den substituerende teknologi være kortet eller pamfletten, som før var på papir, men som med en teknologisk landvinding er lagt uændret over på smart-telefonen eller tabletten. GPS'en kan erstatte et kompas. Brugernes får præcis den samme funktion og det samme informationsindhold. Man vil bruge teknologiske virkemidler stort set på samme måde, som hvis man havde adgang til den 'gamle' mulighed. Hvad får brugerne ud af det? Måske nemmere adgang uden omveje ad besøgscentre eller tu-

ristkontorer, fordi ressourcen kan downloades fra nettet. Endvidere er fordelene, at mange har de relevante teknologier til rådighed alligevel, og de er med på turen under alle omstændigheder.

Den forbedrede oplevelse eller aktivitet kan bestå i mange ting. Der kan være tale om, at elektronikken kan rumme oceaner af informationer, som man er fri for at slæbe med i papirformat. Elektronikken åbner for søgemuligheder, som gør det lettere og hurtigere at finde relevant information. Brugen af GPS, som nu findes i de fleste tablets og smartphones, kan betyde, at man langt lettere kan fastholde og gemme informationer, ruter og lokaliteter end hvis man kommunikerede ved at placere signaler, tegn og poster i naturen eller ved at tegne på et kort. Brugernes fordel er, at informations- og vidensniveauet kan øges, og adgangen bliver mere fleksibel og kan tilpasses

efter, hvad man møder i naturen. Hvis man støder på nogle fristende svampe, er man ikke handicappet af, at man har glemt svampebogen hjemme, eller at den svampekyndige onkel Ole ikke er med på turen. På dette niveau kan der komme et større læringsindhold og flere oplevelser, men også muligheder for at få løst eventuelle problemer undervejs.

Modifikationer betyder i denne sammenhæng, at teknologien bidrager til at omdesigne oplevelserne og aktiviteterne i naturen. Eksempelvis kan teknologien bruges til en interaktiv ruteplanlægning, hvor man successivt kan tilrettelægge sværhedsgrader og udfordringer, og hvor man deler sine ruter og sine oplevelser med andre. Man kommer med andre ord til at 'snakke' på en anden måde med sine turfæller eller med dem, som ikke deltager. Modifikationer kan bestå i, at brugerne får stillet op-



gaver, som skal løses undervejs, og hvor der kommer feedback med det samme. Brugernes udbytte af disse modifikationer kan være, at aktiviteterne i naturen bliver sjovere og mere meningsfulde, men også at de i højere grad kan tilpasses den enkelte og gruppens evner, lyster og formåen. Teknologien kan bidrage til, at udholdenhed øges, og at man kan tilbringe længere tid i naturen, blandt andet fordi der kan etableres en større sikkerhed og tryghed. Med en omdefinering ved hjælp af teknologi lægges der nye anvendelser af og interaktioner med naturen. Geocaching er et godt eksempel på, at en ny form for social aktivitet er kommet op at stå og har vundet en betydelig popularitet blandt andet for grupper, som måske ikke tidligere er kommet så meget i naturen. Teknologien kan således være et middel til eksempelvis for organisationsfolk og undervisere at åbne nye verdener, som ellers forekommer ufremkommelige eller uattraktive. Det kan måske trække flere ud i naturen. I samme boldgade som geocaching er de sociale medier rammen om stadigt nye former for digital storytelling, og naturen er en kulisser for en del af kommunikationen i de sociale medier. Endelig er der en stigende opmærksomhed på det potentielt positive samspil mellem naturen og menneskers helse. Teknologien kan understøtte healingsprocesser for eksempel ved at levere målinger af kropsp performance og sammenholde med kendetegn ved omgivelserne. Naturen bliver en 'service', som transformeret via teknologien leverer helseydelse.

Mod mere avancerede former for teknologi?
Uddannelsesforskeren Puentedura opfatter de fire former for teknolo-

giindflydelse som trin på en stige. Hvis man ønsker at arbejde med at bruge teknologi, er det naturligt at starte med at indkredse mulighederne for at erstatte de mindst komplekse funktioner med noget teknologi og samtidig sikre en bedre service for brugerne. Det kan eventuelt køre sideløbende med andre former og være et fundament for at udforske teknologiens muligheder og brugerinteressen for det.

Modifikationer kan være næste skridt, og det kan være konsekvensen af en læreproces i første trin med substitution. Det vil være naturligt, at der opstår nye ideer, når man først får taget hul på teknologien. Herunder kan der komme forslag til former for anvendelser, som rækker ud over de gamle formers muligheder. Det er sandsynligt, at papirbaserede versioner af for eksempel guides, anvisninger mv. erstattes af elektroniske, især hvis der kan opnås fordele med en hurtig opdatering og billigere pris. Ofte handler forbedringerne om, at man kan bruge og udnytte en stedsbestemmelse med GPS.

Modifikationer er det næste skridt, hvor teknologien glider over til at kunne omdefinere oplevelserne. Inkludering af sociale medier, hvor brugerne selv er med til at bidrage med oplysninger og andre ressourcer kan også være med til at forcere en fremdrift mod det tredje trin. Med et bidrag fra brugerne selv er det muligt, at der sættes nogle nye regler og dagsordner for udfoldelser. Måske opstår der nye fokusområder på udvalgte steder i naturen, som meningsdannere, forvaltere, administratorer og organisationsledere ikke havde en erkendelse af forud.

Det sidste skridt handler om at

skabe helt nye former for anvendelser og aktiviteter, medieret gennem teknologien. Her kan man måske sætte elementer sammen på nye måder, og der kan tilføjes faciliteter, som knytter det stedbundne sammen med andre ressourcer, herunder performancemåling, 'self-tracking' og kommunikation. Herved kan der åbnes for nye former for leg og læring i naturen og for, at naturen får nye betydninger. Teknologien kan også være et fundament for, at friluftsudøverne indtager nye roller. Fra at være 'forbruger' af naturen til nydelser, sport og samvær til måske i højere grad gennem 'crowdsourcing' at bidrage til at øge den generelle viden om og omsorg for naturen.

