

FRILUFSARPÄRM - UPPSALA

Innehåll

Förord	3
Allmänt	4
Terminsplanering	4
Vår fasta planering	4
Dagboken	4
Ledarna tar alltid med	4
Annons	5
Infobrev	6
Deltagarlista	7
Ekonomisk redovisning.....	8
Närvarokort – Aktivitetsstöd.....	8
Program	9
H 05-V 06.....	10
Grillning vid Stordammen.....	11
Vindskydd och stormkök.....	12
Stjärnskådning från Observatoriet	13
Stjärnvandring på Sunnerstaåsen.....	14
Skidåkning i Hammarskog	15
Orientering och vårtecken	16
Cykling, fågelskådning och första hjälpen	17
Kanadensarpaddling i Fyrisån	19
Övernattning i Hammarskog	20
H-06.....	23
Trehörningen runt på cykel.....	24
Jakt på svampar, mossor och lavar	25
Bygga vippbro och kolla på träd.....	26
Mörkervandring till Stordammen	28
Klättring på klättervägg.....	29
V-07.....	30
Skridskoåkning i Fjällnora.....	31
Karttecken och viltspårning.....	32
Ugglekväll	33
Vandring Gula stigen.....	34
Fiske, växtfärgning och matlagning	36
Paddelövernattning Vällen - Kolarmoraån	37
H-07.....	39
Drakflygning, död ved och bad	40
Segling.....	42
Vildmannens skattjakt med hemliga uppdrag.....	43
Grottor och gryt.....	45
Vandring till Lunsentorpet.....	46
Forskajak på Fyrishov	47
V-08.....	48
ELD i Hågadalen	49
Holkbygge med Sigtuna – Märsta	50
Geo-caching i Hågadalen.....	51
Baka bröd, bygga trädbana och kylskåp	52
Klättring Åland.....	53
Cykeläventyr Uppsala – Ormberget – Alstakvarn - Uppsala.....	54

Teman	59
Första hjälpen	65
Kölskador	65
Allemansrätt	66
Klä sig rätt	67
Kniv	67
Bygga	67
Eld	67
Recept för eld	68
Pinnbröd	68
Bananer med choklad	68
Pitabröd med krasse och lingonsmör	68
Stompa.....	68
Hajkbomb	69
Kasslergryta med ris (13 port)	69
Gryta över öppen eld	69
Stormkök	70
Recept för stormkök	70
Frukost.....	70
Couscous med tomatsås och röda linser (2 port)	70
Brinnande kärlek (bacon och potatismos) (2 port)	71
Kassler och bulgur /couscous	71
Snabbmakaroner och valfri pasta sås.....	71
Färdiga pasta-påsar (pasta och sås i ett)	71
Strövärgodis.....	71
Orientering	71
Kartan	72
Kartteckenbingo	72
Kompassen	72
Vilse	73
Orientering i Fjällnora	73
Naturlig navigering.....	75
Geo-caching.....	75
Områden	76
Lunsen	76
Laggagrottan.....	76
Geologi	77
Grottor	77
Tidsresa	78
Natur.....	81
Ugglor.....	81
Grävlingen.....	83
Mossor och lavar	84
Lekar.....	86
Kluringar	90
Sångbok.....	90
Blandat	97
Växtfärgning.....	97
Drakflygning	97
Mäta trädhöjden.....	98
Skattjakt med hemliga uppdrag	99
Kartteckenbingo	107

Förord

Den här ”pärm” är en sammanställning av allt vi gjort med Frilufsargruppen Älgarna i Uppsala under tre år. Tanken är att den ska underlätta för framtida frilufsarledare så att de slipper börja från noll utan istället kan utveckla och förbättra verksamheten.

Den första delen innehåller lite allmänna saker. Den andra delen består av våra program så som vi ursprungligen planerade dem, följt av planeringen för de olika träffarna så som de genomfördes. I den tredje delen finns information och material kring de teman vi har behandlat i gruppen, ibland mer, ibland mindre.

I texten finns ibland små upphöjda index siffror. De hänvisar till sidor i den här pärm där det finns mer information och fungerar även som klickbara länkar i den elektroniska versionen. I kartorna är vår väg markerad med en blå linje.

Stort tack till frilufsargruppen Älgarna och de övriga lufsarledarna för alla roliga, spännande och inspirerande upplevelser, till personalen på Friluftsförbundet i Uppsala för hjälp och stöd med praktiska saker och till Upplandsstiftelsen för ekonomiskt stöd för att sammanställa den här pärm.

Sofie Wikberg

PS. Jag tar tacksamt emot alla synpunkter, kommentarer och rättningar, små som stora, till sofie.wikberg@telia.com

Allmänt

Terminsplanering

Vi har träffats 5-6 gånger per termin, totalt ca 25 timmar om man räknar en övernattnings som 10 timmar.

