

DANSK FRILUFTSLIV



– forum for natur- og friluftsliv
Medlemsblad nr. 96, marts 2015

Temanummer om friluftsliv på efterskolerne



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
kamilleroehde@gmail.com

Tejs Møller

Suppleant:

Helle Heister

Grafisk tilrettelægning:

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

For- og bagsidebillede:

Thea Jacobsen
Jesper Lind Nielsen

Næste udgivelse:

Juni 2015
Deadline for indlevering af
stof: senest den 1. maj

ISSN 0909 – 0614

DANSK FRILUFTSLIV



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

INDHOLD

Friluftsliv på efterskolerne	3
Havet er stadig vores hjemmebane	4
Outdoor er kommet for at blive	6
At løbe det i gang	7
Adventure	10
Årsmøde og seminar 2015	12
Det enkle friluftsliv	14
Nu ønsker hun sig en pandelampe	16
At begå sig i naturen	19
Frisk luft så det batter	21
Boganmeldelse	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. 97	juni	2015	deadline	1. maj
nr. 98	okt.	2015	deadline	1. sep.
nr. 99	marts	2016	deadline	1. feb.

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.

FRILUFTSLIV PÅ EFTERSKOLERNE

Af Lars Borch, naturvejleder i Ungdomsringen



I dag dækker begrebet friluftsliv på efterskolerne nok noget bredere end det gjorde tidligere. Nu kan der være mange navne på faget, og der er mange flere niches end tidligere, ligesom der er en tendens til, at »grænserne« for, hvad der hører med udvides. Mange steder regnes natursport som en del af friluftslivet. Mangfoldigheden er ganske enkelt blevet større. Men hvad er det så, der ligger i mangfoldigheden. Det er outdoor, friluftsliv, adventureløb, sejlsads, jagt, fiskeri, ridning, mountainbike, GPS, ultraløb, skiløb og tilbud om dykning, undervandsjagt, snorkling mv.

På trods af det viser en søgning på almene efterskoler med friluftsliv, at der er 153 der kommer frem, og af dem er der 77 med linje i faget. Søger man på outdoor er der 53 og 36 med linjer. For sejlsads er det 32 og 16 med linje. Jagt giver 51 og 9 med linje og lystfiskeri giver 48 og 4 med linje.

Man kan diskutere længe og inderligt om, hvad der er sport, og hvad der er friluftsliv, men den diskussion virker ikke til at være det, der er oppe i tiden. Man tager nyt ind, prøver af og har et ret pragmatisk forhold til det. Samtidig er traditionelt nordisk turfriluftsliv stadig en væsentlig del af mange skolars

friluftsliv, hvor turen, bålet, naturen og samværet er i højsædet.

De fleste skoler har stadig intro-ture hvor dette er i højsædet og på mange skoler, er det fortsat en meget vigtig del af faget.

Som søgningen viste ovenfor, så er friluftsliv stadig det søgeord på efterskoler, der giver den største mængde hits og det viser også, hvor meget friluftsliv fortsat fylder på efterskolerne.

Et andet område, der har fyldt meget på efterskolerne de seneste år, er sikkerhed omkring sejlsads.

Efter Præstø-ulykken i 2011 kom der i efteråret 2012 nye regler for sejlsads, der stillede krav om sikkerhedsinstruks, første hjælp og kompetencer til underviserne. Det har givet en vækst i uddannelser omkring sejlsads i de senere år. Rigtig mange efterskoler har uddannet deres medarbejdere til instruktører, og der er blevet uddannet i første-hjælp og der er blevet udarbejdet mange sikkerhedsinstrukser.

Desværre har det også i nogle enkelte tilfælde ført til nedlæggelse af sejlsads på skoler.

Skal man spå om fremtiden for friluftsliv på efterskolerne så er den forsigtig optimistisk. Jeg tror stadig på at friluftsliv vil vokse, og at mangfoldigheden stadig vil være stor. Der synes ovenikøbet at være tegn på en retrobølge. Jeg oplever en svagt stigende tendens til at traditionelt friluftsliv med overnatning ude, bålmad, kanosejlsads mv. er på vej igen.



HAVET ER STADIG VORES HJEMMEBANE

Af Lars Johnsen, lærer på Hou Maritime Idrætsefterskole

.....

I den lille hyggelige østjyske havneby Hou, et stenkast fra Kattegat, lidt nord for Samsø- og Tunø-færgernes færgeleje, ligger Hou Maritime Idrætsefterskole (HMI). Det har den gjort i 25 år, og lige fra begyndelsen har det maritime islæt haft en vigtig betydning for hverdagen, pædagogikken og atmosfæren på stedet.

Havet er en smuk, humørsvingende og på alle mulige måder betagende nabo, der skal behandles med ydmyghed og respekt. Havet stiller krav til dem, der vil færdes på det. Mestrer man kravene, er havet stedet, hvor man kan udleve alverdens eventyr og drømme, og hvor raske drenge og piger kan blive ved og ved med at møde oplevelser og udfordringer, også når de bliver raske kvinder og mænd.

Skolen har i dag 160 elever og har dermed fordoblet sin størrelse, siden den blev grundlagt. Eleverne kan vælge mellem fire linjefag: håndbold, fodbold, kølbådssejls og outdoor. Man vælger sit linjefag inden, man begynder på skolen og har det hele året.

Outdoorlinjen hed til at begynde med Friluftslinjen i folkemunde »Cacaolinjen«. Dette navn dækkede efter sigende over rigtig meget bålhygge og lejrliv. Friluftslinjen var som regel den mindste af linjerne og havde af og til svært ved at værgе elever nok. I 2008 blev vi enige om, at linjen trængte

til et »facelift«. Vi ændrede navn til Outdoorlinjen. Cacaoforbruget faldt og de lidt mere fysiske krævende aktiviteter som klatring, havkajak, MTB og adventure race blev opprioriteret. I de følgende år har interessen for faget været jævnt stigende således, at vi i dag har 40 elever på linjen og venteliste.

20 år med havkajak

Havkajakroning har været en af hjørnestenene på Friluftslinjen i de sidste ca. 20 år. HMI blev en af de første grejbanker i grejbanknetværket. Skolen fik blandt andet bevilget en flok Hasle kajaker (de gamle med skruelåg), samt nogle Valley Skerry til udlån og skolens eget brug. Det, der drev undervisningen i havkajak og satte normerne for sikkerhed og anvendelsesmuligheder for dette »nye« fartøj, var sparring med de andre i grejbanknetværket, kompetenceudvikling, sund fornuft og ansvarlighed.

I dag er vores grundlæggende ambition med undervisningen i havkajak at give eleverne en bred vifte af færdigheder og indtryk fra kajakkens verden. Igennem det år en outdoorelev har på efterskolen, kommer denne til at arbejde med: havkajak, EPP2, bølgesurf, leg i kajak, kajakken som turreddskab, kajakpolo, rul, grønlandsk rebgymnastik inspireret af Dubsid m.m. I vinterperioden ser vi også et par dokumentarfilm. Den ene kan være »Lost at sea«, der handler

om en australier, der forsøger at ro fra Australien til New Zealand og ender med at omkomme på havet. Den anden kan eventuelt være om norske Lars Monsens tur på tværs af Canada. Efterfølgende har vi en dialog med eleverne om, hvornår outdoor er ekstremt? Vi vil gerne have eleverne til at reflektere over begrebet »tur efter evne« og give dem en forståelse af, at selv den bedst trænede supermand/kvinde kan »komme til kort«, når man undervurderer naturens kræfter og uforudsigelighed.

