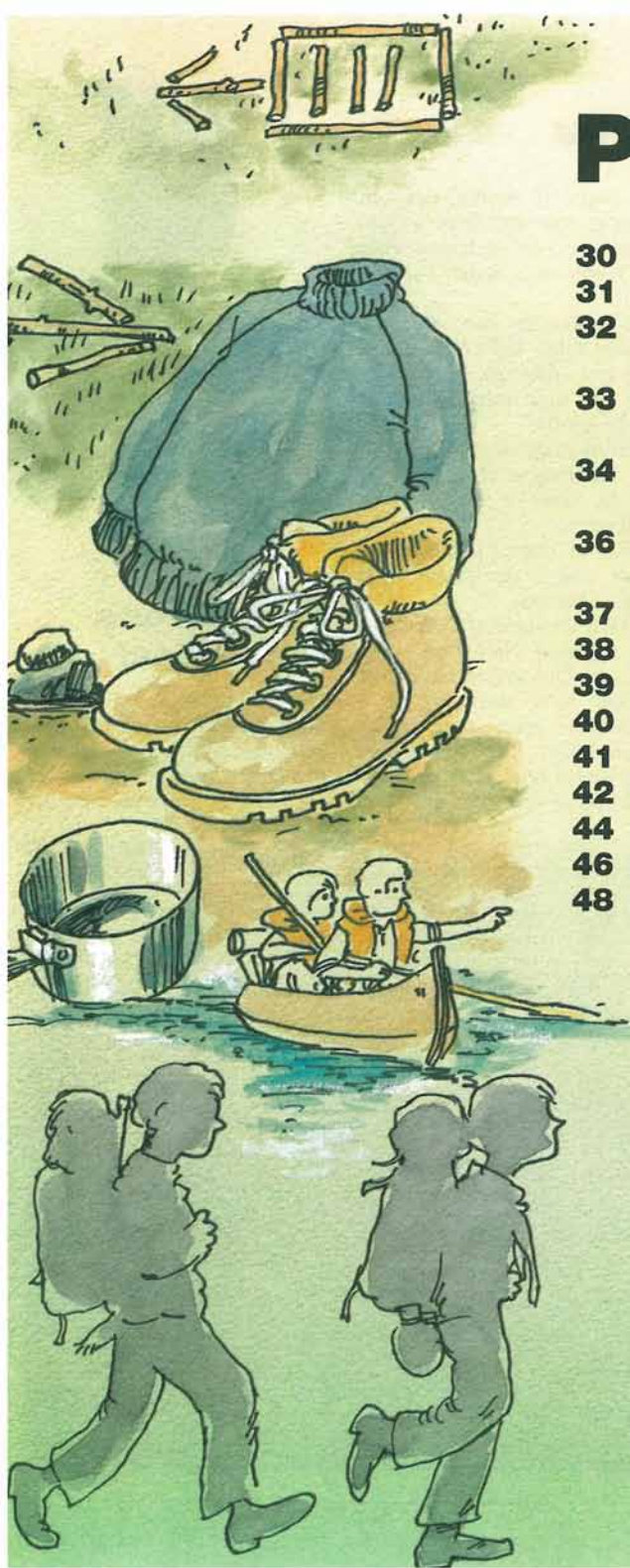


På tur

- 30 friluftsliv
- 31 turvalg
- 32 udrustning
tøj
- 33 sovepose
liggeunderlag
- 34 rygsæk
pakkeliste
- 36 hejkbræt
nødpose
- 37 vandret teknik
- 38 hejkrapport
- 39 skitsetegning
- 40 turforslag
- 41 sporing
- 42 på cykeltur
- 44 på kanotur
- 46 på fjeldtur
- 48 på skitur



Friluftsliv

Friluftslivet er noget af det vigtigste ved spejderarbejdet, så det gælder om at komme på tur så ofte det er muligt.

Når man er på tur mærker man sol og varme, regn og kulde, og at vinden rusker i håret. Man oplever at være en del af naturen. Friluftslivet er at bruge hele sin krop, at give sig selv udfordringer og eventyr.

At tage på tur indebærer at man tager sit hjem på ryggen, bevæger sig frit hvorhen man har lyst, og at man ikke er alt for afhængig af tid og sted. Man medbringer selv sin proviant og er selv herre over tempoet.

Det gælder ikke nødvendigvis om at gå langt på så kort tid som muligt. Der er mange andre muligheder:

En vandring kan fint gå ind gennem det åbne skovterræn

på tværs af stierne, det kan være en rute som følger kysten langs alle vige og bugter, eller en natur over heden i måneskin.

Cykelturen kan så vidt muligt følge åløb, og kærreturen kan udformes som et rigtigt rally med hastighedsetaper og hjulskift!

Mulighederne er mangfoldige, det vigtigste er at man laver en tur som er sjov for alle deltagerne.

En tur kræver planlægning, godt udstyr og lysten til at opleve naturen.

Man kan tage af sted alene, to sammen eller flere i en gruppe. Oplevelsen bliver ofte større hvis man er få – omvendt giver det mange muligheder for spændende aktiviteter hvis man er fx en hel trop af sted sammen.



På naturens betingelser

Når man tager på tur, må man gøre det på naturens betingelser. I virkeligheden bruger man jo naturen som et redskab for sin trang til oplevelser, og det





er vigtigt at huske at naturen er sårbar.

En vandring må aldrig gå gennem nyplantninger eller nysåede marker. Før bål-tænding skal man sørge for at få tilladelse, og det er også vigtigt at bål-tændingen foregår så skånsomt som muligt, at opgravede græstørv lægges rigtigt på plads og at al affald fjernes.

På kanotur (og vandring) skal man holde sig fra rørskovene, hvor ænder og blishøns har deres reder og undlade at sejle ind i brinkerne, hvor fiskene har deres gydepladser. Man skal undlade at forurene naturen ved at smide affald omkring sig, ved at støje unødigt og ved at ødelægge hegn og beplantninger.

På lejre kan det være spændende at bygge store pionerarbejder, lave flotte lejrpladser og tænde et stort blussende lejr-bål. Man skal huske, at disse ting kræver et stort forbrug af naturens ressourcer. Når man er på tur, gælder det først og fremmest om at leve med og i naturen på en sådan måde at ingen kan se man har været der. På den måde får man den største oplevelse ud af turen.

Tur-valg

Ruten skal være afvekslende. Lad være med blot at vandre ud ad den slagne landevej – det bliver man bare træt af, uden at opleve noget.