Vi har försökt att varje gång ha en friluftsteknisk aktivitet, en naturaktivitet, och något för hjärnan att jobba med.

När man planerar en väderkänslig aktivitet har vi ofta diskuterat om vi ska ha en alternativ aktivitet eller ett alternativt datum. Bäst är om man kan ha både och, d.v.s. en aktivitet ett annat datum som man kan byta med om vädret är besvärligt vid första tiden.

Man bör även ta hänsyn till älgjakten som börjar andra måndagen i oktober i Uppsala. Det bedrivs ingen jakt i Hammarskog, Fjällnora, Stadsskogen och Vårdsätraskog. Inte heller är det någon jakt de två första helgerna i Norra Lunsen, Kungshamn–Morga och Hågadalen

Det kan vara bra att göra en ”riskanalys” före varje gång då man diskuterar vad som kan hända, hur vi förhindrar detta och vad vi gör om det händer.

Vår fasta planering

Ledarna samlas 15 min före start.

Vi har en dagbok för gruppen där lufsarna turas om att skriva om vad vi gjort. Vi brukar läsa dagboken från förra gången i samband med lunchen och därefter lämna den vidare till nästa författare.

Innan vi avslutar vore det bra att göra en utvärdering av träffen där alla får säga vad de tyckt varit roligt och vad som varit mindre roligt etc. Dessutom borde vi prata lite om nästa gång, vad man ska ha med sig etc. Tyvärr har vi nog slarvat lite med detta.

Dagboken

Vi har även scannat dagbokstexterna och lagt ut dem tillsammans med bilder på hemsidan <http://www.frilufts.se/uppsala/dagboken/barn/frilufsare/index.html>. Det har då visat sig att vår dagbok har för många och för tunna sidor. Texten syns igenom och boken är väl sliten även om den inte ens är halvfull. Nästa gång ska vi ha en med tjockare sidor!

Ledarna tar alltid med

Deltagarlista⁷

Vatten

Första hjälpen utrustning och mycket plåster⁶⁵

Toapapper

Extra sockor

Karta

Mobiltelefon, laddad

Annons



Äventyr för dig mellan 10 och 13 år

Gruppen ÄLGARNAs program 2005 – 2006

Oktober: Vi gör upp eld, grillar, kollar på träd och plockar svamp.

November: Vi bygger vindsydd och lagar mat på stormkök.

Januari: Stjärnvandring med knyttfika och pyssel i stugan.

Februari: Skid- eller skridskoåkning med vinterekologi.

Mars: Vi orienterar med karta och kompass och letar vårtecken.

April: Cykling längs Fyrisån med fågelskådning och första hjälpen.

Maj: Vi paddlar kanot och kikar på livet under ytan.

Juni: Vandring till Lunsentorpet och övernattnig.

Vill du vara med?

Kontakta Frilufffrämjandet Uppsalas kansli, 018-32 06 01 eller ff.uppsala@telia.com (ämne "Frilufsare").



FRILUFTSRÄMJANDET

Infobrev

Hej!

Här kommer lite information om frilufsargruppen Älgarna som ni var intresserade av.

Vi är en grupp inom Friluftsrämjandet som består av 15 barn födda 1994-1997 och fyra ledare. Vi brukar träffas en gång per månad, 3 till 5 timmar varje gång, oftast söndagar.

Frilufsarna drar ut på lite längre turer i naturen, där man själv får upptäcka och uppleva sambanden. Som Frilufsare får man lära dig att laga mat på stormkök och över öppen eld, hitta rätt i naturen samt göra spännande övernattningar. I Frilufsarna får man även uppleva annorlunda äventyr, paddla kanot i gryningen, göra nattvandringar och känna gemenskap med kompisar runt lägerelden.

Jag bifogar vårt program för hösten 2006 och våren 2007 så ser ni ungefär vad vi gör. Ni kan också titta i vår dagbok på <http://www.friluft.se/upsala/dagboken/barn/frilufsare/index.html>

För att vara med i gruppen måste man vara medlem i Friluftsrämjandet vilket kostar 125 kr per år, då är man försäkrad under våra aktiviteter. Dessutom kostar det 250 kr per termin att vara med i gruppen (175 kr om någon förälder också är medlem). Dessa pengar går till t ex tågbiljetter, kanothyra, hyra av klättervägg, gemensam mat etc.

Hör av er till mig om ni har fler frågor eller är intresserade av att vara med!

Hälsningar,

Sofie Wikberg

Friluftsrämjandet
Sunnerstastugan
Dag Hammarskjölds väg 270
756 52 Uppsala

070-2780488

Sofie.wikberg@nvb.slu.se

Deltagarlista

Vid anmälan har vi förutom kontakt information och födelsedatum också frågat om lufsaren är allergisk mot något eller har någon sjukdom eller problem, om lufsaren får använda kniv, om lufsaren kan simma, och om lufsaren får vara med på bild på webben med förnamn. Deltagarlistan har vi alltid med ut.