Når man er 16 år, er der en udbredt holdning til, at aktiviteter kun er ekstreme og udfordrende, når de er filmet med GoPro, kan findes på YouTube, og der står Red Bull på udstyret. Vi vil gerne have de unge til at forstå og anerkende, at grænsen for, hvornår en aktivitet er udfordrende og ekstrem, er individuel. Det er en af vores vigtigste opgaver som undervisere og instruktører, at placere hver enkelt elev i deres zone for nærmeste udvikling og dermed hele tiden føre dem i retning af nye eventyr og udfordringer.

Årets gang med kajakken

Når et nyt outdoorhold begynder på efterskolen i sensommeren, er kajakforløbet det første, vi tager fat på, mens vandet stadig er dejlig varmt. Til at begynde med vil vi gerne have, at eleverne hver især gør sig egne erfaringer med, hvordan det er at ro kajak. Vi giver gruppen forskellige opgaver, og



så må de selv prøve at få kajakken til at lystre. En opgave kan være »Kongens Efterfølger«, et boldspil eller kajakken som »badedyr«. På den måde har vi erfaret, at eleverne bruger deres nysgerrighed og intuition. De mærker efter, hvordan kajakken opfører sig og får lov til selv at udforske denne »nye verden«. I denne proces holder instruktøren primært øje med sikkerheden og sørger for, at nurse de mest usikre elever. Efterhånden som eleverne opnår en fortrolighed med kajakken, begynder vi stille og roligt at fodre dem med den rigtige teknik, der nu bliver nyttig og brugbar viden for hver enkelt. Vores erfaring er, at 15 - 17 årige er gode til at holde motivationen, når læringen sker gennem leg. Det er også vigtigt for os at gøre roning til en social aktivitet, der hver eneste gang vi er på vandet bidrager med nye og spændende oplevelser, der styrker fællesskabet og giver os nogle gode grin.

Herfra går vores fordybelsesforløb omkring havkajak mere og mere over i et underviserstyret forløb, hvor vi arbejder os hen mod et EPP2 niveau, med alt hvad det medfører af træning i specifikke færdigheder. Vi afslutter med en EPP 2 prøve i starten af oktober. Undervejs har vi været på en flerdagstur i havkajak til Horsens Fjord, hvor eleverne gør sig mange nyttige erfaringer. De får også oplevelsen af at være kaptajn på eget skib med ansvar for sig selv, sin planlægning, sin makker og gruppen. De får oplevelsen af at ro på eventyr mod det ukendte, opleve nyt jomfrueligt vand og forhåbentlig tændes den nysgerrighed og udlængsel, der gør flere af dem til havkajakroere, også når de forlader HMI.

Tiden efter Præstø-ulykken

Den 11. februar 2011 vil altid stå som en sort mærkedag. Selvfølgelig først og fremmest for de mennesker der var direkte impliceret i Præstø-ulykken, men også for alle os, der arbejder med vandaktiviteter i efterskoleverdenen. Vores sejladslærer, Stefan Gerber, har heldigvis lige siden skolens start været god til at sørge for at få nedskrevet regler og procedure for sejlads på HMI. Så da vi i dagene efter ulykken nærmest blev løbet over ende af Søfartsstyrelse, politi, journalister, forældre m.m., var det let at redegøre for, at sikkerheden altid har været højt prioriteret på HMI.

Men hvilke konsekvenser ville ulykken få for vores dagligdag som maritim efterskole? Søfartsstyrelsens endelige udspil til stramninger af sikkerhedsprocedurer blev afventet med tilbageholdt åndedræt. Ville konsekvensen af en sådan ulykke blive et sikkerhedscirkulære så langt og tåget, at det eneste praktisk mulige alternativ ville være at blive på land? Den 1. oktober 2012 fik vi svaret. Der skulle udarbejdes sikkerhedsinstruks for sejlads med alle de forskellige typer fartøjer, vi benytter på efterskolen.

Sikkerhedsinstruksen har siden hen vist sig at være et rigtig godt værktøj i det daglige arbejde med sikkerhed til søs. Den har givet anledning til at tænke worst-case-scenarier igen, tage de rette forbehold og øge sikkerheden på en naturlig måde. Vores sikkerhedsinstruks er frit tilgængelige på vores hjemmeside.

Gråzonerne

På HMI mødes alle vi, der har med vandaktiviteter at gøre mindst en gang om året for at gennemgå og revidere sikkerhedsinstruks. Der er som regel blevet ændret i nogle

rutiner, nye aktiviteter er kommet til, noget skal fjernes og noget skal tilføjes. Sikkerhedsinstruksen er blevet et dynamisk og komplekst værktøj, vi hele tiden finder ny anvendelse for. På disse møder drøfter vi også gråzonerne i vore aktiviteter. Grænseområderne hvor vi som kompetente, veluddannede undervisere og instruktører i nogle tilfælde bevæger os ud under forhold, der for ikke indviede kan virke farlige og risikable. Det kan være bølgesurf i kajakkerne, når det piver fra øst og vi har pålandsvind og gode bølger foran efterskolen. Det kan også være sejlads i klippefyldt farvand ved Kullen i forbindelse med vores årlige outdoorlinjetur, eller en rotur langs kysten en frostklar dag i januar. Vi forsøger ikke at lade som om, vi ikke opsøger disse forhold. Nej, vi sørger for at få dem indskrevet i vores sikkerhedsinstruks, så vi holder hinanden op på at beskrive, hvordan disse aktiviteter kan foregå under sikkerhedsmæssigt forsvarlige forhold. Vi forholder os til gruppestørrelsen, påklædning, instruktører, kommunikation, elevernes færdighedsniveau, lokale fysiske forhold og i det hele taget alle de parametre, der har indflydelse på sikkerhedsniveauet i den pågældende aktivitet.

Hvis vi, af frygt for negativ omtale fra omverdenen, nøjes med at sejle ud på fladt vand i solskinsvejr, snyder vi vores dygtige elever for mange af de helt store oplevelser i havkajakken. Mange af de oplevelser vores elever mindes og husker hinanden på igen og igen, er de stunder, hvor naturen, indsigtten og oplevelsen af at mestre sin kajak, går op i en højere enhed og skaber magi.

OUTDOOR ER KOMMET FOR AT BLIVE

Af Lisbeth Sejersbøl, lærer på Himmelbjergegnens Natur- og Idrætsefterskole

Foto: Thea Jacobsen

Friluftsliv har altid været en stor del af Himmelbjergegnens Natur- og Idrætsefterskoles image, da skolen jo ligger i et af Danmarks smukkeste områder, nemlig meget tæt på Himmelbjerget og de store skove og søer, som kranser op til skolen. Men som meget andet så har faget »Friluftsliv« ændret sig i takt med alle de andre ting, som man nu om dage laver udenfor.