Tænk over hvad der er formålet med turen. Skal det være en naturoplevelse alene, en fotohejk eller en kulturel oplevelse hvor egnens kirker skal registreres?

Studér kortet grundigt for at lægge en rute som bevæger sig

ad små, spændende stier frem for store landeveje. Det gør i sig selv at man bliver mindre træt og man behøver jo, som sagt, ikke at skulle nå længst muligt.

Måske er det en fordel at tage tog eller bus det første stykke for derefter at kunne vandre rundt i et mindre område.

Læg ruten sådan at der er provianteringsmuligheder undervejs, så maden ikke skal bæres hele vejen.

Husk

- Sørg for at alle har ordentligt tøj på, og at udrustningen er i orden og bliver brugt på den rigtige måde
- hav altid et lille sæt reparationsgrej med på turen til syninger og rygsække der går itu
- sørg for at have styr på tog- og bustider inden turen
- sørg for et kort til hver enkelt spejder. Man får mere ud af turen når man kan følge med på kortet
- sørg for at aftale overnatningsplads hvis man da ikke vil prøve at finde et høloft undervejs
- sørg for at aftale natløb og andre aktiviteter med skovfogeden i god tid
- sørg for at alle ved hvor nødhjælpskassen er og hvordan man bruger de ting der er i den.
- sørg for at spejdernes forældre har en kontaktadresse og telefonnummer. Eventuelt kan man ringe hjem undervejs.

Udrustning

Man står sig ved at anskaffe udrustning af god kvalitet – og det behøver ikke af den grund være i den dyreste prisklasse.

Det er vigtigt at købe enkle, solide ting som opfylder nogle krav til god funktion uden at have unødigt mange finesser som kan gå i stykker eller ligefrem være til besvær. Man kan få gode råd om udrustning i korpsets forretning, Spejder Sport, som har seks forretninger over hele landet. De sender gerne på postordre. Se adresserne på side 295.

Tøj

Et godt sæt regntøj er en vigtig investering. Her bliver der alt for ofte sparet med en ødelagt tur eller en kraftig forkølelse til følge. Et sæt regntøj består både af jakke og bukser, og de skal være absolut vandtætte – ikke bare vandafvisende! Et regnsæt giver let kondensvand når man bevæger sig, så det gælder om at tage det af med det samme når det er opholdsvejr.

I stedet for regntøj kan man anvende **poncho**, som giver mere luft, men til gengæld er upraktisk at have på under en cykeltur. Ponchoen kan til gengæld anvendes til bivukering.

Som almindeligt overtøj er **anorakken** eller en god vindjakke uovertruffen. Anorakken er lavet af poplin, den er imprægneret mod regn så den tåler en byge. Husk at imprægnerere hver gang anorakken bliver vasket.

Anorakken skal være rummelig og være forsynet med gode store lommer til kort og diverse småting.



Uanset årstiden skal der en **sweater** med på turen. En god tyk uldtroje skal varme godt ned om halen og om håndledene. Ofte er det en fordel at have to tyndere trøjer i stedet for en tyk – det giver flere variationsmuligheder. Bedst er trøjer uden høj hals. Det giver bedre udluftning at have en halsklud.

I stedet for uldsweater kan man med fordel bruge en fiberpelstrøje, som er varm, slidstærk og som tørrer lynhurtigt når den har været våd.

Fodtøjet til en vandring skal helst være kraftige **læderstøvler** – husk ekstra snørebånd. Til våde efterårsture kan man bruge gummistøvler. Der er gode, kraftige vandregummistøvler på markedet, man skal blot være vant til at gå i dem og sørge for at lufte fødderne hyppigt under turen.

Hue og vanter er måske ikke nødvendige i juli måned, men hav dem altid med på ture resten af året. Man mister meget varme fra hoved og håndled, så en kølig forårsaften kan let blive bittert kold hvis man glemmer uldtøjet derhjemme.

Strømperne er uldne, uden stopninger og gerne lanolinbehandlede, så de skyr væde.

Hvor meget andet **skiftetøj** der skal medbringes, afhænger af turens varighed, men på en tur af 2-5 dages længde skal man naturligvis medbringe undertøj og sokker til hver dag. Det er vigtigt at have lunt, tørt undertøj eller træningsdragt til overnatning.

Sovepose

De fleste soveposer er smalle i benenden og med en lukning foroven, så de kan trækkes sammen om hovedet. Det giver den bedste og varmeste pose. Når man køber ny sovepose skal den være så lang at man kan være i den når hæften trækkes til.

Posen har som regel en lang lynlås der bør være dækket af en flap som forhindrer træk.

Soveposens evne til at isolere bestemmes af den luftmængde der bindes i fyldet. Fyldet kan være dun eller kunstfibre.

Dunfyld har tidligere været det mest anvendte, fordi det er så overordentlig let i forhold til andre materialer. Men dun af god kvalitet er blevet meget kostbart, så man går mere og mere over til andre materialer.

Man har udviklet nogle gode kunstfiberfyld, som ud over at isolere fint har den fordel at de ikke så let ligges fladt som dun.

Desuden kan en kunstfiberpose bedre tåle at suge lidt vand. Den formår stadig at bevare sin isolationsevne, hvorimod en dunsovepose vil klappe helt sammen.

Det er vigtigt for posens isolationsevne at den ikke har gennemstukne syninger, men er konstrueret med mellemvægge.

Soveposen skal luftes hver gang man har brugt den. Hjemme har den bedst af at hænge frit, frem for at ligge sammenrullet i hylsteret. Og så er det i øvrigt en god idé altid at bruge lagenpose. Det beskytter mod snavs og slid.



Det er mindst lige så vigtigt at have et godt underlag som at have en god sovepose.

Enkeltmandskogekar

På tomandsturen – eller hvis man vandrer alene – kan det være rart at have sit eget personlige kogegrej. Sådant enkeltmandskogekar fås i forskellige modeller hvoraf nogle er vist her på tegningen. Vælg en model med kraftig bund, med et håndtag som kan sidde ordentligt fast, og sy selv en opbevaringspose til karret.



Liggeunderlag

Soveposens isolerende effekt kan forstærkes med et godt liggeunderlag.

Det skal være tilstrækkeligt langt og bredt, og være af en sådan kvalitet at cellerne i materialet ikke trykkes sammen når man ligger på det.

