

DANSK FRILUFTSLIV



– forum for natur- og friluftsliv
nr. 95 - oktober 2014



Foreningens bestyrelse

Formand og sekretær:

Jesper Lind Nielsen

tlf. 51 51 42 04

thor_dk@hotmail.com

Næstformand:

Helle Harthimmer

tlf. 30 13 14 03

hlh_rocker@hotmail.com

Redaktør og annonceansvarlig:

Martin Johnsen (ansvarsh.)

tlf. 87 55 37 52

mbjohnsen@gmail.com

Kasserer:

Thea Jacobsen

jacobsen.thea@gmail.com

Webmaster:

Lars Lauridsen

lauridsenlars@gmail.com

Terkel Berg-Sørensen

Kamille Bjørn Rohde

kamillerohde@gmail.com

Tejs Møller

Suppleant:

Helle Heister

Grafisk tilrettelægning:

Kristian Dueholm Jessen

tlf. 22 97 41 03

dueholm@gmail.com

For- og bagsidebillede:

Jesper Lind Nielsen

Næste udgivelse:

Marts 2015

Deadline for indlevering af
stof: senest den 1. februar

ISSN 0909 – 0614

DANSK FRILUFTSLIV



– forum for natur- og friluftsliv

www.danskfriluftsliv.dk

INDHOLD

Redaktøren har ordet.	3
Årsmøde 2014	5
Nybegynderens guide til årsmøde	9
Sådan bygger du et shelter	11
Havkajak Fuerteventura - varm vinterkajak	13
Frilftsprofilen	16
Outdoor Guide - Det Sydfynske Øhav	18
Fra bund til mund festival	20
Tips til en varm nat.	22
Tips til turnormer.	23

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 naturoplysnings- 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. 96	marts 2015	deadline 1. feb.
nr. 97	juni 2015	deadline 1. maj
nr. 98	okt. 2015	deadline 1. sep.

ANNONCERING

Det er muligt at annoncere i bladet. Prisen er 1.500 kr. for en hel side og 900 kr. for en halv side.

Kontakt den annonceansvarlige for yderligere information om formater og priser.

REDAKTØREN HAR ORDET

Af Martin Johnsen, ansvarshavende redaktør

.....

Danmark har vi gode muligheder for at dyrke friluftsliv - både som privatpersoner og i professionelle sammenhænge. Vi har gode muligheder for at tage på både dagsture og overnatningsture. Afhængig af hvilket friluftsliv vi kan lide eller har mulighed for at dyrke, så kan vi gå, cykle, ro, padle, sejle, ride eller køre. Og vi er mange om at dele den danske natur - 91 % af danskerne tager nemlig i naturen hvert år. Skoven er det mest populære sted efterfulgt af stranden eller kysten, og op mod 43 % af danskerne færdes dagligt til fods eller på cykel i grønne områder (se »Fakta om friluftslivet i Danmark«). Vi dyrker friluftsliv i en demokratisk forvaltet natur, og vi er mange som skal tage hensyn til hinanden. Flere friluftsskategorier har igennem årene været udsældt bl.a. o-løberne, fordi de forstyrrer vildtet, og Mountainbikere fordi de kører hensynsløst i skoven til gene for andre skovgæster. Vi er generelt flinke i naturen - men kan også blive flinkere. Friluftsrådet, Danmarks Idrætsforbund og Naturstyrelsen har stået bag kampagnen »Flink af natur«, der skal lære danskerne at vise mere hensyn, når vi færdes i naturen. På Naturens dag i september blev »Flink af natur Award« uddelt for første gang, og vinderen blev en kvindelig Mountainbiker med god attitude i naturen. Dejligt at der er opmærksomhed på, at vi skal værne om hinanden, når vi mødes i friluftslivets rum. Her i 2014 har Danmark fået sin første nationale friluftspolitik. Flere fra bestyrelsen og adskillige medlemmer af foreningen har bidraget til dette arbejde på forskellige måder. Danmarks nye nationale friluftspolitik skal være en fælles referenceramme og en ledestjerne for udviklingen af friluftslivet og samarbejdet om det. Friluftspolitikken skal være bredt forankret (have medejerskab hos alle centrale aktører på friluftsområdet), målrettet (give indholdsmæssig retning for udviklingen), afbalanceret (afspejle hensyntagen til de forskellige interesser på området), og operationel (kunne omsættes til konkrete initiativer og partnerskaber). Friluftspolitikken skal leve op til fem principper: Strategi - er ideen visionær? Lovgivning - kan det lade sig gøre? Benyttelse og beskyttelse - målet er bedre friluftsliv uden at naturhensynet sættes over styr. Samarbejde i friluftsliv - fremmer ideen samarbejde?

Viden om - ved vi noget om effekten? Derudover skal friluftspolitikken tage sigte på otte pejlemærker:

- 1) Friluftsliv er for alle - alle både på landet og i byen skal have friluftslivet tæt på,
- 2) Vi skal lære i naturen - både børn og voksne skal have naturen ind under huden. Alle skal opdage den, glæde sig over den og lære at passe på den,
- 3) Friluftsliv skaber engagement og fællesskab - det er med til at skabe aktive borgere, der på frivillig basis og i fællesskab engagerer sig og tager ansvar for det, de brænder for,
- 4) Friluftsliv giver sundhed og livskvalitet - et aktivt friluftsliv styrker både den mentale og den fysiske folkesundhed, for i naturen er der plads til både løb, leg og afslapning,
- 5) Friluftsliv skaber vækst og arbejdspladser - naturop-levelser og friluftsliv kan være afsæt for iværksætteri og nye arbejdspladser,
- 6) Vores byer skal indbyde til friluftsliv - vi skal skabe spændende og attraktive byer, hvor der er plads til friluftsliv,
- 7) Vi skal bruge naturen som social løftestang - friluftslivet og naturen giver gode muligheder for at hjælpe socialt udsatte grupper i samfundet,
- 8) Nytænkning giver mere friluftsliv - fremtidens friluftsliv skal tænkes ind i nye sammenhænge, så vi kan nå flere mål på én gang (se bl.a. naturstyrelsens hjemmeside).

Det bliver spændende at følge med i, når de friluftspolitiske pejlemærker m.m. bliver fremlagt for Folketingets Miljøudvalg her i efteråret.