Helt fra skolens start har det været obligatorisk, at alle elever skulle have kendskab til friluftsbegre-

bet på en eller anden måde. Man startede med den nordiske friluftstradition med lejrliv, bålmad, turkendskab, overnatning i det fri og alle de ting, man forbinder med friluftsliv på en stille og rolig måde, og hvor der ikke var specielt meget »puls«. Men inden for de sidste seks år har faget »Friluftsliv« ændret sig her på skolen til for det første at hedde »Outdoor« og for det andet til at være mere engelsk/amerikansk præget med mere action og puls. Grunden til dette var, at der ikke var nær så mange elever,

der valgte sig ind på linjefaget »Friluftsliv« som hidtil, men de ville nu hellere have »Adventure« og linjer med mere gang i. Så måtte vi gøre noget for at få dem til at vælge linjen til igen, og derfor blev der justeret her og der og »smurt« lidt mere action ind i det. Linjefaget »Outdoor« er nu et af de store linjefag igen med en god blanding af både drenge og piger, og hvor vi forsøger at blande den gamle friluftstradition med den nye. Når vi fx på efterskolernes dag skal fortælle om forskellen på »Adventure« og »Outdoor«, ja, så siger vi gerne, at vi også skal have mulighed for at sidde ved bålet og se på stjerner, at vi ikke hver gang behøver at have sved på panden, men at vi også kan fordybe os i noget god mad, klatring på mange måder, lege, svedhytte, kano og kajaksejlds uden stress og så videre, MEN....at vi også tilgodeser de elever, der gerne vil tonse bare en gang imellem med fx gps-løb, svømning, o-løb mv. Vi har altid en del ture i foråret, hvor vi bl.a. kombinerer vores hestelinje med outdoorlinjen, og hvor eleverne i grupper henholdsvis rider og vandrer side om side, en fisketur med overnatning og en skøn kano/kajakstur på Silkeborg Søerne, inden vi drager af sted på vores afsluttende linjetur på 4 dage et sted i Danmark, hvor vi bare nyder området og hinanden fuldt ud fx i Mols Bjerge.

Outdoor er helt klart kommet for at blive.



AT LØBE DET I GANG

Af Peder Kinch, lærer på True North Efterskole

Foto: Peder Kinch

Siden sommeren 2014 har undertegnede været med til at starte en ny efterskole.

Det er hårdt arbejde. Som uddannet friluft vejleder er det selvfølgelig en drøm at være med til at starte en friluftslinje på en efterskole.

Men der er også mange ting som man skal finde sine ben i.

Skolen, True North Efterskole, har fra starten fokuseret på en skarp pædagogisk profil, som skal være synlig i alt det vi foretager os.

Derfor har en af udfordringerne været at implementere en pædagogik ind i friluftslivet.

Jeg vil i det følgende ridse rammerne op og beskrive, hvad der har været vores vinkel ind i det.

Rammerne

True North Efterskole er midt i elevhold nr. 2 og er kommet af sted med raket fart.

Skolen blev offentliggjort i december 2012 og i august 2013 startede 126 elever, hvilket var fuldt hold, på skolen. I indeværende skoleår startede 135 elever på skolen, hvilket også var fuldt hold. Det har til tider været hektisk, men vi er godt på vej.

Men det er også en betragtelig opgave, at skabe en skole og en kultur, hvor man gerne vil gøre det lidt anderledes. Der er megen varetænkning som hænger fast efter en del år som lærer.

Fysisk ligger skolen i Snaptun ved munden af Horsens Fjord, hvor færgen sejler til Endelave og Hjarnø. Skolen har til huse i det tidligere hotel og kursuscenter, Snaptun Færgegård.

Hvis man har en god kastearm kan man fra matriklen kaste en sten ned i Hjarnø sund. Desuden lejer



vi p.t. et hus, hvor alt vores kajak- og surfudstyr bor, hvor grunden går helt ned til vandet. Så den del af friluftslivet der har med det våde element at gøre har ekceptionelt gode betingelser. Også fordi Horsens Fjord er noget af Danmarks bedste kajakvand.

Indenfor 5 minutters roning har vi en stor vig med knædybt vand, dybt vand med strøm, Hjarnø med en fantastisk lagune og et vildt fugleliv og lidt længere ude mod Endelave lidt større vand.

Desuden ligger der en masse skov, kyststier og andet godt lige udenfor døren, så betingelserne for at dyrke »det derude« er absolut til stede.

Profilfaget Outdoor/adventure

Vi udbyder profilfagene Art and design, Performance, Waterlife og Outdoor/adventure.

Eleverne har generelt 5 timer om ugen på deres profilfag plus nogle hele dage og lidt længere ture.

Desuden har profilfagene spillet en

væsentlig rolle i den rejse vi tager på med eleverne hvert år.

Det første år rejste vi med vores profilfag Outdoor/adventure til Nepal. Nepal var en fantastisk oplevelse med trekking, mountainbike, rafting m.m.

Der er bare noget helt fantastisk ved det land som på en eller anden måde harmonere med at »leve et simpelt liv med enkle midler«. Man kan selvfølgelig altid diskutere hvor megen »økologi« der ligger i at flyve tusinder af kilometer for at komme ud og opleve den uberrørte natur.

Men set i bagklogskabens lys var det det værd.

At stå i helt stille og koldt vejr på toppen af et tehus og se solopgangen over Himalaya er bare noget særligt.

I november 2014 var vi af sted hele skolen i Kenya.

Undervejs var vi opdelt på profilholdene i tre dage hvor vi var ude at vandre i kløfter og på vulkaner, køre mountainbike m.m.

Som det er i år er der 40 elever på outdoor/adventure.

Det er en ret stor flok og derfor deler vi dem op i mange af timerne på forskellige aktiviteter.

Senere deler vi dem lidt mere permanent op i 2 hold. Hvor ét bliver for de elever der gerne vil det traditionelle nordiske friluftsliv og det andet for dem der gerne vil det mere actionprægede med adventure race, mountainbike osv.

Da vi jo er en ny skole er vi også i en proces der går på at opbygge de kompetencer vi ikke har i huset.

F.eks. er vi tre der er ved at tage træklatreinstruktøruddannelsen, så vi kan komme ud og klatre med eleverne på betryggende vis.

Sidste år tog jeg uddannelsen som jagttegnsunderviser, da jagttegn er noget vi også udbyder.

Første år var jagttegn en obligatorisk del af outdoor-undervisningen. Det viste sig dog at være en stor fejl, da jagttegn er noget man skal



være motiveret for at tage, ellers består man ikke.

Så i år er det noget man kan tage ved siden af.

Jeg kan dog godt blive lidt ærgerlig over hvor meget fokus der er kommet på certificeringer og formelle uddannelser indenfor friluftslivet. Omvendt er der jo også megen fornuft i at gøre alt hvad man kan for at undgå en ny »Præstø«.

At udleve en pædagogik

Skolen har fra dag ét haft en klar pædagogisk profil, som vi forsøger at folde ud i det daglige.

Tankerne bag er at have et helhedsorienteret syn på de unge mennesker, hvor sociale, boglige og personlige kompetencer er sidestillede og hinandens betingelse. Det er jo nok generelt for netop mange efterskoler, at man vægter udviklingen af det hele menneske.

Noget vi også bruger en del tid på er at have fokus på det der hedder karakterstyrke. Tankerne omkring karakterstyrke er noget som stammer fra den gren af psykologien der kaldes positiv psykologi. Man siger at der er 24 forskellige karakterstyrker som vi alle sammen har, men nogle af dem er vi bare lidt mere eksponerede for og sætter mere i spil end andre.

Nogle eksempler på karakterstyrker kunne være vedholdenhed, mod, samarbejde, humor, lederskab m.m.

Det er et klart mål, at eleverne skal blive bekendt med deres egne styrker og lære at sætte dem i spil.

Der er noget befriende i at vide hvad man er god til, og hvis vi øver os i at udvikle vores egne styrker, bliver vi også bedre til at se styrkerne hos andre.

I forbindelse med outdoor bruger vi meget tid på, i forbindelse med de aktiviteter vi laver, at italesætte styrkerne for eleverne, og eleverne er ligeledes blevet gode til at se styrker og kvaliteter hos andre.

At holde seancer hvor vi sætter os ned sammen og vender nogle af de fælles oplevelser, vi har haft, er noget som eleverne bliver ret gode til i løbet af et år, fordi de ofte møder den måde at italesætte tingene. Ikke kun i outdoor-undervisningen, men generelt på skolen.