I øvrigt beskytter man sig selv og sin sovepose bedst ved først at arrangere et leje af granris, græs eller blade, derefter teltunderlag eller poncho og liggeunderlaget. Sover man under åben himmel, kan man med fordel anvende et bivak-overtræk af vandafvisende stof. Det beskytter soveposen mod snavs og væde.

Rygsæk

Rygsækken er en uundværlig del af udrustningen til en tur. Med kufferter og poser i hænderne bliver man hurtigt træt af at gå, hvorimod man med en god rygsæk har en behagelig måde at bære sin udrustning på.

Størrelsen skal være passende til den der skal bære, og til det der skal bæres. Sækken må ikke være for lille, men heller ikke så stor at den slet ikke passer til kroppen. I så tilfælde vil man heller ikke kunne bære det som den rent faktisk kan lastes med.

Det er ikke godt at købe en sæk som man skal »vokse med«. Det kan let give en meget ubehagelig tur og rygskade til følge.

De fleste voksne vil finde at en sæk med et rumindhold på 50 l er tilstrækkelig stor til de fleste formål.

Rygsække fabrikeres i dag i to hovedtyper: sække med udvendig ramme og sække med indvendig eller ingen ramme, de såkaldte anatomiske rygsække.

Rammerygsækken giver luft til ryggen og er bedst egnet til at bære meget store byrder på langtur. Den anatomisk sæk giver bedre balance, da sækken kommer tæt på kroppen. Sækken er også mere fleksibel og behagelig at gå med. Det er især godt på skiture og bjergture.

Anatomiske sække er kun bygget til at indeholde det, der kan være inden i rygsækken. På rammerygsække kan man derimod godt spænde sovepose og telt udenpå.

Et par sidelommer til småting er en god ide, men man bør undgå for mange lynlåse, da det er et svagt punkt.

Sækken skal have et solidt bærebælte som sidder godt om hoften, således at en del af vægten kan overføres fra skuldrene. Skulderpuderne skal være godt polstrede, og det er en fordel hvis der er en lille brystrem til at holde dem på plads, så armhulerne ikke generes.



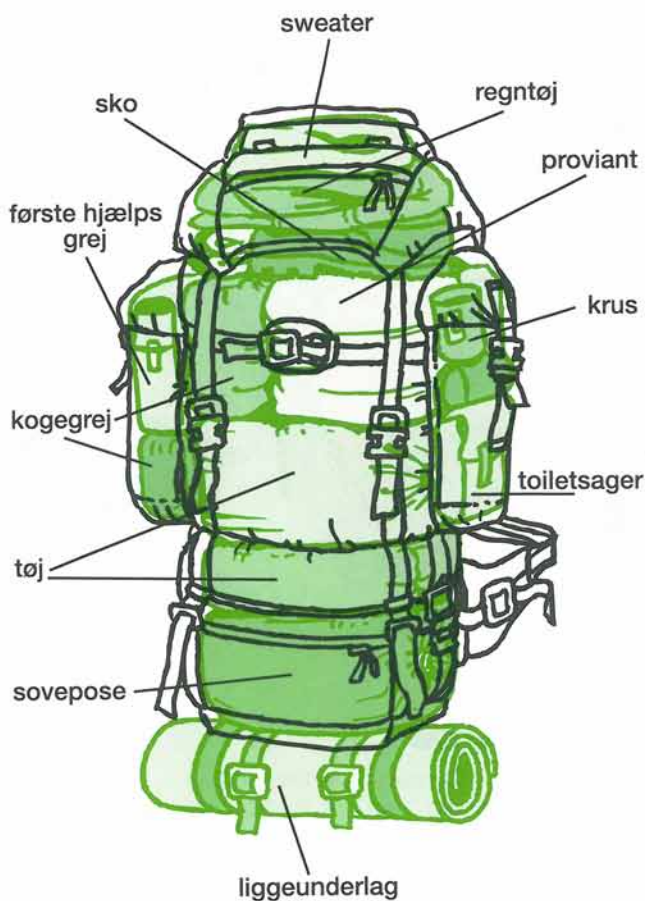
Lavt tyngdepunkt = tung rygsæk

Højt tyngdepunkt = lettere rygsæk

Pakkeliste

rygsæk med bærebælte
sovepose
underlag
bivuakovertræk
telt/poncho
regntøj
overtøj
skiftetøj
varm trøje
toiletsager
hue, vanter, halstørklæde
støvler
skiftesko
spisegrej
kniv
kort
kompas
førstehjælpsgrej
notesbog, blyant
snor
proviant
køgegrej
tændstikker
viskestykke
køreplaner
fotoudstyr
lygte
petroleumslygte
materialer til aktiviteter
økse
sav

Med denne liste som udgangspunkt kan man lave sin egen liste – som sikkert kan forbedres efter hver tur.



Pakmejs

Hvis man mangler en rygsæk, kan man bygge et bærestativ, en pakmejs, og spænde tingene fast på den.

Brug en blød træsort og sørg for, at der ikke stikker knaster og buler ind i ryggen.

Remmen skal helst være brede, men kan det ikke skaffes kan kraftigt tovværk bruges.



Pakning af rygsæk

Hovedreglen ved pakning er, at det letteste skal nederst og det tungeste øverst og tættest på kroppen. Ting, som man skal kunne få fat på hurtigt, skal ligge let tilgængeligt lige under låget.

Rygsækken er »posernes pose«. Selv i en »vandtæt« rygsæk kan der trænge vand ind ved åbninger, lynlåse og syninger. Pak derfor alle ting i plasticposer. Det giver flere for-

dele: indholdet forbliver tørt - og det er let at tage en pose op og pakke den ned igen, uden at der bliver rod i udstyret.

Anskaf et par ekstra pakremme til at spænde sovepose og liggeunderlag fast med.

Sørg desuden for at medbringe en lille pose med de nitter og spænder, som bruges på rygsækken. De kan gå i stykker på de mest ubelejlige tidspunkter.

Hejkebræt

Et hejkebræt er et nyttigt hjælpemiddel på en hejke. Det laves af et stykke krydsfinér eller hård masonit på 25 x 35 cm. Hjørnerne rundes med fil og sandpapir, og der bores huller. Brættet lakeres eller males med sikkerhedsfarve (klar rød eller orange).

Et plastic-chartek holdes fast på den ene side med et par kraftige elastikker, og der sættes en snor i.

Hejkebrættet kan bruges til en lang række formål:

- kortholder/papirholder
- skriveunderlag
- spækbræt/smørebræt
- »skovl« til løst sand og sne
- padle
- bålviser
- posttavle på løb
- planke til planket fisk
- og mange flere.