Det er godt, at friluftslivet er på den politiske dagsorden, men ofte opdages friluftslivet gennem konkrete oplevelser. Dette nummer af Dansk Friluftsliv har ikke noget egentligt tema, men rummer mange forskellige artikler om natur- og friluftsliv. Fælles for dem alle er, at de rammer ind i det felt, vi er fælles om i denne forening: Et forum til videndeling om gode natur- og friluftsoplevelser, og dermed skabe, udbygge og vedligeholde kontakter mellem personer, der arbejder med vejledning og undervisning i natur- og friluftsliv. Med dette in mente drog bestyrelsen og en lille gruppe af

foreningens medlemmer i maj på årsmødetur til Fænø Kalv. Det var en fantastisk weekend med masser af gode oplevelser og hyggeligt samvær. I bladet kan I læse referat fra årsmødet, herunder formandens beretning af Rasmus Simonsen, som desværre valgte at trække sig fra bestyrelsen. En stor tak til dig Rasmus for dit bestyrelsesarbejde igennem de sidste 7-8 år, for dit gode humør og dine mange erfaringer, som du har delt med os igennem årene. Men sådan er det i en forening som vores - nogen stopper og andre tager over. Derfor en stor velkomst til Tejs Møller, som er trådt ind i bestyrelsesarbejdet. I bladet kan I også læse »Ny-begynderens guide til årsmøde« af Kristian Jager Nykrog, som var med på årsmødet for første gang. Lars Lauridsen har beskrevet, hvordan han byggede et shelter i sin have i sommer, og Thea Jacobsen har skrevet om sin oplevelse med »bund til mund«-festivalen i sommer på Ærø. Carsten Nielsen har skrevet om sine erfaringer med havkajak på Fuerteventura, mens Susanne Larsen deler sine refleksioner over friluftslivets mangfoldighed og glæder med os. Vi går også den kol-

de tid i møde, hvorfor Sune Steiniche Kjær deler sine gode tips til en varm nat med os og tips til den gode tur med fokus på turnormer. Sidst men ikke mindst får I et indblik i en Outdoor Guide til Det Sydfynske Øhav.

På falderebet vil jeg blot minde jer om, at bestyrelsen holder møde fredag den 21.11. i Svendborg, og alle medlemmer er velkomne. Efter mødet hygger vi med kål og øl.

Se hvordan I tilmelder jer inde i bladet.

Foreningen vil også sige en stor tak til vores grafiske tilrettelægger Kristian Dueholm Jessen, som i år har 20 års jubilæum i foreningen. En stor tak til dig Kristian. Du har nu, med dette nummer, lavet layout på 70 blade, to antologier og leveret mange billeder gennem årene til bladet. Tak for dine mange gode ideer til udvikling af bladet, og vi håber på et fortsat godt samarbejde.

Årsmøde og seminar 2015

Foreningens årsmøde afholdes på Skovskolen søndag 19. april 2015. Mandag den 20. april afholder foreningen seminar med temaet 'Professionen friluftslivsvejleder'. Det endelige program trykkes i blad nr. 96 i marts, og slås op på Facebook.

Bestyrelsen

Åbent bestyrelsesmøde i november

Fredag den 21. november 2014 holder bestyrelsen møde i Svendborg. Efter mødet spiser vi kål og drikker en øl. Alle medlemmer er velkomne. Der er mulighed for overnatning - udendørs.

Tilmelding til Martin Johnsen på: mbjohnsen@gmail.com senest den 14. november 2014. De tilmeldte får mere information i ugen op til mødet.

Bestyrelsen



ÅRSMØDE 2014

Redigeret af Martin Johnsen

Foto: Jesper Lind Nielsen

.....

**Årsmøde i Dansk Friluftsliv – forum for natur- og friluftsliv
Fænø Kalv den 10. maj 2014**



1. Valg af dirigent og referent.

Bestyrelsen foreslår Terkel Berg-Sørensen som dirigent og Thea Jacobsen som referent – begge enstemmigt vedtaget.

2. Bestyrelsens beretning for det forløbne år, ved formand Rasmus Simonsen:

27 år med Dansk Friluftsliv, 27 år med friluftsliv i Danmark. Det har været 27 år med store forandringer, store bevægelser. Friluftslivet er blevet meget mere specialiseret og nye forgreninger, som tidligere var under hovedbegrebet friluftsliv, er blevet udspecificeret, og har fået sit eget netværk eller forening, f.eks. udeskole, havkajak osv.

Dansk Friluftsliv har gennem de sidste par år fundet tilbage til sin kerne. Bladet, årsmødet og antologien. Det må være foreningens kerne og sammen med et nogenlunde konstant medlemstal er det det, som giver Dansk Friluftsliv sin berettigelse. Friluftslivet i Danmark er hele tiden i bevægelse og i den bevægelse har Dansk Friluftsliv været en af de få konstanter. Jeg tror, at vi skal holde på den kerne, vi har i foreningen, og derudover være en platform for nye initiativer som har sin tid. Det har vi været med seminarerne, samrådene, nyhedsbrevet osv.

Vi har i det forgangne år fået økonomien på sporet igen, så der atter er balance i regnskabet efter år med store udgifter til antologien, og derfor store underskud. Det er stadig en udfordring, at vi som forening ikke må spare op til den næste antologi, men vi har fundet en løsning for 25 års jubilæumsantologien som har fungeret.

Bladet »Dansk Friluftsliv« holder kvaliteten. Det er blevet et blad som udkommer tre gange årligt, mod tidligere fire gange årligt, men

det giver mulighed for at give hvert blad mere tyngde, både hvad sideantal og indhold angår. Tak for den store indsats som bliver leveret fra redaktør, artikelskribenter og de som er redaktører på faste temaer. Med denne beretning takker jeg af for min periode som formand for foreningen. Det har været et spændende arbejde, og det har være sjovt og hyggeligt. Fremadrettet vil jeg opfordre bestyrelsen til at arbejde for at vi bevarer frivilligheden i bestyrelsesarbejdet. Det kunne også være en målsætning at slanke økonomien omkring bladet, så kontingentet evt. kan nedsættes og dermed gøre medlemskab attraktivt for en bredere skare.

Spørgsmål til bestyrelsen, hvor mange medlemmer og hvordan er fordelingen: ca. 200 medlemmer og ca. 10% af disse er institutioner.

3. Forelæggelse af regnskab for det forløbne år til godkendelse og budget for det kommende år.

Regnskabet fremlægges og økonomien ser sund ud. Regnskabet godkendes.

Foreningen må ikke give overskud. Der bliver stillet spørgsmål til at bladet faktisk koster 100 kr. pr. blad for sort/hvid. Der er tradition for at undersøge billigere tilbud, og det skal der kigges på igen. Budgettet er lidt anderledes, fordi vi har fået 5.000 kr. mere fra Friluftsrådet. De sidste par år har kontingentindtægterne ligget på omkring 70.000 kr.

Vi håber, at det bliver lidt højere i år altså 75.000 kr. Portoen stiger igen i år, derfor justeres der efter det. Der kommer en bladregning fra sidste år, som er indeholdt i budgettet.

4. Fastsættelse af kontingent:

Nuværende kontingent er 400 kr. pr. person, parmedlemskab 500 kr. og institutionsmedlemskab 800 kr. Disse er drøftet og fastholdes.

Det skal undersøges om der er regler for fratrækning ift. Skat. Thea har kontaktet Skat herom, og det er noget folk selv skal undersøge om de er berettiget til. Mads Brodersen foreslår, at forordet kan lægges ud på facebook gruppen, som teaser til at blive medlem. Som studerende kan et medlemskab på 400 kr. være mange penge. Udefra virker foreningen måske ikke så aktiv, og hvis folk tænker at de kun får et blad, så melder de sig nok ikke ind. Friluftvejlederstuderende i Danmark får et særtillbud på 200 kr. Er det en mulighed at lave en billigere udgave sendt på mail?