Teknologisk innovationseufori

Teknologien kryber ind i friluftslivet, og der er en overordentlig stor fokus på applikationer (APPs) og andre ICT-løsninger, som brugerne går til via deres mobiltelefon eller tablet. Det er ikke overraskende, at ICT-siden spiller en så stor rolle, for adgangen til mobiltjenester og computerkraft er blevet næsten allestedsnærværende. Der er en omsiggribende innovationstrang, især uden for Danmarks grænser, og denne innovationstrang omfatter mange andre former for teknologier, herunder teknologier som spiller sammen med mobil og computer. Det illustreres blandt andet af et udpluk:

Bærbar sensor, som hurtigt og sikkert kan identificere farlige mikrober i bade- og drikkevand
Overlevelsesarmbåndsure, som kan sende besked til hjælpetjenester, hvis man fx er i fare eller forulykket
Avanceret udstyr til at filtrere og rense drikkevand

Lygter og opladere som bruger solceller som energikilde
Materialer med nye egenskaber i form af beskyttelsesegenskaber, styrke, vægt, fleksibilitet, som benyttes i sportsudstyr, telte, soveposer, cykler, både osv.
Puls- og skridtmålere til heste og andre dyr, som man har med i naturen
Beklædning med indbygget elektronik, som kan hjælpe med at sikre den rette klimabeskyttelse og samspil med kroppen.

Der er en stigende producentinteresse for at udvikle smart teknologi til dedikerede friluftsfolk, og det bliver gradvist billigere og mere tilgængeligt for almindelige naturentusiaster. Danmark er hverken et vildmarksland eller en destination for meget spektakulære adventures, så udbredelsen af mere avanceret udstyr synes at være lidt langsommere end i en række andre lande.

Teknologien i de politiske agendaer

Videnskab og teknologi er en lang fortløbende udviklingsproces, og ingen vil benægte den meget store betydning for samfundet. Teknologien er ikke ligegyldig for udviklingen af friluftslivet, sådan som vi har beskrevet det ovenfor. Men der er en hel række underliggende dagsordner for NGO'er, politiske aktører og alle andre. De dagsordner siger noget om forhåbninger og forventninger til en styrket teknologianvendelse i naturen. Læringsdagsordenen er en af dem. Alle befolkningsgrupper har glæde af friluftslivet. Men fokus er ikke mindst på børn og unge. Naturen ses som et læringsrum på mange fronter. Gennem naturen kan man få kundskaber om naturen og kulturhistorie i den rette kon-

tekst. Man kan også lære om sig selv og sine egne reaktioner, potentialer og ressourcer. Afhængig af aktiviteterne kan naturen være scenen omkring en mangfoldighed af andre læringsoplevelser, og det at være herude kan gøre læringen mere vedkommende og styrke fastholdelsen af det lærte og bidrage til konstruktive associationer og kreativitet. Børnehaver, skoler, friluftsfamilier og foreninger abonnerer i høj grad på læringsdagsordenen, men læring er også af stigende betydning for turismens aktører, for oplevelser ofte tæt filtreret sammen med at få noget nyt at vide og blive overrasket. Stimuleringen af læringsdagsordenen med teknologi kan blandt andet bestå i at udvikle didaktiske materialer og metoder, som tager afsæt i naturen generelt og i specifikke geografiske områder.

Den sociale dagsorden handler om, at naturen kan være med til at styrke sociale fællesskaber, og at det er muligt at bruge naturen som et rum til at stimulere mennesker til at arbejde, fungere og glæde sig sammen. Naturen og aktiviteterne i naturen kan være et alternativ til byens mødesteder. I naturen er der mere plads, og det sociale samvær kan inkludere andre elementer, for eksempel strabadser, samspil med dyr osv. Det sociale iscenesættes af en stor mangfoldighed af organisationer, for eksempel i form af lejrture, stævner, konkurrencer osv., men også uformelt af folk selv i mindre grupper til udflugter, fester, picnics, motion osv. Tekniske nyskabelser kan være et element og smøremiddel i den sociale dagsorden. Nogle vil måske finde det mere appellerende at komme ud, hvis man samtidig har en streng kørende på de sociale medier, hvor

oplevelserne endevendes. I de tilfælde er integration af 'snakkefunktioner' et interessant element i de innovative teknologier. Andre former for teknologi kan stimulere konkurrencer og konstruktiv kappestrid, mens andre snarere vil være motiverede for samarbejde eller sjov.

Helsedagsordenen

Livsstilssygdomme som overvægt, diabetes, stress, forhøjet blodtryk mv. udgør en alvorlig sundhedsmæssig, økonomisk og livskvalitetsmæssig udfordring i det danske samfund, og der er stort fokus på at få danskerne til at tage de nødvendige forholdsregler, herunder også i tide at forebygge alvorlige helbredsproblemer hos børn og unge. Anbefalingerne er klart blandt andet at bevæge sig mere, gerne ude i den friske luft i naturen. Der er fokus på at motivere til at komme ud, og her har teknologien også en rolle. Lavteknologisk handler det om at skabe gode stier og stille motionsredskaber op. Men teknologien omfatter også tanken om at omsætte nogle af fitnesscentrets muligheder for at måle performance til en udendørs virkelighed. Der er helsemæssige sider af naturen, som ikke findes i fitnesscentre, for eksempel forhold omkring lys og stilhed, og teknologien kan bidrage til at formidle naturens healende egenskaber. Det markedsføres ofte som greencare, og det er ikke nødvendigvis teknologifrit. Teknologien sigter i høj grad på at bygge mere mening, kontrol og spænding ind i at passe på sit helbred.

Miljødagsordenen. Mange naturelskere vil måske påstå, at mere friluftsliv og herunder ikke mindst friluftsliv med teknologien i bagagen vil have en negativ virkning på

miljøet. De kan have ret: mange mennesker i sårbare områder kan forstyrre dyre- og planteliv. Mobilmaster er i de fleste tilfælde ikke kønne, og andre former for infrastruktur kan også bryde med ideen om naturområdernes uforstyrrelighed. Men faktisk kan man også pege på, at teknologien arbejder med og ikke kun mod en miljødagsorden. Eksempelvis kan applikationer tilrettelægges på en måde, så brugerne guides gennem de mest hårdføre områder. Der kan være vejledning om, hvordan man benytter naturen på en bæredygtig måde i forbindelse med for eksempel camping eller sportslige udfoldelser. Friluftslivets udøvere kan også være miljøforkæmpernes øjne og ører i landskabet og hjælpes til elektronisk og på anden måde at rapportere om miljøskader eller om udvalgte aspekter omkring flora og fauna. Sådanne bidrag kan være meningsfulde ekstra oplevelseselementer.