At være ærlig omkring sig selv og andre ligger dybt i det klassiske friluftslivs pædagogik, men man kan sige, at vi jo bare har formaliceret det iboende.

På skolen har eleverne også et fag, som vi kalder »unlocking potential«.

Faget indeholder mange ting, men generelt kan man sige at faget sigter mod af udvikle eleverne på et mere overordnet plan, end f.eks. matematik.

F.eks. arbejder vi med så konkrete ting, som at lære hvordan og hvornår man lærer bedst.

Vi giver eleverne konkrete målsætningsværktøjer, træner dem i at sige noget i en forsamling, vi taler om komfort-, lærings- og panikzonen, lærer dem om hjernens fysiologiske udvikling, teamwork og meget andet.

I forbindelse med outdoor bruger vi megen tid på at anskueliggøre for eleverne de ting som de har stiftet bekendtskab med i faget.

Det at de tidligere har mødt begreber som komfort-, lærings- og panikzonen gør, at vi kan bruge sproget og terminologierne, når vi f.eks. udfordrer dem. Og fordi de

er mere bevidste om hvornår de er i hvilken zone, kan vi komme det lille skridt videre med dem.

Et konkret eksempel fra dagligdagen kunne være da vi var på tur til Gludsted Plantage i efteråret, og vi lagde os ned i en lysning midt på dagen og »underviste« dem i hvordan vi også kan tage en powernap udenfor, nøjagtig som de havde gjort tidligere i unlocking potential. Powernap bruger vi til at »rense hjernen« og gøre den klar til ny undervisning.

Det er kun når man sover, at man lærer noget, for under søvn flytter hjernen indlæringen fra korttidshukommelsen og over i langtidshukommelsen.

I faget »unlocking potential« møder de ofte også ord som vedholdenhed, ejerskab, integritet, respekt osv. Ord som hver især får en fællebetydning for alle på skolen.

Det at have et fælles sprog er noget der også betyder meget når man er på tur, så når vi beder eleverne om at tage ejerskab, ved de nøjagtig, hvad det er vi mener.

Generelt er et af de helt store pædagogiske mål for outdoor-undervisningen, at den skal afspejle og underbygge den pædagogiske retning, som skolen bygger på.

Men erfaringerne indtil videre er også, at der er en god synergieffekt.

Det betyder ikke at vi er helt i mål endnu, men vi er godt på vej.

ADVENTURE

Af Katrine Isabel Smidt, elev på Ryslinge Efterskole



Jeg går på Ryslinge Efterskole på adventurelinjen. Skolen er ikke en ren sportsefterskole eller en ren performance-efterskole. Der er 6 forskellige linjer, og det medfører også, at der er en masse forskellige personligheder med forskellige interesser, og det synes jeg er fedt.

Det at skolen er almen med mange forskellige linjer gør også, at en linje som fx adventure ikke er en linje, hvor du skal kunne alt, hvad man skal igennem som linje. Lærerne forventer ikke, at du har prøvet og kan det hele, de forventer sådan set bare, at du er engageret i det du laver, og ikke bare giver op, hvis du

ikke kan finde ud af det, du skal. For de er altid klar til at hjælpe, hvis der er brug for det.

Jeg har ikke nogen specifik grund til, at jeg har valgt linjen adventure. Jeg tror, at det har handlet meget om det der med, at jeg gerne ville i gang med at lave noget fysisk, fordi jeg tit har følt, at jeg bare har ligget ned på en sofa en hel dag, uden rigtigt at have været aktiv, og så elsker jeg bare at udfordre mig selv og lære en hel masse nye ting.

På adventurelinjen på min skole har vi nu været igennem et kajakforløb i sommer, hvor vi afsluttede forløbet med en lille tur på Gudenåen. Vi har lige afsluttet vores skiforløb

med langrend i Norge. Og nu er vi i gang med et klatreforløb. Jeg synes, det er rigtig sjovt at komme ud og prøve de forskellige ting, og det er da helt klart ikke alt, der er lige nemt og der er da noget man ikke lærer 100 procent, men man lærer basistingene. Nogle lærer selvfølgelig mere, men jeg vil mene, at alle afslutter et forløb med følelsen af at have lært noget. Jeg synes adventure er en utrolig fed linje, jeg er altid glad og føler, at jeg har præsteret noget efter en adventuretime. Om man så har været ud at løbe en tur eller været på klatretur, synes jeg, at man får en fed energi efterfølgende.





Ligesom vi er mange forskellige elever med mange forskellige personligheder på efterskolen, er vi det også på adventure. Vi er omkring 25 elever, og vi er alle sammen helt forskellige, der vil selvfølgelig altid være nogle, der har mere til fælles end andre, men selvom vi på ingen måder er ens, har vi et super fedt sammenhold. Hver gang adventure er af sted sammen på tur, kommer vi tættere og tættere på hinanden. Jeg tror, at man som menneske kommer tættere på folk, når man samtidig overskrider en masse grænser, som mange jo gør, når man fx er på kanotur sammen

i tre dage uden bad og søvn i en kold og våd lavvu, eller når du skal ligge en nat i en kold træ-lavvu i Norge, hvor rimfrosten drypper ned i nakken på dig, fordi lavvuen bliver varmet op af brændeovnen. Det kan godt være irriterende i situationen, men dagen efter kan du grine af det og tænke, så har jeg også prøvet det.

På skolen jeg går på har vi en klatrevæg inde i vores hal, hvor vi bl.a. klatrer her i vinter inden vi skal ud til sommer. Nogle gange er der aftenaktiviteter, hvor alle fra skolen der har lyst kan komme ned og klatre i hallen. Det kræver dog

bare, at der er en adventurelærer til stede. Jeg synes, det er en god mulighed for alle dem der ikke har adventure til at prøve noget af det, vi laver som linje. Skolen har også nogle kajaker, vi bl.a. sejlede i, i sommer. Vi har også det der hedder æblelunden, som er adventures »base«. Her har vi lavet mad til hele skolen.

Vi har også to shelters hvor adventurelinjen sov ude i december.

Alt i alt synes jeg, at linjen giver mig en hel masse, det er både sjovt og udfordrende, og de to ting er nok til, at jeg synes, det er en super fed linje.

ÅRSMØDE OG SEMINAR 2015

Seminar og netværksmøde om
»professionen friluftsleder«

Dansk Friluftslivs årsmøde og seminar afholdes i samarbejde med Skov og Landskab, Skovskolen i Nødebo, Nødebovej 77A, 3480 Fredensborg



Program for søndag den 19. april 2015

- Kl. 15.00 Velkomst og kaffe i den store lavvu
- Kl. 15.30 Faglig og social networking - imens tilbereder vi gourmetmad over bål sammen med kok Nikolaj Juel-Christiansen
- Kl. 18.00 Middag i den store lavvu
- Kl. 19.00 Årsmøde i den store lavvu (se vedtægter på www.danskfriluftsliv.dk)
- Kl. 21.00 Opsamling på eftermiddagens netværkssnak, herefter uformel snak, kaffe og øl.
Overnatning: I primitiv hytte og i shelters (gratis). Overnatning på enkeltværelse eller dobbeltværelse (300 kr. Bookes ved tilmelding).