Nødpose

På tur må man være forberedt på lidt af hvert og medbringe ting man kan tænkes at få brug for.

Sådanne nyttige småting kan samles i en nødpose, fremstillet af et stykke vaskeskind eller spalt.

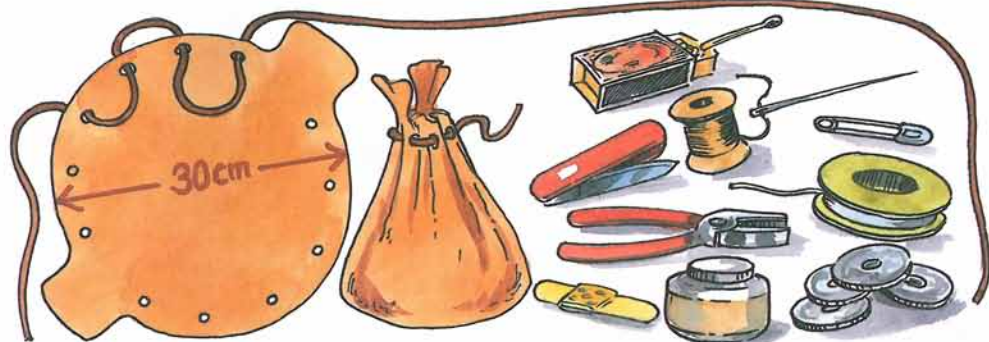
Et cirkulært stykke med

»ører« – ca 30 cm i diameter – skæres ud og forsynes med huller i kanten med ca 4 cm's mellemrum.

En lædersnøre trækkes igennem.

Indholdet i posen kan blandt andet være:

- tændstikker
- sytråd og nål
- lommekniv
- plasticpose
- sikkerhedsnåle
- myggeolie
- plaster
- en lille tang
- mønter (til telefonboks).



Vandreteknik

Der er stor forskel på om man er to sammen eller mange i en flok når man skal ud at vandre.

Det viser sig hurtigt at man ikke bør være mere end 4-5 personer eller allerhøjest en partrulje på 6-7 hvis alle skal have glæde af turen. Jo flere mennesker, jo flere gange må alle gøre holdt, fordi en enkelt skal have bundet snørebånd eller tage et billede.

Er man flere, vil det være en fin idé at dele sig op i mindre hold og aftale et mødested senere på dagen.

Ikke alle er lige stærke og udholdende. Derfor vil det være en god idé at indføre hvil med faste mellemrum, fx 5-10 minutters pause hver time. Man bør ved enhver given lejlighed sætte eller lægge sig ned med benene opad – det hjælper på blodcirkulationen i benene og giver friske kræfter når man skal videre.

Man bør anvende en smule psykologi undervejs – oftest vil den der er mest træt, have glæde af at gå forrest og »finde vejen« frem for hele tiden at være saktet 100 meter bag efter de andre, der så må sætte sig ned og vente.

På længere vandreture er det en god idé at regne med at hver tredje dag skal være hel eller delvis hviledag. Det er vigtigt ikke at planlægge at skulle gå hver dag. Dårligt vejr kan jo helt ændre tidsplanen.

Når man starter om morgenen har man oftest en varm trøje på. Resultatet er at man hurtigt bliver for varm og kommer til at svede.

Hold derfor, kort tid efter start, en lille pause hvor alle regulerer påklædningen og sørger for at få det overskyendte tøj af vejen.

Har man en våd skjorte fra dagen før, bør man enten tage den på – hvis ikke man fryser – eller hænge den bag på rygsækken hvor den hurtigt tørrer.

Lad i øvrigt være med at hænge krus, lygter, gryder og lignende løst bag på rygsækken. Det gør vandringsstøjende og besværlig.

Gode råd

- hav altid et ekstra sæt tørt tøj i rygsækken for at være helgaderet
- gå i små grupper og få mere ud af turen
- spis og drik i små portioner ad gangen

- hav en pose »godter« med i lommen: rosiner, chokolade, nødder, tørret frugt mm
- tag regntøj på, så snart det begynder at regne, og tag det af igen når det bliver tørvejr.



Vandring i koldt og vådt vejr

Ordentlig påklædning er altid vigtig, men især når man færdes ude i koldt og vådt vejr. Regn og blæst kan give kulde/væde-chok, hvilket bevirker at man bliver vrøvlet,

lige glad, man bliver træt og begynder at snuble.

Den tilskadekomne føres til det nærmeste hus eller – hvis ikke det er muligt – tørres og lægges i en sovepose sammen med en rask person, hvorefter der tilkaldes hjælp.

Se også side 159.

Hejkrapport

Tag turen med hjem!

Det er blevet almindeligt at tage masser af fotografier på alle ture, og patruljerne plejer også at skrive dagbog. Men der er også andre gode måder at »tage turen med hjem« på.

Det er umagen værd at bruge tid på at lave en god rapport,

for dermed har man et værdifuldt minde om ture, noget man har lyst til at tage frem igen og igen.

Et fotoalbum er ret traditionelt, men her kan man gøre mere end blot at sætte billederne i rækkefølge i plastlommer. Klæb dem ind i en passende

bog hvor der også er plads til kortskitser og personlige kommentarer, så man kan følge turen og forstå de oplevelser, den har givet.

Man kan klistre andre ting ind og gøre det til en scrapbog: postkort, billetter, avisudklip, pressede blomster, fjer, køre-