Erhvervsdagsordenen

Erhvervsdagsordenen i friluftslivet er ofte noget underspillet. Men der er en ikke ubetydelig økonomisk sideaktivitet for eksempel i forbindelse med overnatning, organisering af aktiviteter, guidning, bespisning. Hertil kommer, at der er firmaer, som skaber økonomi og beskæftigelse ved at udvikle, sælge, opstille og vedligeholde tekniske faciliteter, og der er også et økonomisk aspekt forbundet med at skabe indhold til alt det elektroniske isenkram. Blandt andet amerikanske analyser viser, at de erhvervs-mæssige potentialer i forbindelse med friluftslivet er store. Også i Danmark er der forventning om, at naturen og aktiviteter i naturen kan være afsæt for ny økonomisk aktivitet, både for danske frilufts-

udøvere, men også fordi naturen er en ressource i forhold til turismen. Mange af teknologierne, som bruges i forbindelse med friluftslivet, er ikke danske. Men ved at sætte erhvervsmæssig dagsorden kan interessen for at udvikle, producere og bruge udstyr i en særlig dansk kontekst forhåbentlig styrkes.

Vidensdagsordenen

Der knytter sig store mængder af viden til naturen. Naturvidenskabelig viden er selvfølgelig vigtig, og den kommer i spil i forbindelse med friluftslivet på mange måder. Men naturen er også rammen om en vidensproduktion af anden kaliber, og det er viden som indgår i udviklingen af sundhedsområdet, turismen, økonomien, sociale forhold og meget andet. Det siges ofte, at Danmark er et videnssamfund, og at vi blandt andet skal leve og overleve herpå. Der er brug for at se naturens videnspotentialer. Teknologien kan bidrage til at 'fralokke' naturen nye kundskaber, og friluftslivets udøvere kan godt have en rolle her. Der er et stigende fokus på, at der gennem de elektroniske hjælpemidler produceres store mængder af data og information, som rigtigt anvendt kan være af stor samfundsmæssig betydning, hvis ellers mobiltelefonernes sensorer tillades anvendt hertil.

Mod nye mål

Denne korte introduktion opfordrer til at se på teknologi i sammenhæng med naturområder som en interessant mulighed og et potentiale for en mangfoldighed af nye udviklinger. Det er et stort felt, og vi vil formentlig i de kommende år se både meget vellykkede initiativer og kuldsejlede projekter. Der er mange interessenter, og det vil blive en udfordring at skabe

samarbejder og partnerskaber, så hensynene til friluftslivets brug af naturen gives en prioritet samtidig med, at man eventuelt også kan fremme andre vigtige samfundsmæssige hensyn. Det er med andre ord et felt for debat, politikudvikling og en styrket innovation.

Kilder

Alexander, B. (2011). The new digital storytelling. Greenwood Publishing.
 Godbey, G. (2009). Outdoor Recreation, Health, and Wellness. Understanding and Enhancing the Relationship. RFF Discussion Paper 09-21.
 Ihamäki, P. (2012). Geocachers: the creative tourism experience. Journal of Hospitality and Tourism Technology, 3, 3, 152 – 175.
 Marzano, M. & Dandy N. (2012). Recreationist behaviour in forests and the disturbance of wildlife Biodiversity and Conservation, 21, 11, 2967-2986
 Puente-dura, R. (2012). SAMR Guiding development. <http://www.hippasus.com/rrpweblog/archives/>
 Shanklin, W. (2013). Google shows what it's like to use Google Glass. Gizmag.com.
 USDA Forest Service Southern Research Station (2012) Outdoor Recreation Trends and Futures.

Årsmøde 2014

Årsmødet afholdes den 10.-11. maj på Fyn.
 Temaet er kystfriluftsliv. Nærmere information i martsnummeret.
 Gode ideer til indhold kan sendes til Martin Johnsen: mbjohnsen@gmail.com

FRILUFTSLIV OG NATURFORSTÅELSE

Af Terkel Berg-Sørensen, forhenværende lærer i friluftsliv ved Silkeborg Højskole

.....

Jeg har med stor interesse og opmærksomhed læst de fyldige og spændende friluftslivsberetninger, som foreningens nuværende bestyrelse i sidste blad orienterede os alle om. Dette initiativ har efterfølgende inspireret foreningens ældste medlem til at fortælle lidt om, hvordan han i »det danske friluftslivs fortid« greb sagen an, da han i midten af 1980'erne fik indført »friluftsliv og naturforståelse« som fag på Silkeborg Højskole.

Så hurtigt som muligt efter elevankomsten samlede »hyrden sin

hjord« og orienterede indledningsvis den nysgerrige flok om »friluftslivsbegrebet«, kraftigt inspireret af sine norske og svenske læremestre og specialister i at forklare og udlægge nordiske friluftslivsdefinitioner.

Dernæst fortsatte jeg med kortfattet at redegøre for, hvad jeg agtede at lægge vægt på, når vi mødtes i faget. Så vidste alle straks lidt om, hvad man kunne forvente. Altså: »take it or leave it!«. »Håndfæstningen« havde jeg udformet ud fra læsning af norsk og svensk relevant litteratur, og nedenfor følger en

række af de tilbud/krav, som man fremover ville blive præsenteret for og skulle indgå i.

I »friluftsliv og naturforståelse« vil jeg således lægge vægt på, at:

- vi fik mange, gode og positive naturoplevelser, og at natursynet fik en central placering i alt, hvad vi beskæftigede os med
- vi var så meget udendørs som overhovedet muligt. (Der er ikke noget, der hedder »dårligt vejr«; der er kun tale om »dårlige« klæ'r!)
- vi altid gjorde os umage med at aktivere vore sanser, (ligeledes, at



Foto: Thea Jacobsen

- »se – uden selv at blive set«, »at høre – uden selv at blive hørt«)
- vi færdedes varieret i naturen – (a) at vi gik, padlede, cyklede; (b) at vi gik »over stok og sten«, sprang over grøfter og væltede træer m.m.
- vi trivedes, når vi var udendørs, (at vi fx bestræbte os på altid at holde os varme og tørre)
- vi fik lejlighed til at overnatte alsidigt (telt, bivouak, shelter, høloft eller under åben himmel)
- vi prøvede at lave varm mad i det fri (stormkøkken, bål)
- vi tilrettelagde vore ture, så de blev »efter evne – ikke over evne!«
- vi fik en række »grænseoverskridende oplevelser«, (at vi afprøvede både vore fysiske og psykiske grænser – og forsøgte at flytte dem)
- vi »gik« fra det nære og kendte til det fjerne og ukendte
- vi af og til færdedes i mindre grupper eller solo
- vi var tilbageholdende med at bruge tekniske hjælpemidler
- vi planlagde vore aktiviteter, så de ikke blev konkurrenceorienterede. (Det ville reducere naturen til at blive en »bane«, en kulisser, og naturoplevelsen ville måske helt forsvinde eller få en meget lav prioritet)
- vi hele tiden havde for øje, at vore aktiviteter ikke måtte være for ressourcekrævende – at vores friluftsliv blev enkelt, billigt og genbrugsbevidst
- vi blev så fortrolige med naturen og livet der, som de forhåndenværende tidsrammer tillod
- vi kom til at føle medansvar for naturen (brug-misbrug), og at vi fik forståelse og respekt for balancen i den, men ligeledes, at vi ville få lyst til at præge andre med en positiv holdning til naturen.