Program for mandag 20. april 2015

- Kl. 8.00 Morgenmad (for dem der har overnattet)
- Kl. 9.30 Indskrivning og kaffe
- Kl. 10.00 Velkomst ved Mathilde Vædele Haugaard Jensen, Skov og Landskab og Jesper Lind Nielsen, Dansk Friluftsliv
- Kl. 10.15 Om at finde passionen som friluftvejleder.
Ved Mette Mortensen, freelance friluftvejleder
- Kl. 11.00 Hvordan brander vi friluftvejledere os selv?
Ved Dorte Krogh, motivator, nomad, and passionate explorer of corporate values
- Kl. 12.00 Hvordan formidles friluftslivets egenverdi?
Walk and talk i Gribskov – samtale i mindre grupper
- Kl. 13.00 Frokost
- Kl. 14.00 Friluftvejleder som levevej. Ved Søren Telling, ejer af Outdoorsports.dk
- Kl. 14.30 Hvorfor ansætte en friluftvejleder?
Oplæg fra Gribskov Kommune ved Thomas Lindum m.fl.
- Kl. 15.00 Friluftsliv i naturvejledningen.
Ved Poul Hjulmann Seidler, Naturvejlederuddannelsen
- Kl. 15.45 Opsamling og tak for i dag.

Tilmelding senest den 10. april 2015. Send e-mail til Martin Johnsen på mbjohnsen@gmail.com.

Husk at skrive: hvem du er, hvilke dage du deltager og om du ønsker værelse.

Husk: sovegrej, sengelinned (hvis du overnatter på værelse), spisegrej og praktisk tøj til begge dage.

Pris for medlemmer:

Kun søndag 250 kr.
Kun mandag 300 kr.
Søndag og mandag: 500 kr.
350 kr. for studerende.

Pris for ikke-medlemmer:

Søndag og mandag + medlemskab
700 kr./550 kr. for studerende.
Ved indmeldelse inkl. to stk. foreningsantologier.
Kun mandag 550 kr.

Foreningsantologier kan købes for 50 kr. pr. stk.

DET ENKLE FRILUFTSLIV

Af Thea Ø. Jacobsen og Thomas Andersen, lærere på Faaborgegnens Efterskole

Der er mange forskellige indgangsvinkler til friluftslivet i efterskoleverdenen. På Faaborgegnens Efterskole har vi valgt at tage udgangspunkt i det enkle friluftsliv.

Vi har linjefag én dag om ugen, dvs. at vi har seks samlede timer på alle linjer, således også på Natur- og friluftslinjen. Ud over det har eleverne mulighed for at vælge specifikke aktiviteter i valgfagsblokke på halvanden times moduler, bl.a. klatring, bouldering, kajak og kajakpolo, samt mountainbike.

Vores mål på Natur- og friluftslinjen er at give eleverne gode oplevelser og basisfærdigheder inden for friluftsliv, som kan føre til, at eleverne får lyst til mere friluftsliv på deres videre færd i livet. Vi er tre lærere tilknyttet linjen. Som linjelærere sætter vi en ære i, at der ikke kræves forkundskaber for at deltage. Regntøj, gummistøvler og en cykel er, hvad der skal til. Vi stiller til gengæld krav om at »brok« og »surstråler« skal de lade blive hjemme, og det accepteres hurtigt som en del af linjens selvforståelse. Kritik og gode forslag hører vi til gengæld gerne på, når det drejer sig om aktiviteterne. På linjedagen foregår aktiviteterne altid i cykelafstand. Det er vores erfaring at »friluftsliv på skolen« er for stor en fristelse for eleverne til »lige at hente noget«, se hvad de andre laver ...eller sive bort. Og det er en udfordring med en gruppestørrelse

på 30-45 elever. Desuden er det som regel altid fedt for eleverne at komme tilbage og fortælle, hvad man har oplevet derude i det blå, den pågældende dag.

Det enkle friluftsliv kommer til udtryk i, at eleverne selv transporterer sig ud i naturen på cykel, til fods eller padler kajak. De lærer noget om, hvordan man etablerer lejr, og hvordan man kan bygge og bo, både sommer og vinter.

Det enkle friluftsliv bliver krydret med diverse aktiviteter, som varieres efter årstiden. I starten af skoleåret bruger vi tiden på at gøre eleverne kendt i friluftsnærmiljøet, og vi arbejder med vandaktiviteter og navigation. Efter efterårsferien

bruger vi tid på bl.a. lejrliv i skoven både om dagen og om natten. Der er en dag, hvor vi plukker og tilbereder ænder og fasaner, hvilket for de fleste er en stor oplevelse, de aldrig har haft og nok aldrig får igen. Vi samler bær og svampe og tilbereder dem. Året afsluttes med en overnatningstur i bivaukker, bygget af grene og gran, hvor eleverne bliver bekendt med MTV-princippet (Mæt, varm, tør) i virkelighedens verden. Det er også en god test af det personlige udstyr inden skilejrskolen. For de fleste er det første gang de overnatter ude under næsten åben himmel i en skov. En fascinerende oplevelse for de fleste elever, specielt når bålet er ved at brænde ud, og vi er så hel-





dige, at vi kan ligge og kigge op i stjernehimmelen og se på stjernebilleder.

Vinteren er en blanding af udenørs og indendørs aktiviteter, vi er i svømmehallen og lærer grønlandsruller, vi laver svedhytter og afprøver det varme og kolde gys, og er på tur til en stor indendørs klatrehal. Forårets aktiviteter byder på træklatring, solopgangstur og adventurerace.

Hele friluftsåret afsluttes med en egenfærd på 2-3 dage, hvor eleverne tager af sted på egen hånd over en weekend, og bruger de færdigheder de har tilegnet sig, samt deres kendskab til lokalområdet. Eleverne planlægger selv turen i små grupper og laver en turplan som godkendes af linjelærerne.

Udover de ugentlige aktiviteter har vi to linjefagsuger, én i uge 38 og én

i uge 10. I den første linjeuge er der fokus på at være på tur, at forflytte sig fra sted til sted og etablere lejr. Eleverne lærer også at læse kort og følge en rute fra A til B. Eleverne bevæger sig i landskabet til fods på cykel og i kajak, undervejs er der indlagt forskellige aktiviteter, bl.a. et besøg i en klatrepark.

I den anden linjeuge, der ligger i uge 10 tager vi til Norge på skitur. Her er der fokus på at gå på ski i vinterfjeldet med alt hvad det indebærer, som at være ude i kulde og overnatte i sne. Det er et meget bevidst valg, at eleverne kun kommer ud på langrendsski, da vi ønsker at give dem en oplevelse af det enkle friluftsliv i vinterfjeldet, hvor man går på tur, bygger snehule, leger i sneen, bygger kihop, samt hygger sig om på bålet. Tanken bag det er, at eleverne altid selv kan tage på en alpin skitur, det kræver ikke de

store færdigheder. Det at færdes i vinterfjeldet og bygge og bo er ikke noget alle nødvendigvis er kompetente til.

Det var et kort indblik i, hvordan vi arbejder med friluftsliv på Faaborgegnens Efterskole. Vi håber at eleverne, når de slutter hos os, har fået nogle gode oplevelser med friluftslivet, har flyttet deres personlige grænser lidt, har oplevet at være i situationer de mestrer og har fået et kick ud af det, men også i situationer de ikke mestrer, og at det måske giver stof til eftertanke.

Vi tilbyder det enkle friluftsliv krydret med power-aktiviteter, fordi det er det vi er gode til. Vi ønsker, at de, når de er færdige på skolen, har fået et friluftsfundament de kan bygge videre på.

NU ØNSKER HUN SIG EN PANDELAMPE

Af Søren Bloch, lærer på Midtjysk Efterskole

De troede, de ville lave idræt, spille musik eller opføre teater. Men de endte med at vælge det frie liv med røgen fra et bål hængende i næsen og i tøjet. Eleverne på Midtjysk Efterskole skal prøve alle linjefag, og rigtig mange af dem vælger friluftsliv.