Deltagare

Namn	Adress	Telefon	Föräldrar	E-mail	Födelsedatum	Allergi etc	Kniv	Simma

Ledare

Namn	Adress	Telefon	E-mail

Sunnerstastugan: 018-320601, 018-324447 (ledare)

Friluftsförbundet krisnummer: 08-447 44 60

Ekonomisk redovisning

Exempel på hur jag har skrivit:

Utgifter för Älgarna HT-06 och VT-07

Kartor	250,00 kr
Karta	49,00 kr
Kartplast	213,00 kr
Rep	276,50 kr
Snöre	119,00 kr
Alun	24,00 kr
Mat	141,00 kr
Mat	495,50 kr
Mat	598,00 kr
Mat	68,50 kr
Lennakatten	360,00 kr
Roddbåt	200,00 kr
<u>Summa</u>	<u>2794,50 kr</u>

Omkostnadsersättning 2 terminer, 1 huvudledare (2x200) + 3 hjälpledare(2x3x100)
1000 kr

Sofie Wikberg

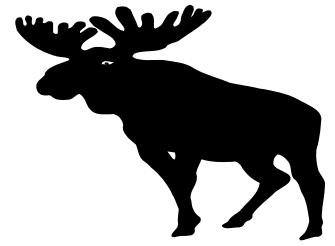
Närvarokort – Aktivitetsstöd

Friluftsrådet får 4,50 kr per barn och träff från kommunen. Läs om hur man fyller i och laddar ner närvarokort på

http://www.uppsala.se/upsala/templates/StandardPage_28586.aspx

Frilufsarprogram

Frilufsargruppen ÄLGARNA's program 2005 – 2006

**H 05-V 06****Sön 2/10, kl. 10.00 – 14.00**

Grillning vid Stordammen.

Medtag kniv, tändstickor och något att grilla.

Sön 13/11, kl. 10.30 – 14.30

Vi bygger vindskydd och lagar mat på stormkök.

Medtag snabbmakaroner och något att steka (korv, köttbullar etc), tallrik och bestick.

Meddela om du har eget stormkök eller vill låna.

Vi träffas på parkeringen öster om Flottsundsbron.

Sön 15/1, kl. 18.00 – 20.00

Stjärnvandring på Sunnerstaåsen och knytfika och pyssel i stugan.

Medtag lykta, pannlampa, ficklampa etc + fika.

Samling vid Sunnerstastugan.

Sön 12/2, kl. 11.00 – 14.00

Skid- eller skridskoåkning i Hammarskog. Vilket det blir beror på snö- och isförhållandena.

Vad gör djur och växter på vintern?

Medtag skidor / skridskor, termos och mackor.

Vi samlas på Hammarskogs parkering men försöker ordna samåkning från stan.

Sön 26/3, kl. 10.30 – 14.30

Orientering med karta och kompass. Matlagning på stormkök. Ser vi några vårtecken?

Medtag mat, och kompass om du har.

Samling vid Sunnerstastugan.

Sön 23/4, kl. 10.30 – 14.30

Cykling längs Fyrisån med fågelskådning och övning i första hjälpen.

Medtag cykel och lunch, samt kikare och fågelbok om du har.

Samling vid Kungsången och avslutning vid Sunnerstastugan.

Sön 21/5, kl. 10.00 – 15.00

Kanotpaddling i Fyrisån. Vad finns det för liv under ytan?

Medtag matsäck och burk att ha djur i.

Samling vid Sunnerstastugan.

Lör 10/6 kl. 14.00 – sön 11/6

Vandring till Lunsentorpet, övernattning i vindskydd.

Utrustningslista kommer senare.

Samling vid parkeringen i Nyby.

I allmänhet behöver du ha med dig:

Ryggsäck med extrakläder och matsäck

Sittunderlag

Kläder efter väder

Stövlar eller kängor på fötterna

Kniv med parerstång (om du har)

OBS!

Hör av dig till mig om du inte kan komma!

Sofie Wikberg

070-278 04 88

018-42 98 09

sofie.wikberg@nvb.slu.se

Grillning vid Stordammen

Hantera kniv, göra upp eld, grilla korv och pinnbröd

Tid. 2/10, kl. 10-14

Plats: Stordammen i Norra Lunsen. Samling och hämtning vid den nordligaste parkeringen. Man kör gamla Stockholmsvägen 255 till ICA Sävja, i rondellen kör man öster ut på Skogsvägen, uppe på backkrönet svänger man höger på Gläntvägen, man följer den ut mellan fält och hagar (grusväg), sen svänger man 1:a höger på Dragonvägen och sen 1:a vänster, förbi ett par hus på vänster hand, och kommer sen till en vägbom där parkeringen är.