5. Eventuelt indkomne forslag:

Der var ingen indkomne forslag.

6. Valg af bestyrelse:

På valg er Lars Lauridsen (modtager genvalg), Dieter Toftkjær (ønsker ikke genvalg), Mille Rohde (modtager genvalg) og Jesper Lind Nielsen (modtager genvalg). Rasmus Simonsen ønsker at stoppe som formand og træder ud af bestyrelsen.

Følgende opstillede til bestyrelsen: Carsten Nielsen og Tejs Møller.

Genvalg til alle der ønskede det: Lars, Mille, Jesper og Tejs – velkommen til alle.

7. Valg af suppleant:

Følgende stillede op: Helle Harthimmer og Helle Heister - begge blev valgt.

8. Valg af 2 revisorer:

Følgende stillede op: Mads Brodersen og Erik Jegsen – genvalg af begge.

9. Eventuelt

Forslag til drøftelse: Skal årsmødet lægges på hverdage, i stedet for weekend? Mille tror ikke, at der vil komme flere, hvis der var årsmøde med seminar. Der kommer flere når der er et mere fagligt indhold. Det kræver tid for bestyrelsen, og så skal man finde et emne som vi finder interessant. Vi skal blive bedre til at have følerne ude og alliere os med nogle som er større end os, og bruge de kontakter vi har. Eventuelt kunne man lave en spørgeundersøgelse på facebook e.l. om hvad vores medlemmer synes kunne være spændende. Bestyrelsen skal arbejde videre med formen af årsmødet, jf. mere fagligt indhold, seminar eller andet.

Bestyrelsen har drøftet et bank-skitte fra Flemløse. Kassereren har undersøgt forskellige banker og er kommet frem til Merkur Sparekasse er den bedst egnede. De vil gerne optage foreningen såfremt en fra bestyrelsen har konto hos dem. Ingen kommentarer til det, så bestyrelsen går videre med det. Julemødet skal måske skubbes en uge frem, så det ikke kommer for tæt på advent.

Kristian Dueholm Jessen har været en god og tro mand for foreningen i mange år, siden blad nr. 24 i 1994. Han har derfor 20 års jubilæum og har lavet layout på 70 blade og to antologier og har desuden bidraget med adskillige fotos gennem årene. Terkel foreslår, at han skal have noget »credit« for en god og værdifulde indsats for bladet.

Tak til Rasmus Simonsen for hans indsats som formand. Helle Hart-himmer overrækker en gave.



Foto: Jesper Lind Nielsen og Martin Johnsen



NYBEGYNDERENS GUIDE TIL ÅRSMØDE

Af Kristian Jager Nykrog

Foto: Martin Johnsen

Jeg tog i starten af maj for første gang med på årsmøde i Dansk Friluftsliv, der i år var henlagt som en tur til Fænø Kalv i Lillebælt. Jeg håber, at jeg, ud fra mine erfaringer, kan inspirere andre medlemmer til at dukke op på næste årsmøde og involvere sig i foreningen.

Jeg havde i mange år taget tilløb til at blive medlem af Dansk Friluftsliv efter at have boet og studeret i Bø i Norge. Efter at have fulgt foreningen lidt på sidelinjen bestemte jeg mig for at komme til årsmødet for at snuse lidt nærmere til, hvad der sker i foreningens maskinrum.

Min egen helt klare motivation for at deltage var at se, hvad der foregår blandt folk, der arbejder professionelt med friluftsliv. Min kammerat Tejs, som jeg kender fra Norge havde allerede året før været til årsmøde. Han havde haft en meget positiv oplevelse og var blevet indvalgt som suppleant til bestyrelsen. Vi satte os derfor sammen i bilen lørdag formiddag og kørte mod Middelfart Marina, hvor vi skulle møde de andre. Jeg havde ikke mange forventninger til turen, men tænkte, at hvis den viste sig at være en skuffelse i forhold til networking-delen, så fik jeg i det mindste en flot oplevelse

i Lillebælt, hvor jeg ellers aldrig rigtigt har været før. Jeg blev dog overhovedet ikke skuffet! Hverken af naturen i Lillebælt eller mulighederne for at udveksle ideer med friluftslivs-kollegaer fra hele landet. På havnen i Middelfart Marina stødte Tejs og jeg lettere forsinket til en større gruppe, som stort set var klar til afgang. Her var hurtige og venlige hilsner og mange åbne mennesker, og snakken flød med det samme meget frit. De fremmødte repræsenterede tilsammen mange forskellige sider af dansk friluftsliv, men de fleste arbejdede i en eller anden undervisningsmæssig sammenhæng.



Selve turen var planlagt med sejlads til Fænø Kalv, hvor der ville være overnatning med spisning og socialt samvær, udover selvfølgelig det formelle årsmøde. Vi sejlede af sted i to sejlbåde og to kajakker og tog en flot tur rundt om Fænø frem til Fænø Kalv. Vinden var stille, og det var en flot forårsdag med kun lidt truende skyer, så der var ro til at snakke og lære lidt om de både vi sejlede i. Fremme på Fænø fik vi i fællesskab stablet en fin lejr på benene, og der blev, ud over de store tanker om dansk friluftsliv, også nørdet en lille smule grej. Under årsmødet nåede den ventede regn frem, og der var godt åbent for sluserne det meste af aftenen. Vi fortrak til lavvuen og begyndte så småt at fyre op i brændeovnen, mens regnen trommede på dugen.

Det er vanskeligt at forestille sig et meget hyggeligere sted at holde årsmøde. Efter årsmødet blev der sat gang i fælles madlavning, og til maden blev der også fundet lidt gode drikkevarer frem. Den gode stemning blev endnu bedre ud på aftenen, og der blev fortalt ikke så få røverhistorier fra friluftslivets verden. Søndagen var afsat til opvågning, nedpakning og sejlads tilbage til Middelfart Marina. I tillæg blev der plads til en lille kulturhistorisk vandring på Fænø Kalv.

Den formelle del af årsmødet blev afholdt i henhold til vedtægterne, og det var såmænd fint nok, men for mig var den store og gode oplevelse alle samtalerne om, hvordan folk arbejder med friluftsliv til hverdag. Det var spændende at

høre om, hvilke udfordringer folk har i forhold til afvikling af netop deres friluftslivsaktiviteter og få en forståelse for, hvad der både lokalt og nationalt kan forbedre forholdene for friluftsliv. Jeg kom, uden at kende andre end Tejs fra før, og det var tydeligt at alle de andre deltagere kendte hinanden i større eller mindre grad fra tidligere. Alle var dog rigtig gode til at inkludere mig og var også interesserede i at høre om mine tanker. Det er en meget positiv oplevelse at komme til en forening, hvor de aktive folk ikke har nok i sig selv. Det var i år et forsøg, at årsmødet blev afholdt som en friluftslivstur, og der blev diskuteret, om dette skal være en fast form fremover, eller man hellere skal arrangere workshops på en skole eller lignende. Jeg håber at årsmødet til næste år også bliver planlagt som en friluftstur, men uanset hvilken form det bliver i fremtiden, vil jeg meget opfordre jer mere eller mindre aktive medlemmer til at krybe ud af busken og komme af sted til foreningens arrangementer. Min oplevelse er, at vi er rigtig mange mennesker i Danmark, som arbejder med friluftsliv på en eller anden led, og jeg tror vi kan lære meget af hinanden.