En far til en elev på Midtjysk Efterskole spurgte for nylig friluftslærer Michael Andersen, hvad skolen

dog havde gjort ved hans datter. »Nu ønsker hun sig en pandelampe!«.

Historien illustrerer, at der kan ske ting og sager, når eleverne for måske første gang i deres liv stifter bekendtskab med livet i naturen. De risikerer at blive bidt – ikke kun af myg – men også af livet under presenninger og med tøj, der lugter af røg.

»Man ser hinanden på en anden måde, når man er beskidt. Det er dejligt ikke at skulle se ud på en bestemt måde,« siger Mette Hamburger Thomsen. Hun kommer fra landet og har altid været glad for frisk luft. Men da hun startede på Midtjysk Efterskole, var hun overbevist om, at hun skulle på idrætslinjen. Hun ombestemte sig, da hun først havde prøvet friluftslivet.



Linjerunden på Midtjysk Efterskole er et intensivt forløb, hvor eleverne oplever at være i naturen på forskellige måder, hygge ved bålet, klatre i trætoppene, ro kano og havkajak på sø og å, overnatte i det fri og meget andet.



Friluftseleverne Jonas Bågå Buch, Mette Hamburger Thomsen, Sofie Amalie Frederiksen og Mette Dalen Skovbjerg troede, at de var til idret, musik eller teater. Men de fik smag for livet i skoven.

En appetitvækker

På Midtjysk Efterskole skal alle eleverne på såkaldte linje-runder. Det vil sige, at de har to uger på hver af skolens seks forskellige linjer, før de vælger deres linjefag.

»De to uger giver os en rigtig god mulighed for at introducere eleverne for, hvad vi laver i friluftsliv,« fortæller den ene af skolens friluftslivslærere, Jonas Juel Andersen.

Han forklarer, at linjerunden er et intensivt forløb, hvor eleverne oplever at være i naturen på forskellige måder, hygge ved bålet, klatre i trætoppene, ro kano og havkajak på sø og å, overnatte i det fri og meget andet. De to uger på de forskellige linjer er en appetitvækker

for, hvad man skal arbejde med resten af året. »Vi har mange elever som bliver positivt overraskede over, at friluftsliv kan være sjovt og udfordrende, og langt fra ligner de udfordrings- og overlevelsesture, de har prøvet på deres tidligere skoler«, fortæller Michael Andersen som også underviser i friluftsliv.

»De oplever, at det faktisk kan være fedt at være i det fri. De opdager, at det er nemt at styre havkajaken, og de mærker trygheden ved at være grundigt undervist, før vi klatrer i træer, og at det i virkeligheden er rigtig hyggeligt at sove udenfor sammen med kammeraterne,« siger han.

Fransk over bål

Friluftsliv på Midtjysk Efterskole handler om, at elever ved årets slutning selv er i stand til at tage på tur i Danmark uanset vejr og årstid. Derfor arbejder eleverne også med at finde informationer på nettet om egnede lejrpladser, at lave pakkelister, at finde vej via kort og kompas m.m.

»Vi arbejder med forskellige båltyper. Hvilke er gode til madlavning, og hvilke er gode til at give varme. Eleverne lærer at lave mad over bål, både den traditionelle kødsovs, den store engelske morgenmad med æg og bacon, eller 'pimp-din-bålmad', hvor vi prøver den finere franske

madlavning af,« fortæller Jonas Juel Andersen.

Eleverne er desuden på en tredages tur uden lærere, hvor de selv laver pakkedliste, finder lejrpladser, laver madplan, finder vej osv. En del af vinterhalvåret bruges i Midtjysk Efterskoles svømmehal, hvor der arbejdes med havkajak, redningsøvelser og grønlanderrul.

»Året afsluttes med en uge i havkajak på Silkeborgsøerne, hvor vi ror mellem forskellige lejrpladser, laver lejr, hygger, klatrer i træer og så videre.«

Fedt at være ude

På skolens årlige skitur får eleverne på friluftsliv mulighed for at overnatte en nat i snehule. Det er grænseoverskridende for mange.

»Dybest set vil vi jo gerne, at eleverne opdager, hvor fedt det er at være udenfor, hvor mange oplevelser der bare ligger og venter lige udenfor døren, og hvor nemt det egentlig er, at være på tur i det fri,« siger Michael Andersen.

Og det ser ud til at lykkes. De fire elever, som vi har talt med, havde alle en anden prioritering, da de startede på skolen. Mette ville på idræt, Sofie Amalie ville lave teater eller kunst, den anden Mette var til idræt eller musik, og det samme var Jonas. Nu har de valgt friluftsliv, og de har ikke fortrudt deres valg. »Det er fedt at være ude. Man rører sig på en anden måde,« siger Mette. Og Sofie Amalie supplerer: »Det giver stor frihed at være ude. Man kan jo bare tænde et bål, hvis man har lyst. Udelivet giver ny energi,« mener hun.

Om eleven fra starten af historien fik sin pandelampe, er uvist. Men der er ingen tvivl om, at hun havde set lyset ved friluftsliv.



Foto: Thea Jacobsen

AT BEGÅ SIG I NATUREN

Af Frank Mikkelsen, lærer på Ålestrup Naturefterskole

Adventurelinien på Ålestrup Naturefterskole er delt op i tre overordnede temaer: *vand, skov og arbejdet med forskellige naturprodukter*. Det er ikke tre uafhængige temaer. Gennemgående for dem alle er, at biologien er tænk med ind. Sidst men ikke mindst kommer eleverne på forskellige oplevelsesture både herhjemme og i udlandet. Vi søger ud i naturen.

Vand

Inden for dette tema kommer eleverne til at stifte bekendtskab med vand på mange forskellige måder. Eleverne får først og fremmest testet deres svømmefærdigheder i et svømmebassin. De kommer til at sejle på vandet i stammebåd, kano og kajak. Disse både er med til føre os ud i naturen og lige derhen, hvor biologien er. Som eksempel herpå kan nævnes vores ture på Mariager Fjord i sensommeren. Her var fjorden lige ved at bundvende. Dette medførte en del spørgsmål fra eleverne, hvilket bevirkede at vi gennemgik processen for iltsvind og betydningen af dette for økosystemer i vandet: Hvad der forårsager dette? - hvordan det kan undgås eller minimeres? - hvilke indvirkninger dette har på dyr og planter osv? Eleverne står selv lige midt i biologien og kan meget nemmere forholde sig til den.

Det er ikke kun fjorden vi kigger på. Vi har ture, der går til Vesterhavet (i stormvejr), til åer og søer. Dette gøres for at give eleverne et indblik i de forskelle, der er for både planter og dyr i naturens for-

skellige habitater. Biologien er hele tiden med på sidelinjen, som forklarende faktor over for eleverne. Eleverne kommer også ud at dykke, for at opleve universet under vandoverfladen og de biologiske skabninger, der befinder sig i dette miljø, på nærmeste hold og igen været midtpunktet i biologien. Her bliver eleverne introduceret for UV-jagt, og hvad vi kan medbringe til senere madlavning. Her kigger vi fiskelinien på efterskolen lidt over skulderen.

Skov

Her bliver eleverne introduceret for mange af de muligheder, der er i forbindelse med skoven: hvordan vi kan og må bruge/benytte den. Eleverne kommer til at cykle på mountainbike, klatre i træer, løbe orienteringsløb, læse skovkort, lave orienteringsløb til kammeraterne og mange andre aktiviteter, som man kan foretage sig i skoven. Undervejs i hele dette forløb stopper vi igen op forskellige steder og kigger på biologien omkring os. For eksempel svampe i efteråret: hvad sker der? - hvorfor kommer de? - og kan de spises?