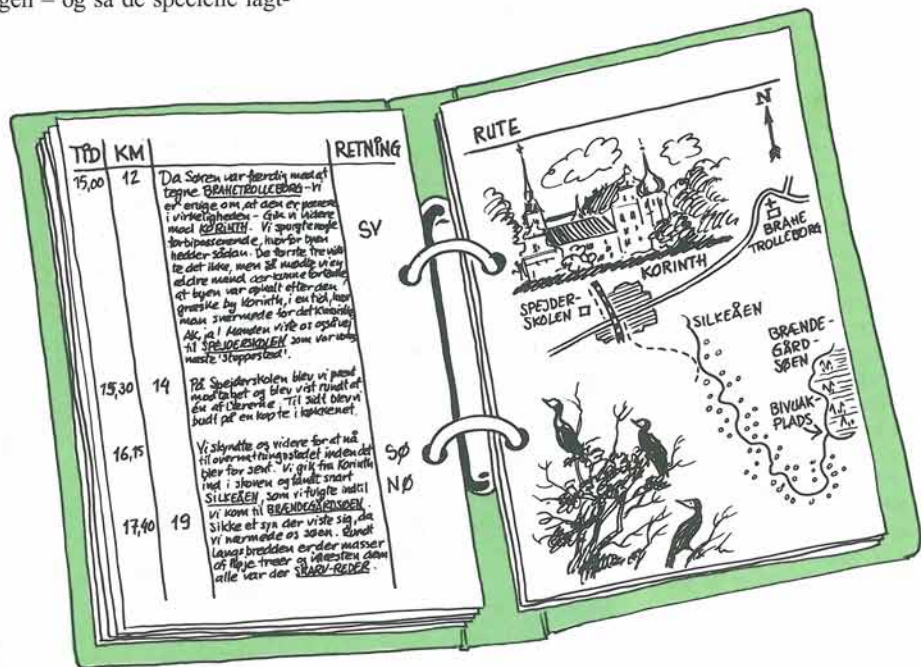
Gilwell-systemet

Dette er en »klassisk« måde at skrive dagbog på. I en bog eller et hæfte med blanke sider inddeles venstresiderne som vist, så man undervejs kan notere tidspunktet, distancen man har gået, retningen – og så de specielle iagt-

tagelser man har gjort. Så er der hele tiden styr på tid og sted. Teksten skal ikke kun beskrive ruten, men også fortælle om sjove, mærkelige og spændende oplevelser undervejs.

På siden overfor laves rute- og kortskitser, tegninger af landskabet, seværdigheder, mennesker man møder osv.

Husk at medbringe blyanter og farver, så dagbogen kan blive festlig at se på.



Skitsetegning

planer og andet som kan være med til at beskrive turen.

Har man mulighed for at medbringe en et videokamera, kan man lave billede- og lydrapport undervejs, med interviews og autentiske lydoptagelser af kirkeklokker, bølgeskulp og kobrøl.



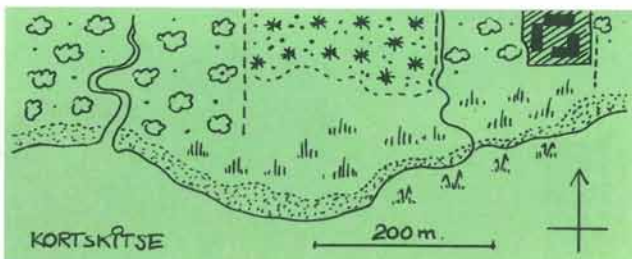
Kortskitse

En kortskitse er en mere eller mindre detaljeret gengivelse af et kortudsnit eller et område i naturen.

Det kan være en god øvelse i kortlæsning at kopiere et kort.

Hvis det kort man har til rådighed, ikke er ajourført, kan man opmåle det område man er interesseret i – og selv tegne et brugbart kort.

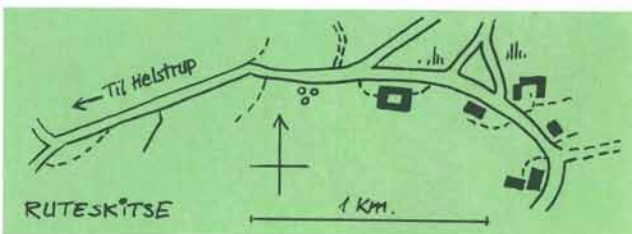
Se også side 174.



Ruteskitse

Hvis man skal vise vej for andre, eller beskrive den vej man selv er gået, kan man tegne en ruteskitse. Den rummer nogle

andre detaljer end kortskitsen og er mest koncentreret om selve ruten, mindre om landskabet ved siden af.



Landskabsskitse

Til illustration af dagbogen, hejkrapport og lignende bruges landskabsskitser.

Det er nemmest hvis man starter med de store linier og derefter sætter så mange detaljer ind som man ønsker.



Forslag til ture

Formålet med en tur kan være blot at nå frem til bestemmelsesstedet, men hvis man har en idé, en ramme for hvad man vil opleve undervejs, bliver turen mere spændende.

Også her gælder det, at udbyttet er størst hvis man har forberedt sig ordentligt.

Her er nogle forslag:

Byg sejldugsbåde og tag på en tur ned ad den lokale å. Kig på gamle møller eller undersøg vandkvaliteten. Husk at bruge redningsveste under sejlturen.

Læs om en egns historie. Tag på vandretur og besøg kirker, slotte og museer og sammenlign bygningerne med det I har læst.

Natur-tur med båndoptager. Tag ud en sommermorgen ved solopgang og optag.



Å-tur: prøv at følge en å fra kilden til den løber ud i havet – eller omvendt.

Eller:

Tag i skoven. Få en aftale med en skovfoged som kan fortælle om livet derude.

Tegn en tilfældig streg ind på kortet og følg den! Eller følg en højdekurve.

Eller:

Besøg en fiskerihavn, snak med fiskerne, overvær fiskeauktionen.

Følg mælkens vej fra koen til mejeriet og videre til supermarkedet – eller træets vej fra skoven til møbelfabrikken.

Eller:

Slå plat og krone, hver gang I har mulighed for at vælge en ny vej.

Sporing

Brug nogle møder på at øve sporing. Lav en sporkasse og tag ud på en god efterårstur. Find nogle gode spor og tag aftryk.

Eller:

Geodæt-tur: prøv at kortlægge et område.

Som regel planlægger man sin tur inden starten og kender ruten – i hvert fald i store træk.

Men ruten kan også være tilrettelagt af andre og lagt ud som spor tegn i naturmaterialer, som kun bemærkes, hvis man ved at de er der.

Spor kan også lægges med fx mel eller havregryn eller et andet materiale der let forgår og derfor ikke skæmmer og forurener naturen.

Man kan også lade tilfældighederne råde og følge »naturlige« spor: dyrespor – eller spor af mennesker: fødder, biler, cykler osv.

Det er lettere hvis man på forhånd har sat sig ind i forskellige dæktypers og skomærkers karakteristiske mønstre.

Hvis man vil tage aftryk af de spor man finder, kan man medbringe en sporkasse: en solid kasse med gips, en halv gummibold til at røre gipsen ud i, pensler, karton, clips, vaseline, håndbøger og notespapir og blyant.

Se også side 125.



Byg en kærre og tag på patruljetur med nyherhvervelsen.