Hvis der kommer et større engagement fra os alle, så er jeg helt sikker på, at vi på sigt kan stable en eller flere inspirerende workshopweekender på benene, der vil være meget værdifulde for at skabe sammenhæng på kryds og tværs af det danske friluftslivsmiljø.

Første skridt på denne vej er, at lige netop du kommer til årsmøde til næste forår - da årsmødet i denne forening er et rigtigt godt udgangspunkt for at engagere sig og få stablet arrangementer på benene! Håber vi ses.



SÅDAN BYGGER DU ET SHELTER

Af Lars Lauridsen

Foto: Lars Lauridsen



med at en voksen kunne sidde oprejst. Målene blev 240 cm x 240 cm og den indvendige højde er 125 cm skrånende bagud til 75 cm. Der skulle være udhæng, så den værste regn og blæst kunne holdes ude.

Efter granskning af tegninger og med ovenstående overvejelser in mente fik jeg lavet en materialeliste. Der skulle bruges solide stolper til skelettet, kalmarbrædder til beklædning, høvlet forskalling til bund, eternitplader og rygning til tag samt diverse beslag og masser af skruer. Alle materialerne blev købt i Jem og fix eller gennem den blå avis og i løbet af en måneds tid blev skuret fyldt mere og mere op. Jeg ved, at man i byggemarkederne kan købe samlesæt til ca. 7.000 kr. men i alt har det kun kostet ca. 3.500 kr. plus lidt diesel.

Jeg er gymnasielærer, og da læseferien startede på gymnasiet i slutningen af maj 2013, gav det mig et par fridage, som jeg kunne afsætte til at bygge. En fredag aften gik jeg i kast med projektet, og trods det var

Lige siden vi købte hus for et par år siden, havde jeg tænkt, at jeg ville bygge et shelter i haven. Et shelter som kunne fungere som legehus, et fristed og ikke mindst et overnatningssted.

Da vi overtog huset, etablerede vi hurtigt en bålplads, og det var oplagt at lægge et shelter i nærheden af denne.

Shelteret havde jeg tænkt mig at bygge ud fra tegninger, jeg fandt på nettet, men også med udgangspunkt i de shelters, jeg gennem tiden har oplevet og nydt stor glæde af, når jeg har været på tur. Jeg er ikke håndværker, så det skulle ikke være alt for svært at bygge, og samtidig skulle det kunne bygges med en almindelig husejers arsenal af værktøj. Dvs. vinkelmåler, vaterpas, fornuftig boremaskine, rundsav og ikke mindst tomestok og nyspidset blyant. Shelteret skulle være så stort, at vi, min kone og jeg og vores to børn, kunne sove i det, og det var indlysende, at det heller ikke måtte være for stort. Den indvendige højde skulle passe





rigtig tungt, fik vi om lørdagen med hjælp fra et par venner båret skelettet på plads i haven. Mandag morgen startede jeg i fint solskin og fik lagt bund og sat sidebeklædning på. Der var ikke problemer undervejs, men små justeringer og tilpasninger som alligevel tog lidt tid.

Tirsdag morgen startede jeg igen, og i løbet af eftermiddagen kom min ven Jakob forbi og hjalp med taget. Tagpladerne var tunge, så det var rart at være to. I fællesskab fik vi taget på plads, og så kunne jeg blot gå i gang med at rydde op.

Da shelteret stod færdigt, kunne jeg konstatere, at udhænget, der skulle holde regn og vind ude, var lavet for småt. Det betød, at jeg pillede det ned og lavede et nyt, som var længere og dermed gav mere læ foran shelteret.

Af andre forbedringer er der bygget en halvæg i indgangen således at der er endnu mere læ.

Der blev også sat et par hylder op med plads til godnatlæsningsbøger og lampe.

HAVKAJAK FUERTEVENTURA - VARM VINTERKAJAK

Af Carsten Nielsen

Foto: Carsten Nielsen

Kajakture i Danmark i vinterhalvåret kan være en barsk oplevelse og er reelt uden for rækkevide i de fleste kommercielle og pædagogiske sammenhænge. Derfor kan det være relevant at se mod syd i vinterhalvåret. Kæresten og jeg tog til Fuerteventura henover nytåret 2014, dels for at holde ferie og fejre nytår, men også for at se på hvilke muligheder øen tilbyder i forhold til arrangere kajakture i en kommerciel eller pædagogisk kontekst.

Fuerteventura

Fuerteventura er en del af øgrup-

pen De Kanariske Øer, der ligger i Atlanterhavet, ca. 100 km ud for kysten af det afrikanske kontinent. Øen blev for nylig erklæret biosfæreservat af UNESCO. Øen har et vulkansk, ørkenlignende landskab med næsten ingen regn og den meget varierede 300 km vilde kystlinje, er præget af klipper, hvide klitter, turkis blåt vand, beskyttede laguner og mange små naturlige »havne«. Flere steder er der huler, der egner sig til overnatning. Mange af de bedste strande kan kun nås fra havet og fra små både og kajaker. Klimaet er behageligt hele året. Vintrene er varme

med minimum-temperaturer på 20 grader. Havtemperaturen varierer mellem 17 grader om vinteren og 24 grader om sommeren. Bølgehøjden er præget af dønninger fra Atlanterhavet med typisk 0,5-1 m bølger, og vindstyrken er gennemsnitligt 4-8 m/s. Når dønningerne brækker over langs klippekysten, kan forholdene blive ret krævende og kræve lokalkendskab - især på vestkysten. Desuden kan der være langt mellem gode start- og landingspladser. Det er derfor nærliggende at samarbejde med lokale guides og turoperatører, ikke mindst for at undgå omkostninger





til fragt af udstyr. En hurtig googlesøgning førte os til Kayak Fuerteventura (KF) og efter lidt hurtig og effektiv mailkorrespondance, fik vi aftalt en uge i kajak med og uden guide. Med en direkte flyvning fra Aarhus Lufthavn med Aarhus Charter, udlejningsbil og en hotejlighed som base var turen sat op.

Øens kyster har et rigt dyreliv. Vi så delfiner og en del rovfugle. Desværre ingen hvaler, selvom de efter sigende ofte ses langs kysterne. Fuerteventura er på programmet hos en lang række rejseselskaber, og det er relativt billigt og nemt at finde rejser til øen, også fra de jyske lufthavne, med eller uden overnatning. I byen Corralejo er der i øvrigt et hyggeligt after-sea-miljø, hvor kajakroere, surfere og andre havfugle, mødes i de mange små hyggelige restauranter og barer ved havnen. Det er oftest over en øl at Juan og Jorge fra KF planlægger deres ture, ofte sammen med kunderne, der således får en chance for

at møde hinanden inden selve kajakturen.