Vi kigger også på, hvordan og til hvad træet i skoven kan anvendes, og den proces der sker fra nyplanted træ til det endelige slutprodukt - spåret på huset eller køkkenlågen derhjemme. Eleverne skal have indblik i, hvor de forskellige ting kommer fra, og hvad de kan anvendes til.

Vi kigger på plantelivet i og omkring skoven og ser på, hvordan svampe og planter i skoven vokser

i forhold til hinanden.

Vi kigger på dyrelivet i skoven og ser på, hvordan dyre- og planteliv er afhængige af hinanden. Her kigger vi jagtlinien på efterskolen lidt over skulderen.

Arbejde med forskellige naturprodukter

Under dette tema udvælges et projekt, som eleverne selv skal være med til at udføre. I dette skoleår er det et stammebådsprojekt, vi har kastet os over. Her har vi været i skoven og fældet en stor poppel som eleverne selv er med til at afbarke, udhule, lave årer til og gøre sødygtig. Eleverne skal igennem denne proces lære, hvilke værktøjer der kan og skal anvendes, hvordan disse skal håndteres og vedligeholdes. Her kigger vi også erhvervslivet over skuldrene og ser på nogle af de arbejdsmetoder, som anvendes der.

Hvordan begår vi os i naturen

Vi ser på, hvordan vi kan leve i naturen. Vi arbejder med basale ting som at tænde et bål uden tændstikker og lave mad over dette bål. Vi kigger også på, hvad vi kan spise fra naturen, og hvordan vi tilbereder dette over bål eller på Trangia. Først laver vi maden sammen med eleverne, senere får de selv ansvaret for deres kokkerering.

Hvad skal vi medbringe på turene?

Vi gennemgår forskelligt udstyr, som man kan, bør eller skal have med for at kunne overnatte og leve flere dage under åben himmel. At

pladsen er knap, går for eksempel op for eleverne, når de skal pakke en havkajak med udstyr, mad og drikkevarer til en uge på fjorden. Da der ikke er ret megen plads i en havkajak, må man prioritere, så man kun får det med der er brug for.

Ture

Vi tager på mange forskellige ture med eleverne. Vi tager på dagsture, overnatningsture, længerevarende ture og på udenlandsture. Alle disse ture er med det for øje, at eleverne skal lære at se sammenhænge/forskelle i naturen forskellige steder. Derfor har vi valgt meget forskellige destinationer. I dette skoleår er det Mariager fjord, La Gomera og Norge. Dette gøres for at eleverne selv skal opleve forskellene i miljø, kultur og natur og stille undrenede spørgsmål, som for eksempel: hvorfor kan et træ gro på en klippe på La Gomera? I den gode danske muld? - eller i Norges ekstreme kulde? Hvilke forhold gør dette muligt?

Eleverne er selv med til at planlægge de forskellige ture: hvad vi

skal medbringe på turene og hvad vi skal opleve på turene.

Biologi

Vi vil gerne introducere eleverne til den biologi, som de er omgivet af, men det skal ikke være fra en bog i et klasselokale. Eleverne skal lære om biologien lige der, hvor den er/forekommer ude i naturen. Biologien skal gerne udspringe af elevernes egen nysgerrighed og undren over forskellige ting og hændelser, der sker på vejen ud i naturen.

Det sociale

Det sociale element er gennemgående meget vigtigt. Eleverne skal lære at have det sjovt med hinanden, når de er i naturen. Men skal samtidig også vide, at de er afhængige af hinanden. For eksempel når vi sejler på fjorden og en elev pludselig bliver træt. Her er det vigtigt, at eleverne lærer forskellige kendetegn på træthed at kende, og hvad disse medfører. Eleverne skal også lære hinanden at kende og vide, hvor de har deres stærke og ikke mindst deres svage sider. De skal vide, at selv om de er forskel-

lige, kan og skal de kunne arbejde sammen, og vi skal alle i mål.

Bålet er gerne samlingsstedet, hvor oplevelse og forskellige situationer bliver debatteret og evalueret. Når aftensmaden er afsluttet og gøremålene udfærdigede er det tid til refleksion, hygge og samvær. Her bliver der planlagt, grint og grædt og fortalt sjove vittigheder. Med andre ord, *bålet er samlingsstedet*. Her kigger vi musik- og teaterlinien over skulderen.

Vigtigst af alt er, at vi har det sjovt sammen, når vi er af sted på nye eventyr i naturen.

Vi vil gerne danne eleverne til at begå sig i naturen

Vi vil gerne give eleverne værktøjer og viden, så de kan og vil benytte sig af den unikke natur, vi er omgivet af. Det være sig både herhjemme, men så sandelig også i udlandet. Vi vil gerne introducere eleverne til nogle af alle de muligheder og oplevelser naturen byder på og give eleverne mod på og lyst til at benytte sig af alle disse muligheder og gerne gennem et socialt og kulturelt fællesskab.



FRISK LUFT SÅ DET BATTER

Af Sally Flindt-Hansen, lærer på Adventure Efterskolen Sønderjylland

På halvøen Broagerland, lidt vest for historiens vingesus på Dybbøl Banke og øen Als kan man finde Adventure Efterskolen. Skolen har en meget præcis profil hvor fagene og de for efterskolerne så karakteristiske »linjer« kredser omkring ordet Adventure.

Kigger man rundt i det danske landskab og det danske sprog, støder man tit på sådanne engelske begreber, som har overtaget pladsen. Det handler givetvis om ungdommelig appeal og kraftfulde udtryk.

For der er kraft i de engelske udtryk, som vi alle har taget til os. Skolens linjefag er ligeledes i samme linjevistik: Adventure Body, Adventure Outdoor, Adventure Aqua og Adventure Race.

Det hænger sammen, og det er godt, for det giver skolen en plads på landkortet med en homogen elevflokk, som i stor grad kommer til Broagerland med samme formål: nemlig at skabe sit eget eventyr.

Og så gør det ikke noget at blive lidt beskidt, svede, blive kold og fysisk trætt.

En sund sjæl i et sundt legeme

Skolens forstander, Steen Emgren, har sin egen definition på sund sjæl i sundt legeme: Ilt og endorfiner!

»Vi ved at teenageårene er en speciel periode at komme igennem. Alt er vendt på hovedet, kroppen vokser ustyrligt og hormonerne gør én helt kulret. Jeg tror at den daglige

dosis af frisk luft, fysisk udfoldelse og god kost er den bedste behandling vi kan give vores elever«, siger Steen Emgren og tilføjer »men det helt særlige ved efterskolelivet er jo, at du ikke kun møder andre unge, men også lærere som du faktisk vil savne og som kommer til at præge dig! Selvom vi har fede kajaker, en flot hal med stor klatrevæg og godt lydssystem, et fedt og moderne fitnessrum og bygninger fyldt med alt hvad hjertet begærer af equipment til vandsport og udeliv, så er vores allervigtigste facilitet vores ansatte, som ikke kun er dygtige til at undervise i deres fag, men som også er ekstra uddannede som »fitness-instruktør«, »klatreinstruktør«, »kajakinstruktør«, natur- og friluftvejleder, ernæringscoach og lignende. Flere af vores lærere har også taget en tømrer- eller elektrikeruddannelse, inden de tog læreruddannelsen, så der er virkelig mange forskellige kompetencer her i huset! De voksne på Adventure Efterskolen brænder for arbejdet med de unge mennesker. Vi tror på, at de kan og vi vil skabe de bedste historier, sammen med dem. I løbet af et efterskoleår vil de skulle omdefinere sig selv og deres verden så mange gange – og vi står ved deres side på vejen hen mod at skabe »den bedste version af dem selv«. Og fællesskabet er det bedste skab, at skabe sig i. Vi presser de unge, og nogen gange er vi også hårde ved dem. Men alle små og store grænser der må overskrides for at nå frem til det »gode facit« er

det hele værd, mener vi. Vi er helt overbeviste om, at det er i mødet med det ukendte, du lærer mest.«

Frisk luft så det batter

På alle linjerne er man ude 90 % af tiden. Det foregår givetvis i forskellige tempi, da skolen forsøger sig med et bredt spektrum inden for udendørslivet for at have et tilbud til alle temperamenter.