Det blev unægtelig til en læn- gere »salve«, men det endegyldige »chok« fik nogle, da jeg afrundede med at proklamere, at et »must« for deltagelse i faget var, at man mindst én gang om måneden var villig til at overnatte uden for høj- skolen, uanset årstid og vejrlig. Ellers ville man ikke få nogen fornemmelse af en døgnrytme i natu- ren. Glædeligvis fandt ingen dette krav for urimeligt. Alle »bed i det sure æble«, selv om nogle måske først kunne virke lidt usikre og tø- vende.

Nok om det! Jeg behøver vist ikke at gå i flere detaljer med hensyn til, efter hvilke retningslinjer jeg i store træk tilrettelagde min under- visning. Det har man sikkert fået en fornemmelse af nu.

Det er vigtigt for mig her til slut at pointere, at jeg konstant lagde særlig stor vægt på at forbedre al-

les kendskab til flora, fauna og økologi. På vore mange ture be- nyttede jeg enhver lejlighed til at fortælle om fugle, dyr, træer, blom- ster m.m. ud fra en erkendelse af, at »ved kendskab til natur udvikles venskab med natur« (kendskab – kundskab – venskab – glæde), og at »friluftsliv bør resultere i et ven- skabeligt møde med naturen.«

Og her ligger måske den største forskel på, hvordan man i »friluftslivets ungdom« og i dag definerer og dyrker friluftsliv, hvordan det udmøntes i praksis.

Efter 25-30 års forløb er det for en »friluftslivspioner« meget interes- sant og tankevækkende – ud fra bestyrelsens beretninger – at kunne konstatere den fantasifulde og fag- lige alsidighed, som præger dagens friluftsliv og de dermed forbundne aktiviteter.

Fremtiden tegner lovende!

Julemøde fredag den 29. november 2013

Alle medlemmer, nye som gamle, inviteres til årets julemøde i Svend- borg fredag 29.11. kl. 18.00. Formålet med mødet er at bestyrelsen kan komme i dialog med medlemmerne under mere uformelle ram- mer. Vi laver mad i fællesskab, sover under åben himmel og snakker friluftssnak til langt ud på natten. Pris: 50 kr. Tilmelding til Martin Johnsen, mbjohnsenmartin@gmail.com senest 15. november.

De tilmeldte vil modtage nærmere information.



FRILUFTSPROFILER

Af Tine Raisbæk

.....

Jeg har altid tænkt at friluftsliv- interessen var noget jeg havde fundet frem til helt selv, men jeg opdager stadig oftere at det nok ikke er helt sandt. Gennem hele min barndom har vi gået ture, holdt ferie i Sverige, vi har fisket og prøvet at få øje på dyr og fugle selv når vi kørte bil, vi har klatret i træer og vi havde til og med en bålplads i haven. Og trods min lillebrors modvilje gennemtrufede jeg gang på gang en kanotur i fe- rierne. Men i 10. klasse var idræt og friluftsliv for alvor på program- met, og efter gymnasiet var det Køng Folke- og Idrætshøjskole

som stod for videre inspiration. Jeg havde indtil da primært været vol- leyballspiller, men oplevelserne jeg fik på mine første fjeldture var af en helt anden karakter. Ikke mindst fællesskabet som altid opstår i en gruppe efter ganske kort tid, og at det er en »totaloplevelse« med fysiske udfordringer hvis man vil, men også med helt ro, fantastiske naturoplevelser og hygge. Under idrætsstudiet på Aarhus Universi- tet fik jeg nys om muligheden for at tage sidste år på bacheloruddan- nelsen i Norge, og allerede efter et halvt år vidste jeg, at det ikke ha- stede med at komme hjem.

Kajak fik tidligt en særlig plads i mit friluftsliv, og allerede i Dan- mark tog jeg instruktørkurser. Jeg havde dog ikke forestillet mig at det skulle være noget mere end en hobby. Men der var ikke rigtig nogen heroppe som brugte kajak selv om der var vand overalt, og jeg skrev bacheloropgave om kano- padling på Telemarkskanalen. Det ene førte det andet med sig, og jeg er nu selvstændig og arbejder især med alt som har sammenhæng med kajak på Telemarkskanalen.

De seneste år har Telemarkspad- ler'n været en vigtig del af dette. Et løb i slutningen af september, hvor



over 100 deltagere er med, deltagertallet stiger og hvor jeg prøver at samle dem som har interesse i kajak på tværs af konkurrencementalitet og ambitionsniveau. Håbet er at det efterhånden skal blive en mødeplads og et sted hvor man henter inspiration fra andre miljøer end dem man normalt færdes i. Kajak bliver egentlig et tydeligt billede på mit friluftsyn generelt. Det er en aktivitet for næsten alle, bare man finder den rigtige måde at gøre det på. Det giver ofte en stor umiddelbar følelse af mestring, fordi mange tror det er vanskeligere end det egentlig er, og for at starte med aktiviteten er udstyret ikke så vigtigt. Har man udstyr som passer bliver det dog hurtigt meget sjovere. En af mine største glæder er, når de mest skeptiske er helt frelst efter lidt tid i kajakken, og så er det en ekstra bonus at de fysiske forskelle som ofte er mellem deltagere eller elever tit udjævnes noget. Jeg kan godt være ansat i perioder

for eksempel i projekter med udvikling af turisme og friluftsliv - eller med noget helt andet. Jeg bliver gerne så entusiastisk for mine projekter, at de ikke nødvendigvis bliver vældig lønsomme i kroner og ører, men derimod givende på andre måder enten nu eller i fremtiden. Siden det ikke er let at leve af det, så har jeg også en del småjobs, som handicaphjælper, på cafe, på hotel og noget sekretærarbejde. Men dette så fleksibelt som muligt, så jeg har mulighed for at prioritere de opgaver jeg gerne vil have, og at gribe mulighederne som byder sig for spændende ferier.