Karta finns på

http://www.c.lst.se/upload/bilder/natur_och_miljo/naturreseptat/Kartor/ItillM/lunsenr.htm

Planering:

10.00 - 11.00 Vandring från parkeringen till Stordammen, dock inte rakaste vägen utan över hållmarkerna österut. På vägen tittar vi lite på kartan, samlar ihop brännbart material samt en tjock och en smal grillpinne var (områdena kring grillplatserna brukar vara dammsugna på död ved). Gå till den östra grillplatsen eftersom där INTE finns färdig ved, om det ösregnar är den västra bättre då där finns vindskydd.

11.00 - 12.00 Prata om hur man hanterar kniv och såg, samt gör upp eld. Såga ved, tälja tändmaterial, tända, tälja korv- och pinnbrödspinnar.

12.00 – 13.00 Prata om att inte leka med, i eller vid elden. Grilla, äta, släcka. Prata om att det är viktigt att släcka!

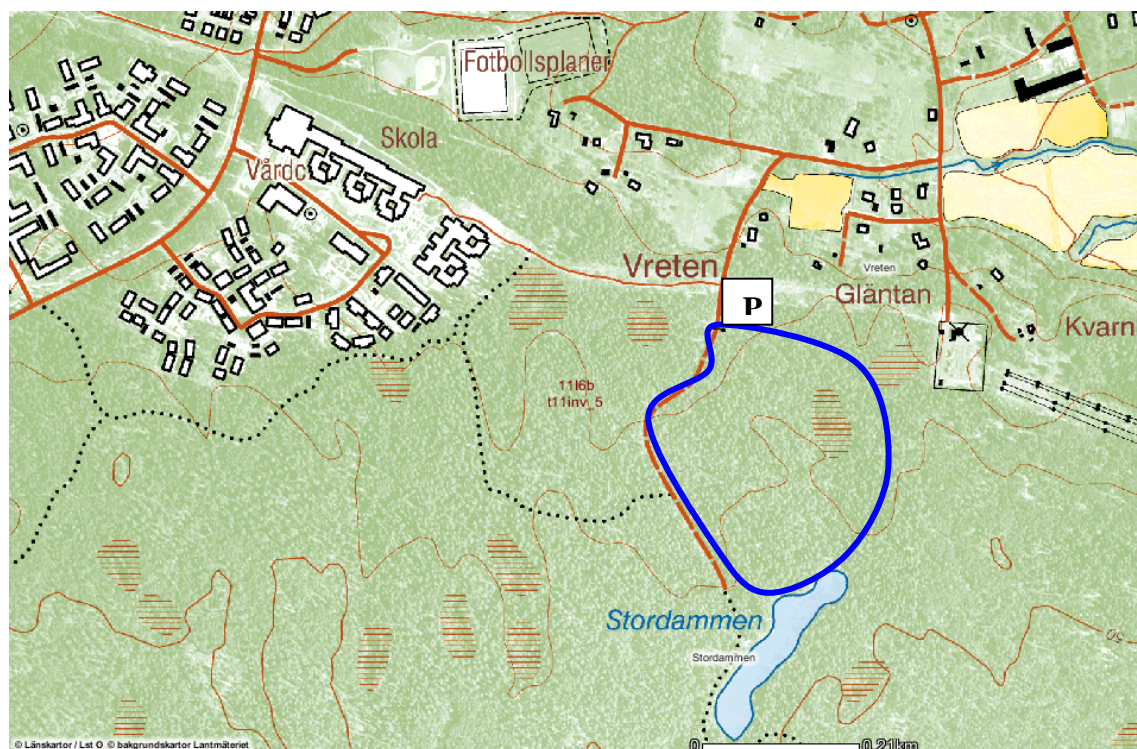
13.00 -14.00 Gå tillbaka, leta olika träd och svampar.

Ledarna tar med (förutom det vanliga och det som lufsarna tar):

Kniv, såg, tändstickor, pinnbrödsdeg⁶⁸, smör, ketchup.

Lufsarna tar med (förutom det vanliga):

Kniv⁶⁷, matsäck, något att grilla.



Vindskydd och stormkök

Bygga vindskydd, laga mat på stormkök, vilse

Tid: 3/11, kl. 10.30 – 14.30

Plats: Samling och hämtning på parkeringen öster om Flottsundsbron. Sedan följer vi Upplandsleden en bit.

Planering:

10.30 – 11.00 Vandring

11.00 – 12.00 Leta och fixa till slanor, visa dubbelt halvslag och råbandsknop, bygga vindskydd⁶⁷.

12.00 – 13.00 Visa hur man använder stormkök, laga mat, avsluta med strövärgodis⁷¹.