Kayak Fuerteventura

Kayak Fuerteventura er det eneste certificerede kajakcenter i hovedbyen Corralejo på nordkysten. Firmaet er stiftet i 2009 af baskerne Juan og Jorge. Begge er professionelle instruktører med BCU 4 eller 5 Star Sea Kayak Leader Awards og vi oplevede dem i direkte aktion under en ufrivillig kæntring i en voldsom brænding på vestkysten. Her agerede de topprofessionelt og fik hele gruppen ud af situationen på en rolig og sikker måde, uden panik, trods problematiske forhold.

KF råder over en palet af kajakker bl.a.: P & H Scorpio HV / LV, P & H Delphin 155 Surf, Valley Aquanaut LV, Valley Avocet, Perception Essence, Necky Chatham 16, Venture Capella 166, Rainbow Laser Expedition, Tahe Marine Coast. Padlerne er fra Werner (Tybee / Skagit) og Celtic (Carbon skaft,

carbon blad), samt veste fra Palm. Dertil kommer alt det løse grej og et godt udbud af søkort.

Firmaets primære forretning er dagsture langs kysten med bl.a. udforskning af huler og rundt om Lobos Island. Instruktørerne kører rundt og samler kunderne op, og man kører så til startstedet som samlet gruppe. De sørger desuden for madpakker og kører en hjem til hotellet om aftenen. Det hele er kendetegnet af en høj grad af fleksibilitet og tilpasning til gruppen, vejr og vind. Det er muligt at ro på egen hånd i Kayak Fuerteventura kajakker, hvis man kan overbevise dem om at man har den nødvendige kajakerfaring. De sørger for kørsel til og fra start og slutsted og giver udførlig vejledning i kyst- og farvandsforhold, samt udleverer laminerede kort, med seværdighedsoverblik. Ofte kan egenfærd kombineres med fælles opstart, gruppe-opsplitning og fælles afslutning, hvor man så kan dele oplevelser og i øvrigt optimere trans-

porten rundt på øen. Prisen er aktuell 50 € for første dag og 40 € for de efterfølgende. Hvis du vil spare på bagagen udlejer firmaet desuden grej til snorkling og camping, inklusive telt, underlag og gasbrænder med grydesæt. Desuden tilbydes en færdig pakke på en uges varighed, med indkvartering og fire dagsture i kajak. Eller alternativt kan man, som vi gjorde, tilrettelægge en uge helt efter egne ønsker og evner. For de mere eventyrlystne tilbyder firmaet flerdages ekspeditioner langs den uberørte kyst. Fra korte ture på 2 dage til mere ekspeditionsagtige ture fra nord til syd på 9 dage og 200 km.

Hvis man vil derned med et helt hold af deltagere og selv har de nødvendige turlederkompetencer, tilbyder firmaet udlejning af alt deres udstyr, forudsat at deltagerne har BCU 3 Star niveau og at mindst én deltager har BCU 4 Star Sea Leader niveau. Alle roere skal være i form til at kunne ro 15 km non-stop i op til 1 meter bølger og i 8 m/s vind. Turene kan gennemføres hele året med undtagelse af juli og august, hvor de typisk selv bruger kajakkerne til de mange turister, der besøger øen i netop disse måneder. Et »standardforslag« til en tur kunne se således ud:

144 km. 6 padle dage og 114 km, med udgangspunkt i Corralejo (nord øst) og opsamling i Morro Jable (syd øst)

- *Dag 1:* Ankomst. Transfer Lufthavn - Corralejo (overnatning i lejlighed)

- *Dag 2:* Corralejo - Lobos Island - Sand Dunes (20 km, overnatning i lejlighed)
- *Dag 3:* Overførsel til Salinas - Entallada (18 km, camping)
- *Dag 4:* Entallada - Tarajalejo (18 km, camping)
- *Dag 5:* Tarajalejo - Sotavento (18 km, camping)
- *Dag 6:* Sotavento - Jandia (16 km, camping)
- *Dag 7:* Jandía - P. Cruz - M. Jable (24 km kajak og bil retur til Corralejo, overnatning i lejlighed)
- *Dag 8:* Afrejse. Overførsel Corralejo - Lufthavn

Man er naturligvis nødt til at kunne improvisere i forhold til vind, vejr og hav. En sådan tur kan købes for ca. 3.500 kr. per person, plus flybillet, men inklusive alt nødvendigt udstyr og transport til og fra lufthavn. Dog skal man selv medbringe sovepose, tøj og andet personligt grej. Kayak Fuerteventura udbyder desuden kurser fra begynder- til avanceret niveau, rullekurser og Rough Water Handling, i et miljø som vi ikke har i Danmark, så her er også mulighed for at forberede sig til fx BCU 5 star. Som alternativ til havkajak tilbyder firmaet også kajaksurf, vandring, vindsurfing, SUP, MTB og rideture.

Vores konklusion efter en uge med både guidede én-dagsture og overnatningsture på egen hånd: Fuerteventura er et eldorado, året rundt, for alt slags kystfriluftsliv og der er gode muligheder for at arrangere kommercielle og pædagogiske ture i samarbejde med den lokale operatør Kayak Fuerteventura.



FRILUFTSPROFILEN

Af *Susanne Larsen*

- refleksioner over friluftslivets mangfoldighed og glæder

Min dybe interesse og glæde for naturen blev grundlagt i min tidligste barndom, hvor jeg tilbragte mange timer hos mine bedsteforældre ved skov, fjord og strand. Det var her min fascination, undren og nysgerrighed blev vakt. Gennem min morfars arbejde som skovløber begyndte jeg også at forstå forskellige sammenhænge i naturen og betyd-

ningen af, at vi som mennesker behandler naturen med respekt og påtager os et ansvar for at passe på den natur vi har.

Disse oplevelser og erfaringer er blevet en inkarneret del af min personlighed. Glæden ved at opholde mig i naturen, på den ene eller den anden måde, er for mig blevet omdrejningspunktet gennem hele mit voksne liv - personligt og professionelt.

Min vej ind i friluftslivet er noget

snørklet og i høj grad præget af en autodidaktisk tilgang, hvor jeg har lært det ved at gøre det. Jeg har gjort det, fordi jeg ikke kunne lade være. Friluftslivet gør mig glad, jeg bliver opstemt, mit sind bliver rensset, det giver psykisk overskud fordi jeg her finder den nødvendige ro og tid til fordybelse. Igennem voksenlivet har jeg sammen med min mand kastet mig ud i friluftslivets mangfoldige glæder og udfordringer: sejlads i gamle træbåde, kano- og kajakture på de danske



ær, fjeld- og bjergvandring, skiløb såvel alpint som langrend primært i Norge, Østrig og Schweiz. Især er langrend blevet min foretrukne friluftaktivitet. Jeg elsker stilheden, de åbne vidder omgivet af majestætiske tinder. Jeg elsker den fysiske udfordring og spændingen ved at finde vej fra hytte til hytte. Jeg har virkelig praktiseret learning by doing. Jeg er blevet udfordret også til grænsen men ikke med bind for øjnene. Turplanlægning har altid gået hånd i hånd med fokus på den nødvendige viden, færdigheder og kompetencer, og jeg har derfor gennem hele mit voksne liv deltaget i en række mere eller mindre kompetencegivende kurser primært arrangeret gennem Den Norske Turistforening, DGI og uddannelsesstedet Outdoor Education i Wales.