At jeg ofte har ansvaret for andre på tur, på kurser eller guidede ture, gør heldigvis ikke at jeg ikke nyder friluftsliv selv. Men jeg ser at jeg prøver at have alt under kontrol når jeg er lederen, men når jeg er på tur selv så er jeg ofte ret ustruktureret. Dette er selvfølgelig bare når det er ture uden store risikomomenter. Det er simpelthen

vigtigere at komme ud uden alt for megen planlægning og så kan jeg sagtens spise knækbrød med kaviar og nudler en hel weekend. Heldigvis har jeg stort set det jeg har brug for til tur bag i min bil.

En af mine bedste friluftsoplevelser hænger også sammen med dette. En kajakammerat heroppe arrangerer 'Camp RulleRolf' to gange om året. En meget uformel samling af kajakpadlere, som mødes på en strand og sammen padler ud på en ø i skærgården. Rolf er kok, og god til at skabe stemning. Her er der udlevering af kort over området, godteposer og lod til en lodtrækning allerede før starten. Selve turen ud er mindre organiseret og her er der mulighed for at finde udfordring i bølgerne udenfor skærene eller bare være social.

Middagen er inderfilet og rødvinsovs, stemningen er god, og det er utrolig dejligt at bare nyde turen uden noget ansvar.

UGLEGYLP

Af Martin Johnsen, ansvarshavende redaktør, Dansk Friluftsliv, mbjohnsen@gmail.com

Kryddersnapse

Så er det uglegylptid igen – og denne gang skal vi på jagt efter aqua vitae 'livets vand'. Eller sagt med andre ord – det skal omhandle kryddersnapse. Det er ikke fordi jeg skal opfordre til indtagelse af store mængder alkohol, men en lille 'gibbernak' i ny og næ skader nok ikke. Slet ikke når kryddersnapse både betragtes som nydelsesmiddel og som den rene naturmedicin. Vi får lov til at tage og bevare fri-

luftslivets forskellige årstiders smag på flaske. Om foråret plukker vi rakler fra pil og porse, om sommeren hyldeblomster og blade fra hybenrose, mens efterårets rønnebær vidner om koldere tider inden slåen plukkes efter første nattefrost

Vi kan samle ingredienser ind til kryddersnapse næsten alle steder og næsten hele året. Det være sig i haven, i klitterne, på stranden, i skoven, på engen og heden. Sørg

for at I må færdes der hvor I samler. Det er nok ikke en oplagt tematur med børn, men meget relevant i andre sammenhænge. Jeg tager plastikposer med, evt. gamle syltetøjsglas så vi kan sætte snapsen over med det samme, billig vodka, smagsprøver på forskellige snaps som jeg ved vi kommer forbi – evt. lidt brød til at rense ganen med indimellem smagsprøverne. Om selve alkoholen gælder det, at den skal være så smagsneutral som mu-



lig – derfor vodka eller klar Brøndum. Når vi samler ingredienserne ind, synes jeg fortællingen er vigtig. Der findes mange små sjove historier om planter, som kan gøre planten til noget særligt. Måske smager røllikesnapsen bedre, når man ved at planten også kaldes soldaterurt, fordi soldaterne tog urten med i lommen når de drog i krig til at standse blødninger med, eller at man i gamle dage lagde blade fra røllike i sengen mod lopper. Saml 4 skærme af udsprungne blomster og overhæld dem med ½ fl. vodka. Lad det trække en uge, hvorefter snapsen er klar til at drikke – måske sødes den lidt med honning.

En af de absolut klassiske kryddersnaps er prikbladet perikon. Plan-

ten kaldes også Johannesurt, fordi den, ifølge fortællingen, blev til af Johannes Døbernes blod, da han blev halshugget. Af samme grund betragtes planten som hellig. Dette ville Fanden ikke finde sig i, hvorfor han sendte små djævlunger op for at ødelægge den. De nåede dog kun at bide i bladene (deraf navnet prikbladet perikon, idet man kan se mange små huller i bladene i dag), før Gud fejede dem af vejen med en sådan kraft, at de ikke har vist sig siden. I dag siges det derfor, at man er beskyttet mod det onde, hvis man holder en buket prikbladet perikon foran sig i hånden.

Snapsen brygges på plantens knopper, som giver snapsen en flot mørkerød farve. Snapsen anbefales som

fordøjelsesmiddel før en god middag. Det siges endvidere, at planten har en effekt overfor virusinfektioner, den anbefales mod nervøse lidelser og den er i dag anerkendt som antidepressivt middel. Skål! Der kan efter temperament hældes alkohol på næsten alt. Den mest fantasifulde kryddersnaps jeg har smagt var Rypekro – altså indholdet fra en rypekro hældt på alkohol. Så bliver det ikke mere specielt!

Mere inspiration

»Naturens kryddersnaps« af Ane-mette Olesen, Skarresøhus forlag
»Kryddersnaps« af Anne Hjernøe, Politikens forlag
Desuden findes der mange opskrifter på nettet.



Trækketider – i almindelighed			
Blomster og blade: 1-6 dage			
Rødder og grene: 1-6 uger			
Frugter og bær: 1-12 måneder			
Tre aktuelle kryddersnaps lige nu			
Art	Plantedel	Træk	Samlemåned
Hassel	Modne nødder uden skal	1 måned	Oktober-november
Slåen	Bær. Efter frost. Eventuelt fryses bærrene i fryseren		Oktober-december
Æbler	Frugt	6-8 uger	August-oktober

TURBERETNING

Af Thea Ø. Jacobsen, lærer, friluftvejleder og kasserer i Dansk Friluftsliv

.....

Lysefjorden - til vands og til lands

Sommerens udlandstur gik i år til Vestlandet i Norge, nærmere betegnet Lysefjorden. Stedet er mest kendt for turistattraktionerne Preikestolen og Kjeragbolten. Begge steder besøges hvert år af henholdsvis 150.000 og 40.000 mennesker. Turistattraktioner som disse er meget atypiske feriemål for mig, normalt plejer jeg at søge ud på vidderne, hvor de fleste folk ikke kommer. Men tiden var kommet til at dette turistinferno skulle tages i skue og vurderes - man bør jo bygge sine fordomme på empiri. Derfor valgte jeg at tage af sted i juli, midt i højsæsonen. Fordelen ved det var at vejret artede sig nogenlunde, på trods af at jeg befandt mig på Vestlandet, til gengæld var vi ikke de eneste der havde fået den idé at besøge området.