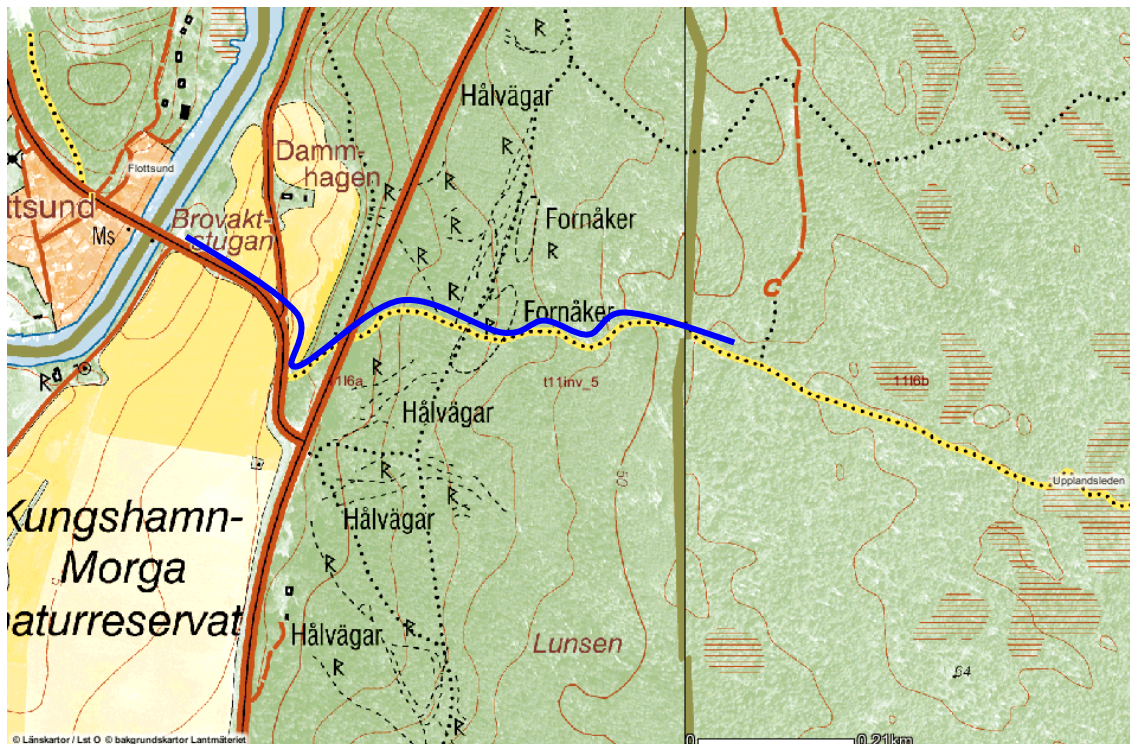
13.00 – 14.00 Plocka ihop, prata om vad man gör om man går vilse⁷³.

Ledarna tar med:

Presenningar (Friluftsrämjandet har), såg, snöre, stormkök⁷⁰, t-sprit, tändstickor, strövärgodis

Lufsarna tar med:

Snabbmakaroner och salt, vatten att koka i, något att steka (t ex korv, köttbullar, fiskpinnar), margarin (kan läggas i samma burk som det som ska stekas), tallrik och bestick.



Stjärnskådning från Observatoriet

Tid: 12/1, kl.19.00 - 19.45

Plats: Samling vid Wallenquistpaviljongen i Observatorieparken, hus 9 på kartan som nås från denna sida: <http://www.astro.uu.se/popast/visningar.html>

Planering:

Stjärnvisning med stora refraktorn om det är klart, annars föredrag om astronomi.

Lufsarna och ledarna tar med:

Varma kläder, refraktorn är ute.

Övrigt

Vi hade en enskild visning bara för oss och den kostade 500 kr per lektionstimme.

Det finns också allmänna visningar.

Läs mer på <http://www.astro.uu.se/popast/>

Stjärnvandring på Sunnerstaåsen

Tid: 15/1, kl. 18.00 – 20.00

Plats: Samling och hämtning vid Sunnerstastugan.

Planering:

18.00 – 19.00 Gå upp för trappan bakom stugan och titta på stjärnor från toppen av slalombacken. Fortsätt vandra längs åsen med ficklampor. Leka ”Hitta någon som ...”⁸⁶. Gå längs ån tillbaka till Sunnerstagropen.

19.00 – 20.00 Fika i stugan, läsa saga.

Ledarna tar med:

Lekmaterial och sagobok.