Eller:

Følg en nedlagt jernbanelinje – find fx et gammelt kort, og se hvordan landskabet har ændret sig.

Eller:

Nattevandring, hvor I lytter til nattens lyde og ser på stjerner.

Internationale spejdetegn



Gå denne vej



Gå ikke denne vej



Brev skjult 3 skridt i pilens retning



Gået hjem



Sporet er her



Drej til højre



Drej til venstre

På cykeltur

På cykelture kan patruljen eller troppen nå langt omkring.

Vælg ruten, så der fortrinsvis cykles ad små, snoede veje og stier frem for store færdselsårer.

Brug cykelturen som en op-

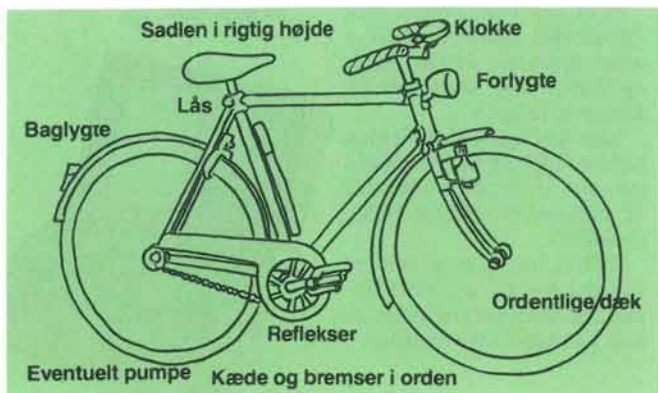
levelse i sig selv, og ikke blot til at komme frem til bestemmelsesstedet. Det er en herlig måde at bevæge sig på når man sørger for at ruten er afvekslende, at deltagerne er klædt ordentligt på – også til dårligt

vejr – og at bagagen er pakket godt fast på cyklen, uden for mange løselede der falder af i farten.

På cykelturen bør man følges i mindre hold – højst 7-8 sammen. Ligesom ved vandreture er det rarest ikke at skulle stoppe for ofte og vente på hinanden.

I hver eneste gruppe bør der være en klar aftale om, hvem der cykler forrest og bagest, så ingen tabs undervejs på grund af en punktering.

Når ruten planlægges, må man tage hensyn til både spejderen og deres cykler: nogle cykler er tunge at træde, og nogle spejdere er mindre stærke end andre.

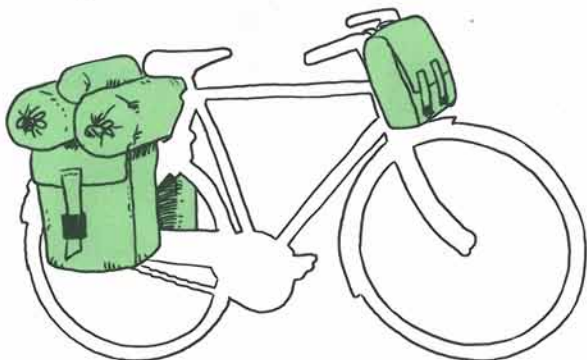


Pakning

Bagagen pakkes bedst i et par cykeltasker hængende over bagagebæreren. Taskerne skal rumme ca 20 liter hver og være spændt godt fast. Over bagagebæreren kan man have et hylster med fx sovepose og underlag, men det er vigtigt, at de tungeste ting er i taskerne for at gøre tyngdepunktet så lavt som muligt.

Man bør undgå at spænde sin rygsæk på bagagebæreren eller at have den på ryggen. Det giver en meget dårlig stabilitet og formindsker sikkerheden i trafikken. Samtidig bliver man også mere træt af at køre på den måde.

Forrest på cyklen kan man have en lille bagagebærer med et par mindre tasker. Desuden kan man have sit kort foran i en lille styrtaske.

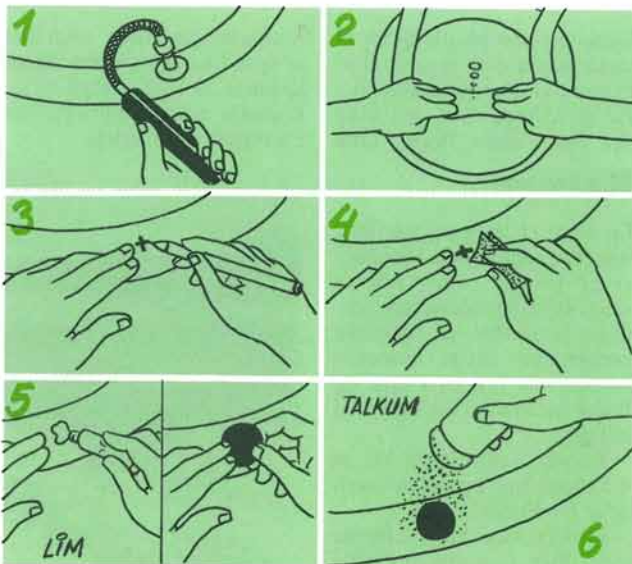


Færdsels-sikkerhed

- køber i én række – en og en. Kun på cykelsti bør man køre to og to
- på aften- og natture skal alle have reflekser på tøjet. Tag nogle ekstra reflekser med på turen
- lederen af turen må sikre sig, at bremser og lys virker på alle cyklerne. Tag ekstra lygter og batterier med
- det skal altid være helt klart, hvem der kører forrest og bagest i en gruppe
- en godkendt cykelhjelm er en god sikkerhed mod skader, hvis uheldet skulle være ude.

Lapning

1. Tag dækket af og træk slangen ud. Pump slangen op til den har nået sin sædvanlige tykkelse.
2. Dyp slangen i vand mens den strækkes lidt, så eventuelle småhuller viser sig.
3. Afmærk hullet (hullerne) med en blød blyant.
4. Slip luften ud af slangen og rens området ved hullet med sandpapir.
5. Smør et tyndt lag solution på overfladen omkring afmærkningen og lad det næsten tørre. Træk papiret af lappens bagside og pres den klæbrige side hårdt ned over hullet.
6. Tør overflødig lim af. Drys med talkum. Sæt slangen på plads igen.



Vedligeholdelse



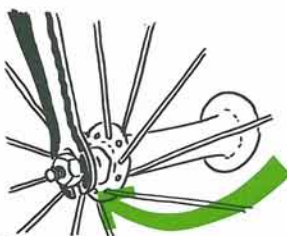
Smøring

Tegningen viser hvor cyklen skal smøres. Smøringen skal være sparsom, 1-2 dråber, men ofte.