Turen startede med at jeg samlede min gode ven og rejsefælle Simon op, hvorefter vi begav os mod Lysebotn i bunden af Lysefjorden. Planen var at ro kajak derfra og ud til midt på fjorden. Her ville vi gå i land og vandre langs nordsidens fjeldkamme ad »bagvejen« mod Preikestolen og retur igen. Hvorefter vi ville ro tilbage til Lysebotn og til slut ville vi slå et smut forbi Kjeragbolten. Vi havde afsat 4 dage til turen.

Lysebotn er en lille bygd man ankommer til efter at have snoet sig ned fra fjeldet gennem 7 hårnå-

lesving. Vi kørte direkte ned på kajen, hvor vi pakkede kajakkerne med udstyr og mad til 3 dage. Så begav vi os af sted, ud på det turkisgrønne vand, skyerne hang lavt, så man ikke kunne se toppen på de lodrette fjeldsider, der udgør bredden på begge sider af fjorden. Men det var ikke svært at fornemme det rå utilgængelige landskab, som omgav os. Grundet de stejle fjeldsider vrimer det ikke med mulige lejrpladser, men vi havde på kortet, udset os et lille næs på nordsiden af fjorden, godt 15 km ude. Her ankom vi til ca. 3 timer efter afgang, og fandt en lille lysning lige ovenfor strandbredden, med fin plads til kajakkerne og et telt. Da vi er ved at tømme kajakkerne for udstyr, opdager vi pludseligt at skovbunden var fuld af kantareller - så den ellers lidt kedelige tørkost, som aftensmaden bestod af, blev suppleret med smørstegte kantareller. Mums! Næste dag vågnede vi igen op til lavthængende skyer, øv - da det var den dag vi havde tænkt vi skulle på Preikestolen. Vi tjekkede vejrudsigt og den sagde opklaring over middag. Vi pakkede sammen og roede omkring 5 km længere ud i fjorden, fandt en lejrplads og slog telt op. Herefter fortsatte vi i kajaken omkring 4 km længere til en lille kaj ”Bratteli kai”. Her gik vi op, tøjrede kajakkerne, spiste frokost og tog vandrestøvlerne på. Kajen havde ikke fået sit navn »Bratteli kai = den stejle sides kai« for ingenting - vi steg 600 højdemeter nærmest lodret op ad en sti

som til tider var lidt for spændende. På de mest udsatte steder var der boltet en stålwire fast i fjeldet, som man kunne holde fast i, mens man nærmest rappellede sidelæns - jeg var glad for at det var tørt føre den dag vi var der! Skulle man være så uheldig at miste fodfæste var der langt ned. Efter stigningen kom vi op på kammen, hvor der nu efter opklaringen var udsigt ned til Lysefjorden, over til modsatte side af fjorden og vi kunne ane målet, Preikestolen i det fjerne - en fantastisk udsigt. Vi fulgte stien længere ind bag det massive fjeldparti som udgør siderne på Lysefjorden, og kom gennem et varieret landskab af skov, fjeld og sø. Undervejs var der mange spektakulære udsigtspunkter. Efter 5 timers vandring kom vi ind på hovedstien ud til Preikestolen, og som kontrast til de seneste fem timer, hvor vi havde mødt to mennesker ud over os selv, så var der her et sandt mylder. Alt fra de traditionelle norske turvandrere til Gucci-damer i stramme nederdele og med lange røde negle, havde begivet sig ud mod denne seværdighed. Det var interessant at iagttage forskellighederne. Personligt havde jeg ventet at Preikestolen tårnede sig majestætisk op som det højeste punkt på fjeldpartiet, så jeg blev lidt overrasket da jeg erfarede, at det var en stor hylde, som var omgivet af højere fjeldvægge. (Må blankt erkende at jeg intet research havde lavet på forhånd, i så fald havde jeg nok opdaget det med hylden...).



Fra kanten på »hylden« er der 600 meters frit fald ned mod fjorden. Det gav et sug i maven og pulsen steg, da jeg lagde mig ned og forsigtigt mavede mig ud til kanten og kiggede ned. Sjovt hvordan alle ens nerveceller aktiveres, i sådan en situation.

Sikkert inde midt på »hylden« igen, spiste vi vores madpakke. Har sjældent spist med så god udsigt!

Så gik turen tilbage mod kajakkerne, og tanken om at der ventede os 6 timers gang gjorde mig lidt mat i sokkerne, men da vi ikke havde taget telt med, så var der ikke andet at gøre end at sætte den ene fod foran den anden og fortsatte. Dejligt banalt! og det blev en fin tur tilbage og glæden ved at krybe i posen omkring midnat var så meget desto større.

Jeg vil dog anbefale at tage overnatningsgrej med, hvis man ikke er til 12 timers dagsetaper. Vi så mange egnede lejrpladser undervejs med en fantastisk udsigt og der er mange fine dagstursmuligheder i området bag Preikestolen, så her kan man godt få et par dage til at gå. Er man ikke til at slæbe alt udstyret op ad de stejle sider, kan man også køre op til Predikestolshytta og parkere og gå derfra ind i området.

På tredjedagen stod vi sent op, pakkede kajakkerne og satte kursen tilbage mod Lysebotn. Skyerne hang igen lavt og det småregnede. På vejen tilbage fik vi selskab af flere nysgerrige sæler som fulgte os, nogle på meget tæt hold, desuden sprang fiskene livligt omkring os (vi ærgrede os over at fiskelinen lå hjemme).

Da vi havde tilbagelagt halvdelen af turen, besluttede vi at krydse over fjorden og følge sydsiden det sidste stykke. Fjeldsiderne er stejlere på sydsiden og det er en helt unik oplevelse at sidde i kajakken og læg-

ge hovedet tilbage og se op ad en fjeldvæg, som bare forsvinder ind i himlen. Noget andet specielt vi oplevede var de kastevinde der opstår, når vinden kommer ned over de stejle fjeldvægge. Med kastevinde og utilregnelige strømforhold, blev vi udfordret lidt på vores manøvreedygtighed i kajakken. Det blæste omkring 8-9 m/s fra vest, hvilket betød at vi havde god medvind og fine bølger, så vi surfede det meste af vejen ind mod Lysebotn.