Lufsarna tar med:

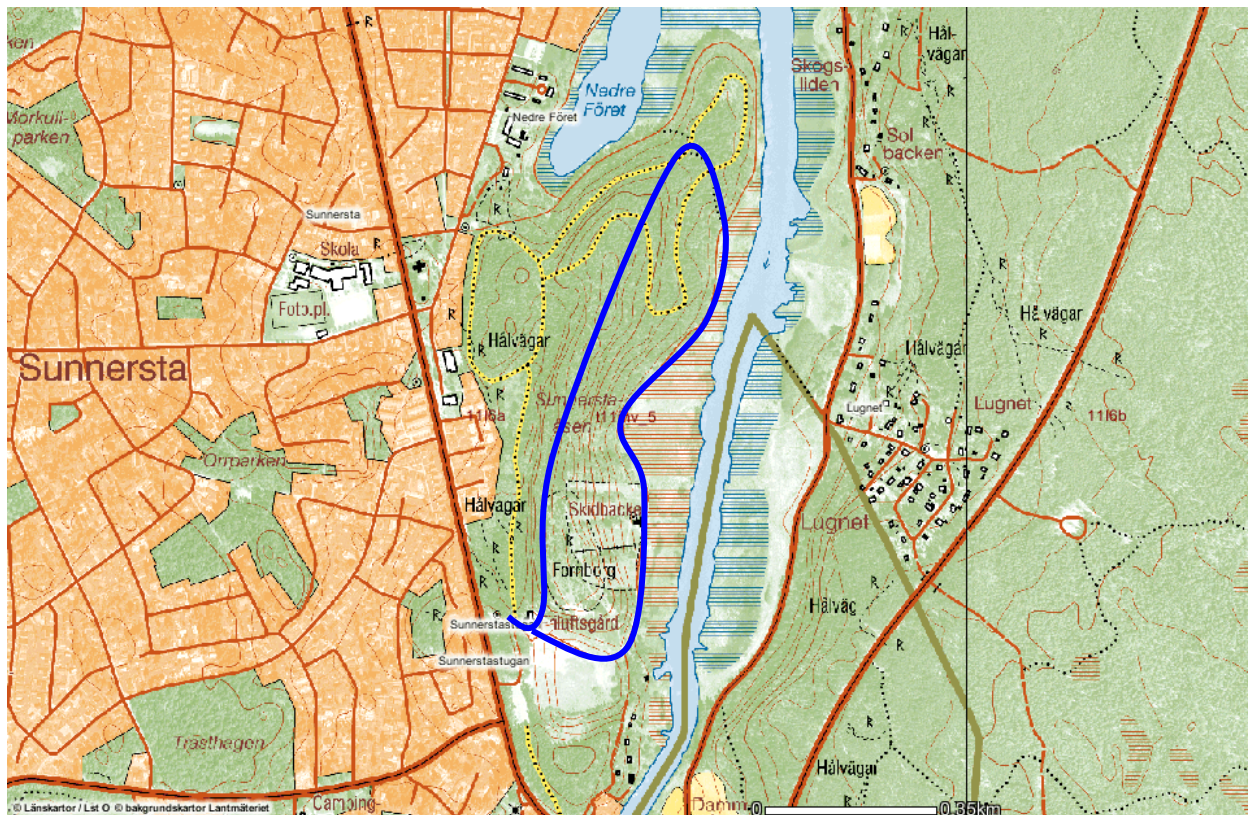
Lykta, pannlampa, ficklampa etc, fika.

Övrigt:

Det var inte stjärnklart när vi var där så jag vet inte hur mycket ljus som stör uppe på åsen.

Vädret var inte sämre än att det hade varit trevligare att fika i vindskyddet i gropen.

Stjärtlappsåkning kan också passa bra här!



Skidåkning i Hammarskog

Tid: 12/2, kl. 11.00 – 14.00

Plats: Samling och hämtning på Hammarskogs parkering

Planering:

11.00 – 12.30 Leka lite i backen framför herrgården. Åka spåret mot Uppsala. I pauserna: prata om varför det blir vinter, om vad djur, växter och vi har för problem på vintern och vad de/vi gör för att klara vintern^{81, 67}.

12.30 – 13.00 Lunch, mäta temperaturen på och under snön.

13.00 – 14.00 Åka tillbaka. Leta efter djurspår.