Men uanset færdigheder, viden og kompetencer spiller vejret altid en afgørende rolle for din oplevelse. En af de langrendsture der har gjort det dybeste indtryk på mig ligger ganske få år tilbage og skulle blot være en lille hyggetur fra Haukeliseter til Hovden. Vi har ofte været i vinterfjeldet og kørt på ski fra hytte til hytte i Jotunheimen, Rondane, Skarvheimen og Hardangervidda. Fjeldområder med ganske pæne opstigninger og lange afstande mellem hytterne, men på denne tur spillede Kong Vinter os et gevaldigt puds. Vejrudsigten var lovende, dog var der varsel om en liden kuling fra nordvest.

Vi overnattede i det gamle og utætte vandrehjem tæt på Haukeliseter. Ud på natten tog vinden til og snart var snestormen over os.

Det var fascinerende at lytte til elementernes rasen, dog var vi lykkelige for at vi havde tag over

hovedet. Snestormen tog af i løbet af den næste dag og på 2. dagen var vi klar til at tage af sted. Det blæste stadig lidt, men uden sne. Vejrudsigten lovede aftagende vind, letskyet og ingen nedbør. Vi lagde ud friske og veloplagte i det første dagslys mod Holmvatnahytten, en selvbetjeningshytte i ca. 7 timers afstand. Sneen var dyb, men vi havde et godt glid. Vi havde hele tiden kort, kompas og GPS ved hånden. Vi fandt hurtigt op igen med det første pas med en temmelig skrap stigning. Da vi nåede det andet pas skiftede vinden retning og gik i sydvest. Temperaturen steg og sorte skyer svulmede op i sydvest og snart stod regnen ned i stænger og vi blev omklamret af tæt tåge.

Det blev tungt at køre. Vi sank i til knæene, og vi blev virkelig udfordret rent fysisk til det yderste. Da mørket begyndte at falde på omkring kl. 17.00 begyndte tvivlen at melde sig. Vi var dog rimelig sikre på, at vi var på rette vej, men med trætheden kom også usikkerheden snigende. Vi havde overlevelsessækken med og blev enige om, at hvis vi ikke fandt hytten i løbet af den næste halve time, så var det på tide at slå lejr. Det var ikke særligt fristende at tænke på, da vi var våde, kolde og sultne. Efter yderlige 20 minutters vraltende skiløb kunne der spores et lille lysglimt i det fjerne - hytten var i sigte! Vi genvandt alle kræfter og nærmest spurtede hen til hytten. Her sad der to unge mænd. De var kommet fra syd dagen før - de havde ikke fundet hytten og havde gravet sig ned i den kolde og våde sne den første nat blot 2 km fra hytten. Hyggen bredte sig hurtigt i den lille hytte. Der er ikke noget der er mere fantastisk end at sidde rundt om en

lille brændeovn med tag over hovedet, en varm kop solbærsaft i hånden og stille genvinde sine kræfter og mærke varmen sprede sig helt ud i fingerspidserne. Da mærker du livet.

Næste morgen stod solen op, rød, stor og mægtig og fjeldet lå badet i det smukkeste lys. Det var en enestående oplevelse at se de fjelde du blot havde fornemmet mens du sled dig af sted i tåge og regn. Turen videre ned mod Hovden over Sloaros var en dans på roser. Tæt på Sloaros, så vi en vandrende rensdyrflok og på en top ikke langt fra hytten lå et kæmpe rensdyrgevir som naturligvis måtte bag på rygsækken. Det var en oppakning der vakte en del opsigt.

Det at have en masse erfaringer og viden med i sin rygsæk har bl.a. betydet at natur og friluftsliv har været en integreret del af mine børns opvækst, og det er dejligt at opleve, hvilken betydning disse oplevelser har fået i forhold til deres professionelle liv. Den ældste er uddannet pædagog og arbejder i naturbørnehave. Den yngste er snart uddannet som fysioterapeut, hvor hun især er interesseret i den forskning der er omkring inddragelse af udelivet i en rehabiliteringssammenhæng.

I professionel sammenhæng har natur- og friluftsliv været et fagligt højt prioriteret omdrejningspunkt. Først som lærer i folkeskolen gennem 17 år, hvoraf de 4 år var i en lille bygd på Grønlands nordvest kyst.

Senere som underviser på pædagoguddannelsen igennem nu snart 20 år, hvor jeg har været så heldig at undervise i linjefag, hvor natur- og friluftsliv, sundhed, krop og bevægelse har indgået som væsentlige elementer.

OUTDOOR GUIDE - DET SYDFYNSKE ØHAV

Af Kewin Bach Friis Kamelarczyk

Det Sydfynske Øhav er uden tvivl et af Danmarks bedste områder til oplevelser under åben himmel. Det lavvandede øhav, øerne, kysterne og bakkerne tiltrækker i dag friluftsfolk med et bredt spektrum af interesser. For at synliggøre områdets frilufts-potentiale, men ikke mindst for at servicere friluftsfolket på deres eventyr i øhavet, har Naturturisme I/S i løbet af sommeren 2014 udgivet en nytænkende friluftsapplikation.

Naturturisme I/S, en tværkommunal udviklingsorganisation, ejet af de fire sydfynske kommuner, Ærø, Langeland, Svendborg og Faaborg-Midtfyn. Organisationen arbejder i det daglige på at skabe bæredygtige oplevelser og aktiviteter for turister og fastboende med afsæt i områdets særlige styrker: den særegne natur og kulturhistorien.

App'en *Outdoor Guide – Det Sydfynske Øhav* fremhæves af Naturturisme I/S som »det ultimative navigationsværktøj til folk med hang til oplevelser under åben himmel«. Applikationen er tænkt som det moderne kompas og viser brugeren vej til hotspots og faciliteter, hvad enten denne ønsker at udforske området som dykker, lystfisker, uv-jæger, wind- eller kitesurfer, kajakroer, hiker eller rytter. Hvor kan man som dykker for eksempel finde det perfekte dykkerspot eller et slæbested til båden, hvor kan kajakroeren overnatte på campingplads eller på primitiv overnatningsplads, eller hvor er de bedste strækninger for at fiske efter havørred?

Med app'en får brugeren adgang til detaljerede kort (en hybrid mellem søkort og landkort), beskrivelser og billeder af hotspots, faciliteter og ruter. Ens oplevelser kan man dele via sociale medier, ligesom man kan knytte egne billeder til de besøgte lokaliteter. Data og





kort udvides og opdateres løbende af Naturturisme I/S med input fra brugere i området.