Tilbage med fast grund under fødderne og med en vejrudsigt som sagde regn og blæst, besluttede vi at tage en overnatning på turisthytten i Lysebotn.

Fjerde dagen stod vi tidligt op og gjorde klar til at køre op ad hårnålesvingene, for enden af dem lå p-pladsen, hvor stien ind mod Kjeragbolten starter. Kjeragbolten er en stor sten (bolt) der er kilet fast mellem to fjeldsider.

Vi stod på p-pladsen præcis kl. 10 - da vejrudsigten havde lovet opklaring omkring kl. 12, passede det med at vi ville være ved stenen omkring middagstid. Det viste sig at være en god plan, turen foregik i dis og blæst, men før vi nåede ind til boltten, brød solen igennem og skyerne forsvandt. Vi var blandt de første som kom ud til stenen, og vi fik taget de klassiske billeder stående på den. En flot og lidt skræmmende oplevelse, da der på den ene side af boltten er ca. 5 meter ned og på den anden ca. 600 meter ned.

Praktisk information

Distancer: Kajak; 40 km - vandring; ca. 20 km (stigning 600 højdemeter, plus lidt op og ned)

Kort: Preikestolen 1: 25 000 og Lysefjorden 1: 50 000

Der er ingen indkøbsmuligheder i Lysebotn, kun en kiosk på turisthytten og campingpladsen.

Overnatning i Lysebotn: Turisthytte og campingplads, samt primitiv camping i udkanten af byen.

Mens vi sad og nød udsigten, kom flere og flere folk til og der blev kø til fotosessionen, endnu en god grund til at starte tidligt. På vejen tilbage var det tydeligt at dette var en stor turistattraktion, vi gik nærmest imod en strøm af folk, der var på vej ud. Det var på alle måder en fin tur og et utrolig fint landskab at færdes i.

Vores tur var ved at være slut, vi havde nu kun tilbage at besøge nogle venner i nærheden af Haugeund. Det var 4 fantastiske dage og området omkring Lysefjorden kan varmt anbefales, både til vands og til lands. Vi kunne nemt have brugt 5 eller 6 dage i området. Mht. turistinfernoet, så blev jeg ikke skræmt, erfarede at der kan gøres interessante studier af mennesket på sådanne steder.

Da vi forlod Lysefjorden og kørte ind over fjeldet, kom vi til et stort fladt fjeldområde, hvor der stod hundredvis af varder side om side, nogle store og nogle små - meget specielt og en sjov oplevelse.



TURMAD

Af Kamille Bjørn Rohde, underviser i naturfag og friluftvejleder

.....

Dette blads indslag er fundet på facebookside »for os der bruger trangia« og skrevet af Hanne Lüchow. »for os der bruger Trangia« er en genial side hvis man nørder lidt med brændere. Det er alle typer af »ude-spisere« der mødes på siden, der er en dejlig afslappet stemning og ingen snobberi om hvad der er rigtigt eller forkert at slæbe ud i skoven. Har faktisk en del af brugerne mistænkt for at lave maden hjemme i køkkenet.

Husk at alle indslag til denne klumme modtages med glæde, bare send dem til ovenstående så ser vi om der kan blive plads i bladet.

Et let brød på turen

Dette brød er lavet af en blanding af melrester, jeg havde i køkkenet. Jeg brugte rester af durummel, grahamsmel og pizzamel suppleret med hvedemel.

Du kan bruge de meltyper, du bedst kan lide. Det skal du bruge:

¼ pakke gær

1½-2 dl. vand

1 god sjat olivenolie

1 tsk. salt

250 g af din melblanding

Fremgangsmåde

Opløs gæren i vandet, tilsæt olien. Gør dette i en mug. Kom nu din melblanding blandet med salt i en dyb tallerken og tilsæt noget af vandet, mens du arbejder det ind i melet med en ske. Tilsæt lidt mere vand efterhånden som det bliver nødvendigt.

Når melet er arbejdet godt sammen med vandet er det tid til at ælte dejen til den bliver glat og smidig. Stil den til hævnning, når den er klar og lad den hæve til dobbelt størrelse.

(På tur kan hævnningen sagtens springes over. Brødet vil hæve, når det bliver bagt, men det bliver som regel lidt mere kompakt uden hævnning. Er udetemperaturen lav kan det også være vanskeligt at få gang i hævnningen, og så springes den naturligvis bare over).

Når brødet er hævet slås det ned og formes til en kugle.

Smør den lille gryde med margarine. Du kan vælge at gøre som jeg har gjort her – at drysse indersiden med sesam eller birkes, men det er ikke nødvendigt for et godt resultat. Dejen lægges ned i gryden og trykkes med let hånd lidt flad. Pensl evt. toppen af brødet med olie (ikke nødvendigt).

Klargøring af Trangiaen og afbagning

Nu skal du have gjort din Trangia klar, så den fungerer som varmluftsovn. Det gør du ved at lægge 3 små sten i bunden af den store gryde – husk det må *ikke* være flintesten, da de vil springe.

Tænd Trangiaen ved *så lavt blus som muligt* og stil gryden med stenene ovenpå.

Tag gryden med dejen og stil den ned oven på stenene og læg låg på. Lad brødet bage. Et normalt brød bages på omkring 30-40 min., så påregn en anelse længere tid. Halvvejs i bagningen vender du brødet ud på en tallerken og lægger det med bunden opad tilbage i gryden og fortsætter bagning. Når du synes brødet lyder hult, når du slår på det med en negl, er det færdigbagt. Tag det ud af gryden og lad det afkøle, hvis du da kan vente så længe med at smage dit vidunderlige brød.

Velbekomme



BOGANMELDELSER

Af Martin Johnsen, ansvarshavende redaktør, Dansk Friluftsliv, mbjohnsen@gmail.com



Naturkokebogen

Forfatter: Anemette Olesen
Forlag: Skarresøhus
Udgivelsesår: 2012
Sider: 142
ISBN: 978-87-91502-4-15
Vejl. pris: 138 kr.
på www.anemetteolesen.dk

»Prøv noget vildt for det er værd at smage på. Velbekomme« Sådan slutter indledningen til Anemette Olesens nye bog - Naturkokebogen. En brugsbog som henvender sig til naturinteresserede som gerne vil lave mad i det grønne over bål. Og jeg må sige, at Anemette Olesen har gjort det igen!