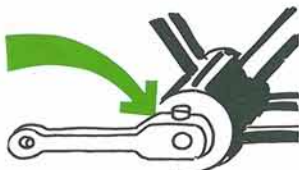
Kæden

Rens kæden en gang om året. Lad den ligge i petroleum i 10-12 timer og fjern sand og snavs med en stiv børste.



Slør

Er der slør i hjulet, strammes konusskruen lidt til, men det skal gøres med følelse. Pilen angiver hvor der skal strammes.



Slør i kranken

Her kræves specialværktøj og -viden. Har man ikke dette bør man gå til cykelsmeden.

Værktøj



På kanotur

Kanoen er det ideelle fartøj til en tur på åer, elve og søer. Herhjemme er der rige muligheder for at sejle på vore åer, hvor der flere steder findes faste

overnatningspladser, men det er også meget populært blandt spejdere at tage nordpå til de svenske søsystemer på en eventyrlig sommerlejr.

Kanoen er let at padle, let at transportere over land og endvidere anvendelig når man skal bygge bivak for overnatning.

Kanoen

En kano er lavet af glasfiber, træ eller aluminium. Trækanoer er smukke, men kræver stort vedligeholdelsesarbejde. Glasfiberkanoer er praktiske herhjemme, mens letmetalkanoer ofte bruges i elve og floder med risiko for stød mod klipper.

Kanoen vejer 20-35 kg, er 4-5 meter lang og største bredde er 80-90 cm.

Kanoen skal have lufttætte rum eller fastgjort opdriftsmiddel, så den ikke kan synke, selv når den er bordfyldt med vand og er lastet med to personer og bagage.



Udstyr

Kanoen skal altid indeholde en øse til at fjerne vand der bliver slæbt ind af padlerne. Øsen kan fx være skåret ud af en gammel eddikedunk.

Øsen skal være fastgjort med en line.

Endvidere bør der være en svamp til rengøring og til at suge bundvand op med.

Til stævnen af kanoen er der fastgjort et reb ca dobbelt så langt som kanoen. Det bruges til fortøjning og til at tage en

anden kano på slæb.

For at man kan tilkalde hjælp, skal der være en fløjte fastbundet til kanoen.

Er der chance for natsejls, skal der altid være en (vandtæt) lygte om bord.



Lastning

Stabiliteten i kanoen er meget vigtig. Derfor skal det tungeste placeres nærmest bunden og i kanoens midte. Herefter fyldes op ud mod enderne.

Når kanoen er lastet, skal den ligge uden at krænge, men gerne lidt lavere agter end foran.

Herefter kan de to padlere stige om bord – der skal nu være mindst 10-12 cm fribord og ingen sidehældning.

Det er vigtigt at undgå pludselige bevægelser under ombordstigningen.

Opførsel i kano

Det er først og fremmest vigtigt at undgå uoverlagte bevægelser, og det er helt forkasteligt at rejse sig op i kanoen.

De der padler, bør sidde på de dertil indrettede pladser, som kan være sæder eller puder. Man bør aldrig sætte sig på tofterne. Det kan få kanoen til at kæntre.

Byt aldrig plads på åbent vand. Skal en af padlerne flytte på sig, skal den anden holde padlen stille i vandet og holde kanoen stabil imens.

Sikkerhed

Husk at der altid skal anvendes redningsvest.

Korpsets søsikkerhedsregler for kanoejlads skal kendes og efterleves.



Padler

Til kanoen hører padler i forskellige størrelser.

Agterpadlen skal være længst – fra jorden til padlernes pande – mens forpadlen kun skal nå til hagen.

Padlens blad skal være plant, så det »står« godt i vandet. Bladets bredde er mellem 17 og 20 cm, længde er mellem 60 og 75 cm, agterpadlen har de største mål.

Hvis padlen er for bred, bliver padlingen mere anstrengende. Gode padler er oftest lavet af asketræ eller oregon-pine. Padlen skal behandles med en lak der kan tåle vand.

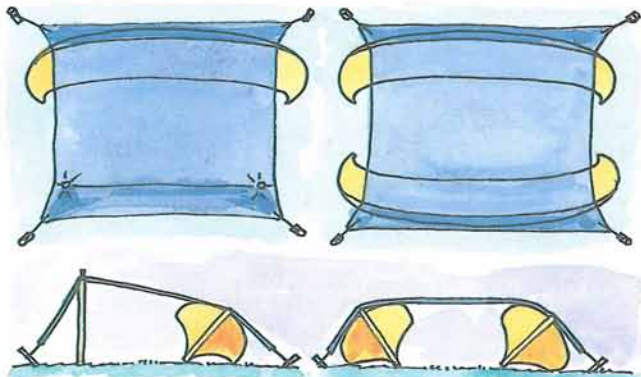
Kanobivuak

To personer kan godt, hvis vejret er til det, sove under en kano.

Kanoen lægges på siden, og der spændes et underlag på

2 × 3 meter over.

Er man flere af sted, kan man lægge to kanoer med åbningen mod hinanden og spænde underlaget over.



På fjeldtur

Fjeldturen eller vildmarksturen er den lidt mere avancerede form for vandretur. Faktisk skal vi ikke så langt væk for at finde vildmark.

Danske spejdere kan nå op til de store svenske skove i løbet af en lang weekend eller en efterårsferie, og på sommerlejren er det muligt at komme længere væk – til de norske fjelde eller Lapland – midnats-solens land.

Sådan en tur er absolut mulig, men kræver naturligvis noget mere planlægning og erfaring. Første gang man tager af sted, står man sig ved at alliere sig med en erfaren fjeldvandrer eller måske melde sig til en arrangeret tur inden for korpset eller andre organisationer.

Vildmarken kræver alle de færdigheder vi har lært derhjemme, og her er det virkelig væsentligt at vi bruger dem rigtigt.

Fjeldturen kræver ordentligt udstyr. Blandt andet er kraftige, profilerede støvler meget vigtige, et godt letvægtstel og et kogesæt (stormkøkken) skal ligeledes med.



Turen kræver planlægning. Man skal være opmærksom på, at vejret har afgørende betydning for om en given rute kan gennemføres. Der kan

være uforudsete hindringer i form af rivende elve, og man kan risikere at måtte ligge stille i flere dage på grund af storm eller tåge. Derfor er det nødvendigt at kende alternative rutemuligheder, og det kan være nødvendigt at planlægge hvor det kan lade sig gøre at nå en telefon.