App'en giver vejvisning og viser retning og afstand til de Point of Interest (POI), som brugere til- og fravælger i et filter (f.eks. vandreruter eller undervandsjagt-spots). Navigationen foregår på app'ens indlejrede kort. På kortet vises de valgte POI'er som ikoner, ligesom man, vha. en lille blå prik, hele tiden kan følge med i, hvor man befinder sig. For mange POI'er er der knyttet relaterede POI'er, som kan være interessante i en given sammenhæng (f.eks. angives primitive overnatningsmuligheder og toiletfaciliteter på de forskellige vandre- eller kajakture).

En helt central feature på app'en er, at den fungerer off-line, dvs. at både kort og informationer altid er tilgængelige – også når man er uden internetforbindelse. Dette er særdeles anvendeligt i et område som Øhavet, hvor der ofte er dårlig telefondækning. Samtidig hjælper det til at begrænse brugen af 3G (og derved spare på telefonens strøm).

Off-line-løsningen tilgodeser også udenlandske brugere som er begrænsede af roamingafgifter. For at kunne fungere kræver løsningen dog selvsagt, at data og kort downloades inden man sætter sejl. Da der er tale om en forholdsvis stor mængde data, er en wifi forbindelse klart at foretrække. Det samme gælder når databasen med jævne mellemrum skal opdateres med nyt indhold. Selve kortet downloades i fire individuelle »bidder« (hvert kort fylder i omegnen af 45 mb). På den måde kan man nøjes med kun at installere det geografiske område, man har interesse for. Kortudsnit-

tene kan afinstalleres enkeltvis igen, hvis man har brug for at frigøre plads på sin telefon.

Naturturisme I/S lægger generelt vægt på at brug og beskyttelse af naturen skal gå hånd i hånd. Derfor er der også blevet sørget for at app'en giver brugeren en tydelig besked, hvis han/hun kommer nær Øhavets natur- og yngleområder indenfor beskyttelses-perioderne. Samtidig indeholder Outdoor Guiden en lang række informationer om sikkerhed, best practice og regler når man færdes i Øhavet.

Outdoor Guiden er som sagt udviklet af Naturturisme I/S. Der har dog i arbejdet været et tæt samarbejde med lokale friluftsentusiaster og kommunen, ligesom Friluftsrådet og Havørred Fyn har bidraget med data. Projektet er finansieret af Oplevelsesbaseret Kystturisme og Friluftsrådet.

Indtil videre findes app'en på dansk, men den vil i løbet af efteråret 2014 også blive udgivet på engelsk og tysk. Den kan (indtil videre) downloades gratis til både Iphone og Android telefoner. Sammen med Visit Middelfart arbejder Naturturisme I/S på at udvide app'en til også at dække Lillebæltsområdet.

Download *Outdoor Guide – Det Sydfynske Øhav* her:



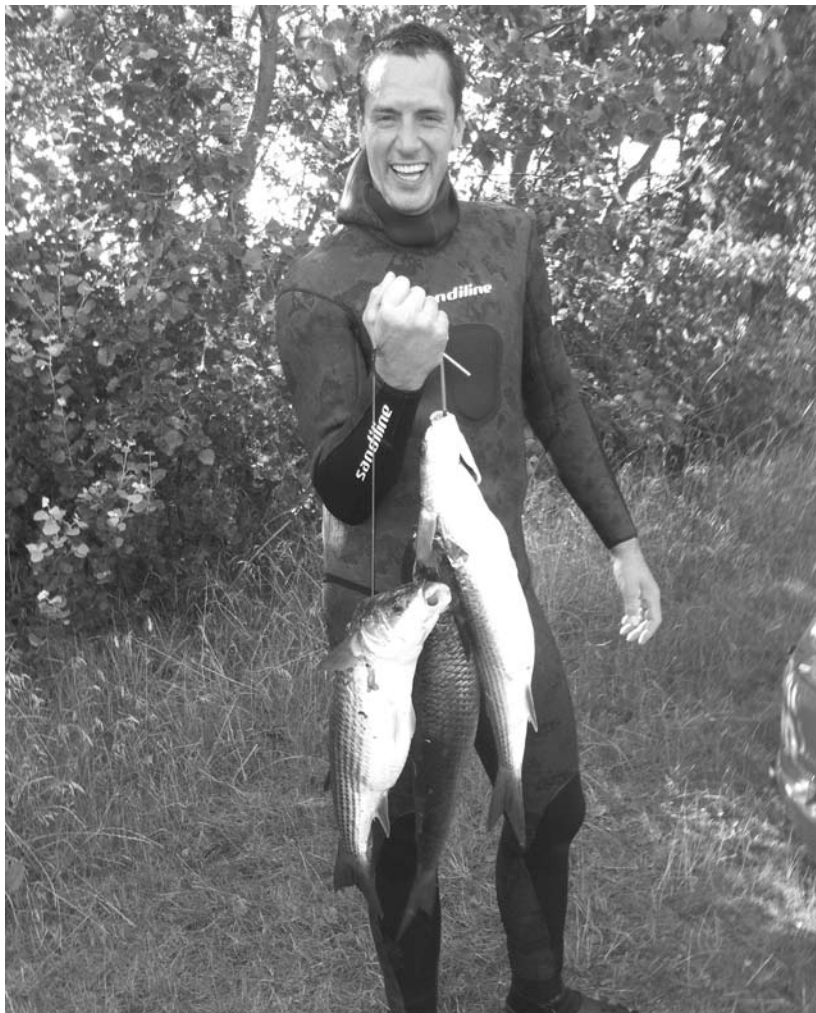
Outdoor Guide (Appstore)



Outdoor Guide (Google play)

BUND TIL MUND FESTIVAL

Af Thea Jacobsen



1. Vi skyder selv aftensmaden

Fra Bund til Mund er fridykning og undervandsjagt for både øvede og nybegyndere, og vi lever af det vi skyder. Garvede uv-jægere og fridykkere tager os med ned.

2. Vi lever lokalt!

Det vi ikke skyder med harpun, skaffer vi fra selve Ærø. På strandsafari samler vi vilde strandurter og tang, og resten af maden henter vi fra avlerne rundt omkring på øen.

3. Vi skaber ægte værdi!

I udveksling med Ærøs øvrige entreprenører opstår der projekter og venskaber som rækker langt ud over festivalen.

4. Vi er fælles om det!

Festivalen udspringer af fællesskabets stærke kræfter. Alle giver en hånd og magi opstår. At man er 'deltager' skal forstås bogstaveligt.

Denne sommer deltog jeg, sammen med ca. 60 andre, på en anderledes festival.

En festival for undervandsjagt og lokalforsyning. Festivalen startede i 2013 på Ærø, hvor en flok glade undervandsentusiaster havde lyst til at lave en uge med fokus på lokalforsyning. Et interessant initiativ, der skulle afprøves. Jeg havde hørt om »Bund til mund« gennem nogle venner, som deltog sidste år. Mit udgangspunkt var at jeg gerne ville lære mere om undervandsjagt, og det gjorde jeg, samtidig med at jeg fik utrolig meget mere med hjem. Bl.a. en masse god viden om tang og strandurter, som jeg kan bruge i min friluftsunervisning. Desuden åbnede der sig en helt ny del af friluftsverdenen for mig, nemlig den under havets overflade - og det er på mange måder en spændende og anderledes verden.