Ledarna tar med

Digital ute-termometer, spårbok

Lufsarna tar med

Skidor, matsäck

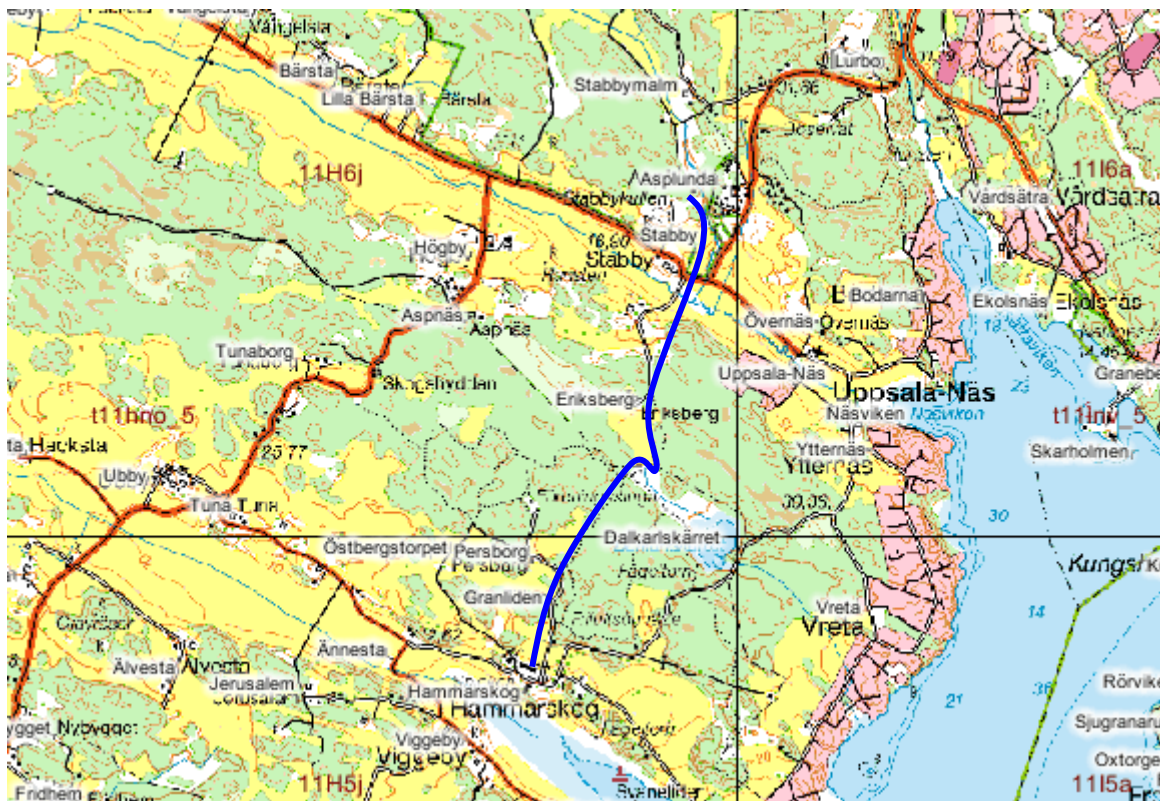
Övrigt:

Ordna samåkning från stan.

Ingen ville leka i backen utan alla vill ut i spåret direkt!

Vid brist på snö hade vi gått till fots istället.

www.hammarskog.com



Orientering och vårtecken

Tid: 26/3, kl. 10.30 – 14.30

Plats: Samling och hämtning vid Sunnerstastugan. Orientering på Sunnerstaåsen.

Planering:

10.30 - 11.00 Genomgång av orienteringskartan (norr är uppåt, färgernas betydelse, kartecken, skala) och passning av kartan⁷².

11.00 – 11.30 Orientering i smågrupper, 3-4 kontroller.

11.30 – 12.30 Räkna steg på 50 m upp- och nerför backe. Ställa in kompassen på visst gradtal och gå x meter i den riktningen, där finns en bokstav. Sätta ihop bokstäverna till ordet ”kompis”.

12.30 – 13.30 Matlagning på stormkök, lunch.

13.30 – 14.30 Visa hur man tar ut kompassriktning⁷² och går kompassgång. Göra detta gemensamt för 2-3 kontroller.

Ledarna tar med:

Orienteringskartor (Friluftsförbundet har många för Sunnerstaåsen)

Orienteringsskärmar med t ex bokstäver på (Ff har ca 7 st små skärmar i papp).

Kompasser med samma gradtal (Ff har många men vissa har 360 och andra 400 grader).

Kartongskivor med bokstäverna till KOMPIS

50 m måttband

Lappar till lufsarna att skriva alla dessa bokstäver på

Pennstumpar

Stormkök

T-sprit

Tändstickor

Lufsarna tar med:

Snabbmakaroner, vatten att koka i, något att steka (t ex köttbullar, korv, fiskpinnar) och margarin.

Övrigt:

Ta ut kompassriktning och gå kompassgång var nog lite för svårt.

Det låg fullt av fjolårsskott under granarna vilket beror på att ekorrar äter knoppanlagen för hanblommor och då trillar skotten ner. Många nedtrillade skott tyder på rik granblomning.

Andra vårtecken hann vi inte med.

Cykling, fågelskådning och första hjälpen

Tid: 23/4, kl. 10.00 – 14.30

Plats: Start vid Kungsängen och mål vid Sunerstastugan
Samling vid Kungsängen: precis öster om fd vindbron, man kör Vindbrovägen från Kungsängens gård. Hämtning vid Sunerstastugan.

Planering:

10.00 – 10.30 Titta och lyssna på fåglar vid Kungsängen.

10.30 – 11.00 Cykla till fågeltornet vid Övre Föret.