Anvendelsen af kort og kompas skal være rutine. Man skal uden tøven kunne anlægge en krydspejling for at bestemme sin position, og man skal kunne gå efter kompasset i tæt tåge. Det vil være nødvendigt at være i god fysisk form inden turen. Det er en god idé at træne langture med rygsæk på, og at træne i at gå op og ned ad stejle stigninger.

Sikkerhed

- tag aldrig på fjeldtur alene
- tag aldrig på længere tur uden forudgående fysisk træning og planlægning
- vær ordentligt udrustet og rigtigt påklædt
- medbring altid kort og kompas, og vid hvordan det bruges i fjeldet
- hent råd og vejledning hos erfarne fjeldfolk
- vær altid forberedt på uheld og dårligt vejr
- meddel hvor og hvornår I tager af sted, og hvornår I kommer tilbage
- vis respekt for vejr og vind, lyt til vejrmeddelingerne
- spar på kræfterne, søg ly i tide
- vend om i tide, det er ingen skam.

Fjeldtelte

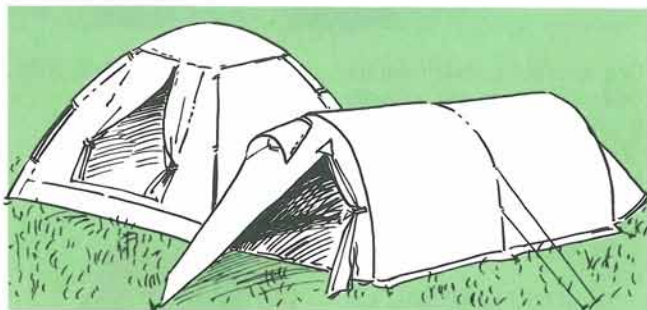
Der stilles store krav til fjeldtelte, som skal kunne holde til stormvejr i højtliggende ubeskyttet terræn.

Teltene fremstilles af nylon eller polyester, og er dobbelte med vandtæt oversejl og inder-telt der »ånder«. Teltene kan være 2-, 3- eller 4-personers og skal have apsis i én eller begge ender, hvor der er plads til bagage og kogning. Ved nogle modeller rejses yder- og inder-telt samtidig, en klar fordel i storm og regn.

Det er vigtigt at teltet har solide fæster og barduner, og det er en fordel hvis der er snekant på oversejlet. Herpå kan teltet sikres med sten eller sneblokke.

Teltene findes i mange traditionelle former med teltstænger. De mest stabile former er tunnelteltet og kuppelteltet, som rejses ved hjælp af buer.

Disse modeller er lidt rummeligere, men til gengæld lidt tungere at bære.



Det er vigtigt at være fortrolig med sit udstyr, at kunne reparere sin rygsæk og at kunne sætte teltet op i absolut mørke og stormvejr.

Det er vigtigt at kende hinanden godt, og er man en lidt større gruppe, er det vigtigt at turen ledes af én som har den nødvendige erfaring og autoritet til at tage beslutninger i vanskelige situationer.

Proviaanteringen er et kapitel for sig selv. Det er nødvendigt at begrænse vægten. Derfor bruges der frysetørret proviant, nudler, ris, knækbrød og posesupper. Desuden suppleres kosten med chokolade, rosiner, nødder og tørret frugt. Det er vigtigt at lave en madplan med en høj næringsværdi.

Stormkøkken

Det mest almindelige kogesæt er spritkøkkenet, populært kaldet en »Trangia«.

Det består af bund, læskærm, brænder til flydende sprit, gryder og lågpande samt en tang til at tage gryderne med. Hele sættet kan klappes sammen og vejer kun ca 1 kg.

Køkkenet kan brænde i temmelig kraftig blæst uden at gå ud, og er så enkelt at det stort set ikke kan svigte.

Der anvendes flydende sprit som brændsel, ca 1 liter pr person pr uge. Spritten bør man have i en sikker flaske med skruelåg eller patentprop.

Pas på at brænderen er slukket når der fyldes mere sprit på.

Der findes også udmærkede køkkener med både gas, petroleum og rensat benzin som brændsel. Disse er lidt mere komplicerede end spritkøkkenet, er dyrere og har flere muligheder for at svigte. Til gengæld har disse væsker en højere brændværdi end sprit og varmer derfor bedre.



På skitur



Den mest avancerede form for fjeldvandring er nok skituren om vinteren. Det kræver ekstra fjeldkundskab, god form og godt udstyr.

Men en weekendtur i den nærmeste skov bør også prøves – det er en rigtig friluftsoplevelse.

Ski til ture og fjeldbrug kan inddeles i 3 grupper:

Langrendsski er meget smalle, ca 45-50 mm brede og skal kun anvendes i præparerede spor.

Turski er lidt bredere, ca 55-65 mm og er velegnede til at gå uden for løjperne med, i blød sne og med en vis oppakning.

De bør have stålkanter, så man kan stå godt fast på stejle fjeldsider og så kanten ikke bliver ødelagt i løbet af kort tid.

Fjeldski er 60-70 mm brede og er beregnet til at bære tung oppakning i blød sne og i al slags vejr. De har næsten intet spænd og er derfor også tunge, at gå med end turskiene.

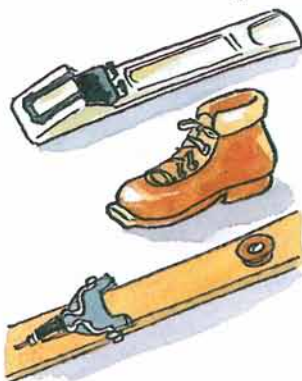
I de senere år er der også kommet en **telemarkski** på markedet. Den egner sig til skiløb på stejle fjeldskråninger,

på og uden for løjperne, samt på alpine pister.



Det er vigtigt at ski og stave passer til den der skal bruge dem.

Til turbrug benytter man som regel tåbindinger - ofte i en kraftig udgave som kan holde til de store belastninger.



Skistøvler til tåbindinger kan også bruges til kabelbindinger. Men ikke omvendt.

Turskien bør være så lang at man netop kan nå op med sin håndflade over skispidsen, når skien står på højkant.

Stavene skal være så lange at de når op i armhulerne.

De fleste ski skal smøres inden brug. Der findes forskellige typer voks der bruges ved forskellige typer skiløb og forskellige temperaturer. Følg anvisningerne på dåserne.