Naturkokebogen er blot én i en lang række af bøger fra forfatteren om mad og natur, kryddersnapse, krydderurter, naturmedicin og meget mere.

Naturkokebogen er en brugsbog for den som gerne vil vide mere om de vilde, spiselige planter i den danske natur. I bogen går Anemette Olesen tæt på 58 af de mest almindelige spiselige planter herhjemme (jeg må nok indrømme at der var et par overraskelser imellem, som jeg ikke selv har brugt før).

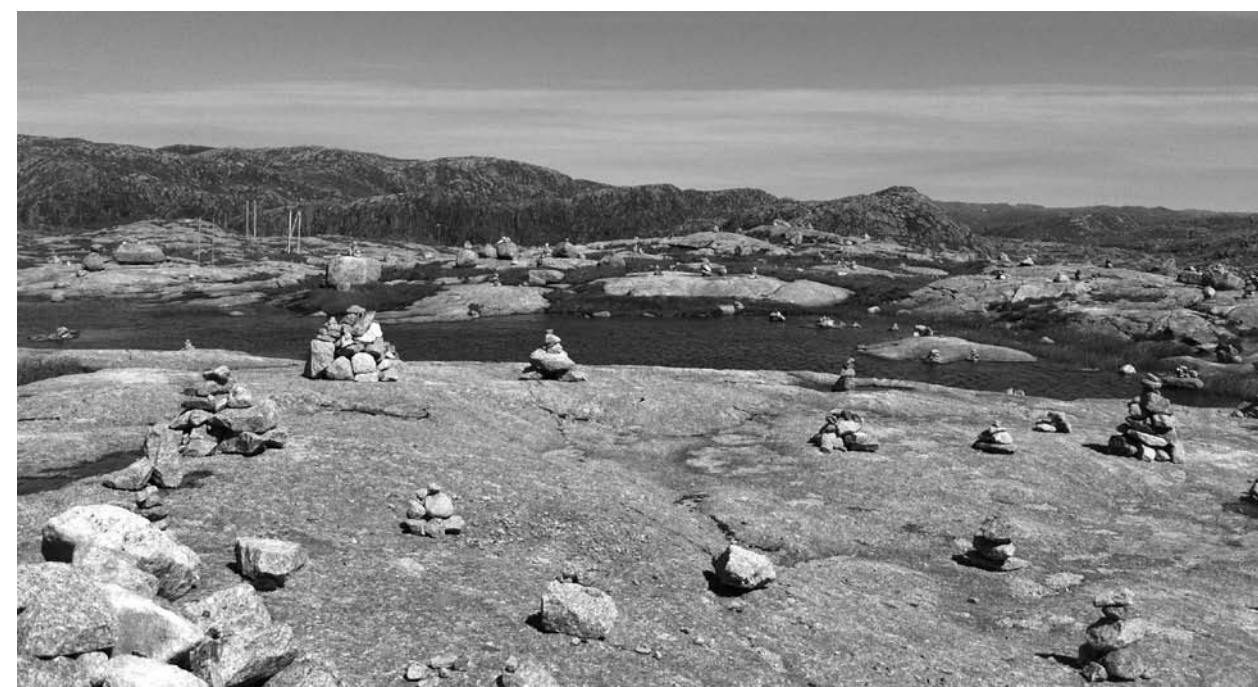


Foto: Thea Jacobsen

I klassisk stil præsenteres hver plante med en plantebeskrivelse, voksested, hvad planten benyttes til, medicinhistorie, overtro forbundet med planten samt gode tips og råd ved indsamling.

Til hver plante giver Anemette et par opskrifter, som ikke i vanlig »nordisk køkken-stil« kræver en masse forskellige ingredienser og køkkenudstyr, men opskrifter som vi nemt kan gå til i en travl hverdag eller på tur.

Stormkøkkenet

Forfattere: Andreas Tolstrup Laursen,
Jacob Damgaard,
Mia Irene Kristensen
Forlag: Food & Nature Press
Udgivelsesår: 2012
Sider: 62
ISBN: 978-87-994908-0-6
Vejl. pris: 100-150 kr.

Stormkøkkenet - kokebog til mad i naturen er en lille bog i A6-format, fremstillet i vandtæt papir, som indeholder opskrifter på 28 velsmagende morgen-, middag/aften- og dessertretter. Bogen er fyldt med flotte billeder og gennemarbejdet med symbolforklaringer og små tips-bokse. Hver opskrift indeholder antal portioner, antal gryder i brug, om panden skal bruges, sværhedsgrad samt om noget af retten kan forberedes hjemmefra. Opskrifterne tager højde for turfriluftslivets mangelfulde opbevaringsmuligheder og spontantet. Retterne er en blanding af kendte danske retter samt forskellige asiatisk-inspirerede retter. En sjov lille bog, som let kan tages med på tur og give inspiration til nye retter – god tur!





Friluftsliv i fokus

Friluftslivsvejleder

Efter- og videreuddannelse i friluftsliv, der kan tages som 1-årig fuldtidsuddannelse eller som deltidsuddannelse over op til tre år. Uddannelsen giver dig et praktisk og teoretisk fundament for kursusvirksomhed og pædagogisk arbejde i relation til friluftsliv (60 ECTS). **Studiestart:** 4. august 2014.

Pædagogisk diplommodul i friluftsliv og udemotion

Diplommodul under Pædagogiske Diplomuuddannelse i Idræt med fokus på uderum som legeplads, motionsrum, læringsmiljø, politik og projektledelse (10 ECTS).

Studiestart: Følg med på hjemmesiden.

6 ugers selvvalgt uddannelse i friluftsliv

I samarbejde med professionshøjskolen Metropol tilbyder vi i foråret 2014 to 6 ugers kurser for ledige i friluftsliv og udemotion samt kajak og friluftspædagogik med henblik på, at du kan supplere din pædagogiske baggrund med friluftsfaglige kompetencer. Følg med på hjemmesiden for det aktuelle kursusudbud.

Masterkurser i friluftsliv

Et forskningsbaseret og praksisrelateret deltidsstudie med friluftsliv som omdrejningspunkt, hvor de tre masterkurser samt masterprojekt kan indgå i en masteruddannelse som et fleksibelt forløb over 2-6 år (60 ECTS).

Næste modul: Natur, samfund og menneske. **Studiestart:** 16. januar 2014.

Ansøgningsfrist: 2. januar 2014.