Bund til mund-festivalen er bygget op som et frivilligt foreningskoncept, og de fire kursiverede punkter herunder er kernen i festivalen.

Festivalen blev gennemført med succes i sommeren 2013 og blev gentaget i juli 2014.

Festivalprogrammet var i år blevet videreudviklet, så der var noget for både vandfolk og landkrabber. Set gennem et par friluftsbiller var programmet spækket med gode tilbud. Der var strandsafari, hvor vi lærte om de vilde planter som findes på stranden. Tangsafari med efterfølgende spændende madlavning af den tang der blev samlet. Besøg/rundvisning ved lokale av-

lere/producenter og det er ikke så lidt, der bliver produceret på Ærø! Sidste nyt er tobak, så i 2015 bliver det muligt at købe sig en god cigar, der er produceret på Ærø.

Det blev også til en byvandring i Marstal, en vandring med en af øens naturvejledere og en undervandskoncert i svømmehallen.

Hver dag var der folk, der tog ud på undervandsjagt (uv-jagt), både dag- og natjagt. Feltet rummede alt fra nybegyndere (undertegnede) til folk, der havde jaget i mange år. Det var super godt, at der var mulighed for at få gode tips og ticks fra de erfarne uv-jægere og så var det oftest de rutinerede, der sørgede for at der kom fisk med hjem til aftensmaden.

Fisken og al anden mad blev hentet og tilberedt af køkkenholdet, som hver dag bestod af otte personer, der lavede mad til alle deltagere.

Køkkenholdet havde frie tøjler mht. menu, selvsagt ud fra lokal-forsyningskonceptet. Det var en spændende oplevelse at være en del af køkkenholdet, og få mulighed for at tænke madlavning ud fra et anderledes koncept. En af dagene blev der lavet rygeovne af alle mulige materialer fra genbrugspladsen, og der blev røget fisk og rogn i lange baner. En lækker kulinarisk oplevelse.

Fridykning er også en del af festivalen. For de morgenfriske var der yoga og statisk træning før morgenmaden og ellers var der mulighed for at prøve kræfter med dybdedyk i farvandet rundt om Ærø. Et statisk dyk handler kort fortalt om at ligge stille og afslappet i vandet og holde vejret så længe som muligt. Besøg evt. <http://undervandsitetet.dk> for mere info.

Efter en begivenhedsrig uge blev festivalen afsluttet med middag på stranden og bålhygge, inden alle drog hver til sit med masser af gode oplevelser i bagagen og nye bekendtskaber.

Det er bestemt en festival som er værd at tjekke ud, hvis man er natur- og friluftsfinteresseret. Der er oplevelser for enhver smag!

Festivalen har en facebookside, hvor man til hver en tid kan slå aktiviteter op, som er i tråd med de værdier som »Bund til mund« bygger på. Den bliver brugt flittigt af deltagerne og mit indtryk er, at der jævnligt foregår ting, som tidligere deltagere samles til.

Desuden kan man finde mere information på festivalens hjemmeside: www.bundtilmund.dk.



TIPS TIL EN VARM NAT

Af Sune Steiniche Kjær

.....

Vi går den kolde tid i møde,
men derfor behøver vi ikke
holde os inden døre

Følgende udstyr og tricks kan være med til at gøre din nat varm:

- tag tykt underlag, evt. 2 stk. med - de vejer ikke alverden
- varm sovepose, eller to mindre varme soveposer inden i hinanden
- brug altid inderpose både for at skåne soveposen (så vasker man kun inderposen efter tur). Bomuld giver 3-4 grader ekstra. Silke 4-6 grader og fleece 5-8 grader alt efter tykkelsen (men vejer også betydelig mere end silke)
- sov med uldtøj og sokker, så du bevarer varmen, også hvis du hopper i posen mens du har svedt en lille smule. Hvis jeg får det for varmt om natten sparker jeg bare uldunderbukserne ned om hælene og smøger ærmerne op
- sov med elefanthue eller uldhue og evt. halstørklæde, da op til 80 % af varmetabet sker her
- snør inderpose og sovepose godt til, uden du får klaustrofobi (så du altid ved hvor snoren er for at kunne komme ud igen)
- tag 1-3 varmekasser ca. 60 grader ned i soveposen inden du skal sove, evt. isoler dem med uldsokker, hvis de er for varme. Sørg for at låget er skruet godt på, og de ikke er fyldt helt op til randen
- tør kun lidt tøj, f.eks. sokker nede i soveposen. Hvis der er for meget der skal tørres, forbliver det hele vådt og du får ikke sovet
- læg i stedet for på det fugtige tøj mellem sovepose og underlag eller under underlaget. Men ikke hvis det er meget vådt, så skal det hænges og tørres ude eller inde
- isoler evt. din sovepose med din varme trøje og jakke/regnbukser ved at binde knude rundt om soveposen
- eksperimenter med bivakovertræk som forhindrer vand og varmer lidt ekstra
- hvis du fryser meget om fødderne så put den nederste del af soveposen ind i betrækket/alternativt paksæk/sort affaldssæk - vær dog opmærksom på kondens
- gå i seng varm, mæt og tør
- hvis du skal op og tisse om natten, så sørg for at få varmen ved sprællemanshop, skyggeboksning, løb eller lignende, så du ikke fryser når du lægger dig ned i soveposen
- brug evt. ørepropper/ansigtsmaske til at falde i søvn med



TIPS TIL TURNORMER

Af Sune Steiniche Kjær

Foto: Martin Johnsen



Det kan være relevant at diskutere turnormer både når man er få personer afsted privat, og særligt når man underviser større grupper.

Besvar nedenstående spørgsmål selv og diskuter efterfølgende i din gruppe:

Hvem er jeg på tur for? - Er det for gruppen, eller for mig selv?

Hvad giver jeg og hvad får jeg?

Hvilke forventninger har jeg til turen?

Hvad gør jeg for at det skal være den bedst tænkelige tur, og hvor der bliver skabt god mulighed for læring for alle?

Lars Monsens fremhæver i »Villmarksboka« ni regler for ekspeditionslev, som kan være en fin inspiration:

- Vær positiv, særlig i motgang
- Ta tak i arbejdsoppgaver uden at sammenligne egen innsats med andres
- Godta at andre kan gjøre feil og være sure iblant, ha »dårlige« dager
- Gi kritikk på en konstruktiv måte, og aksepter kritikk mot egen person
- Diskuter problemer og uakseptabel oppførsel, og lytt like ofte som du snakker
- Innrøm feil og be om unnskyldning
- Vær bevisst egne uvaner og svakheter
- Unn kameraten din det beste
- Unngå konkurranse, turen skal ikke være et prestasjonsjag



Afsender:
Jesper Lind Nielsen
Niels Finsens Vej 5
5700 Svendborg