Linjefaget Adventure Outdoor

På Adventure Outdoor er farten taget helt ud, til fordel for fordybelse og mere klassisk friluftsliv, heriblandt: træklatrung, kajak, vandreture, mad på bål og i det hele taget lejrliv. Vi overnatter ikke kun ude i sommerhalvåret, men kan også finde på at overnatte udenfor i minusgrader. Gourmetmad strækker sig som et gennemgående tema over hele året. Når vi er ude stiller føden krav til næringsværdi og energiindhold, men den skal også være spændende og lækker – og til at lave selv. Mulighederne for tilberedning er mange: Mad over bål, Trangia, grubestegning, lerkomfur, trylledej og tørret mad. Kunsten at tænde bål med ildbor skal selvfølgelig også afprøves.

Linjefaget Adventure Body

Body er skolens fitnesslinje for elever med hang til masser af træning. De har her mulighed for at uddanne sig til fitnessinstruktører, så de senere hen, f.eks. mens de er på en ungdomsuddannelse kan arbejde i

det lokale fitnesscenter ved siden af. Du vil blive udfordret fysisk og konditionsmæssigt samt få afprøvet din viljestyrke til at gennemføre et givet program. I fritiden kan du bruge skolens fede fitness-lokale »House of pain«, selv designet af eleverne 2014/2015, med splinternye maskiner fra »Technogym«, cardio rum og fed musik!

Linjefaget Adventure Aqua

Eleverne kan også stå til søs med linjefaget Aqua hvor alskens vandsport, såsom kajak, windsurfing, kajakpolo, jolle, svømning og kneeboarding kan afprøves. Der er altid et segment af eleverne som er vandhunde og de kan få stillet deres aquatiske lyster i fantastiske omgivelser ved Gråsten Marina i et meget beskyttet farvand.

Samværet på vandet i kajakkerne, i skøn harmoni med naturen er noget helt særligt som bare *må* opleves. Adventure Efterskolen ligger i den allerbedste natur hvad vandsport angår! Der er hav, fjord, vig og bugt til alle sider og vi har mulighed for at tilpasse os vejrforholdene. Er der roligt vand, tager vi måske en kajaktur, mens vi næste gang afprøver windsurfing hvis vinden er til det.

Om vinteren når det er koldt og linjefaget aqua (som er vandsport) ikke kan komme på vandet, tilbyder Adventure Efterskolen et femte linjefag »Skills« som er et værkstedsfag hvor eleverne kan bruge og udleve deres kreative og håndværksmæssige lyster til at skabe, designe og bygge et produkt i træ, metal, stof. Kun fantasien sætter grænser.

Linjefaget Adventure RACE

For unge med ustyrlig energi er der faget Race som beskæftiger sig med sporten af samme navn, Adventure

Race. De seneste år er sporten eksploderet inden for landets grænser. Det er dog stadigvæk forbeholdt mennesker som synes det er sjovt at udsætte sig selv for enorme distancer, som vil presse sig selv til det yderste og ikke ryster over at skulle være fysisk i fuld gang længere end 16 timer som oftest. Adventure Race er nemlig et *ekstremt* løb som stiller krav til din udholdenhed. Din evne til at samarbejde med dine holdkammerater og din evne til konstant at overskride dine mentale grænser. Det er en holdsport hvor ingen er stærkere end det svageste led. Typisk er man 3-4 på hvert hold. For alle hold gælder, at man skal holde sammen på hele ruten. *Alle* skal med over mållinjen. På Race trænes der:

- MTB – teknisk træning i skov samt udholdenhed på landevejene. Vedligeholdelse af cyklen og reparation.
- Kajak - udholdenhed og sikkerhed. I lærer at tage sikkert på vandet, og I lærer at ro hurtigt.
- Orientering - kort, kompas, fare vild og finde vejen igen! Dette gælder både på cykel, til fods og til søs.
- Klatring - vi har fokus på sikker-

hed og på klatreteknik. Primært vægklatring på vores indendørs væg.

- Teambuilding - hver eneste træning har fokus på holdet. Nogle gange udføres specifikke teambuilding events.
- Løb - på landevejen, på stranden, i skoven: langt, kort, hurtigt, langsomt. Masser af løb

Efterskole-liv når det er bedst

Adventure Efterskolen er en Grundtvig/Koldsk efterskole, og for os vil det sige, at vi ønsker, via inspirerende og motiverende undervisning, at åbne elevernes øjne for værdien af læring og nysgerrighed til viden. Vores læringsrum tager udgangspunkt i den enkeltes faglighed. Det grundlæggende for os er, at eleverne gennem vores undervisning, samtale og samvær bliver inspireret til faglig nysgerrighed, hvor viden, bevægelse, ansvar, fællesskab og et sundt liv er fundamentet for det gode efterskoleeventyr med fokus på personlig udvikling. Når et efterskoleår er slut, vil man have masser af minder, som også i flere år efter giver dig gåsehud, tårer i øjnene eller smil på læben blot ved at tænke på dem.



BOGANMELDELSE

Af *Thea Ø. Jacobsen*



Den gode tanke rækker længere - vandreguide for kvinder

Forfatter: Anne-Mette Nørregaard

Forlag: Solonolo

»En hyldest til vandring og livet under åben himmel. Den er et kærligt skub til de kvinder (og evt. mænd red.), der gerne vil ud på tur, men som synes, det er uoverskueligt at drage af sted på egen hånd med vandrestøvler og rygsæk.«

Sådan skriver Anne-Mette Nørregaard selv om bogen bag på omslaget og jeg er ganske enig.

Vandreguiden er humoristisk, velskrevet og dybdegående. Hele vejen gennem bogen bliver alt det praktiske krydret med anekdoter fra ture og ekspeditioner, både dem forfatteren selv har været på og dem som hun har guidet andre gennem. Eksempelvis kan man få smil på læben ved at læse om vandreturgæsten der

ved aftenstid hiver en rød opvaskebalje op af rygsækken, fordi sådan en er praktisk når man skal vaske op. Eller et sus i maven ved historien om bestigningen af Mount Vinsor på Antarktis.

Bogen er således en brugbar manual til den gode vandretur, hvor man helt konkret får gode råd og tips til hvordan man planlægger tur, hvilket udstyr der er nødvendigt, lidt om god forplejning, førstehjælp og vedligehold af udstyr, samt hygiejne på tur, når man er kvinde. Desuden er der gode råd til de lidt længere ture og til at have børn med på tur.

Bogen er overskueligt og enkelt opbygget, med inspirerende billeder undervejs. Hvert kapitel afsluttes med en tjekliste med praktiske tips. Til slut i bogen finder man pakkelister, diverse gode links og en fyldig liste over anbefalet litteratur.

Bogen er primært skrevet til og for kvinder, men der er mange gode råd og tips at hente for alle, kvinder som mænd.



Afsender:
Jesper Lind Nielsen
Niels Finsens Vej 5
5700 Svendborg