11.00 – 12.00 Halva gruppen spanar på fåglar från fågeltornet. Andra halvan övar 1:a hjälpen⁶⁵ på grusplanen vid mob-förrådet. (läge, larma, framstupa sidoläge, sätta i halsen).

12.00 – 13.00 Lunch

13.00 – 13.30 Cykling till Sunnersta herrgård.

13.30 – 14.00 Halva gruppen kikar i fågelböcker på de fåglar vi sett. Andra halvan övar att stoppa blödning och släcka eld i kläder.

14.00 – 14.30 Cykling till Sunerstastugan

Ledarna tar med:

Cykelpump och lagningsgrejor

Fågelböcker (Friluftsförbundet har några)

Lufsarna tar med:

Cykel och hjälm, lunch som inte behöver värmas (inga stormkök eller eldning denna gång), och kikare de som har.

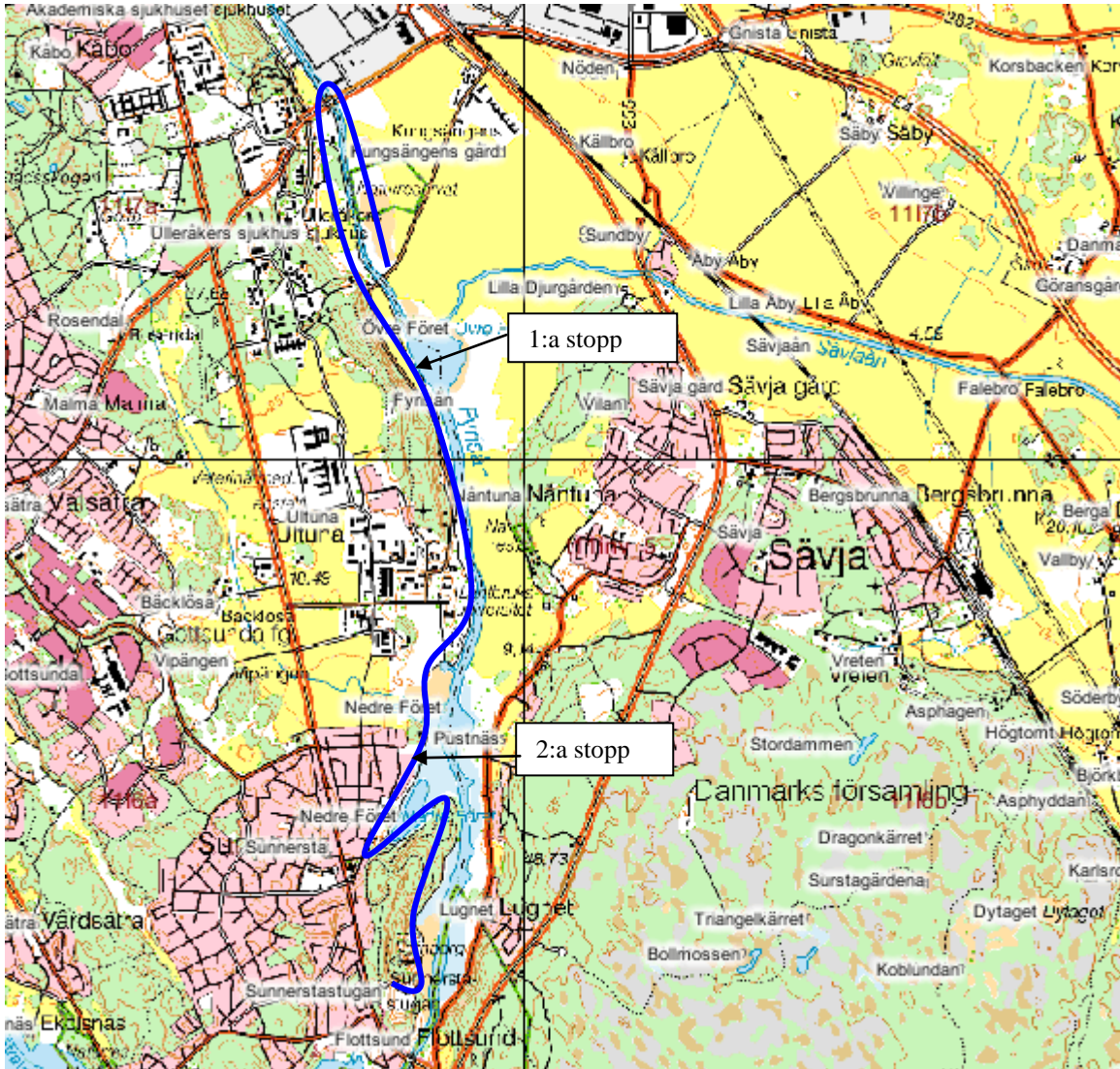
Övrigt:

Vi kontaktade Upplands Ornitologiska Förening för att få någon med tubkikare att hjälpa oss med fågelskådandet och det var inget problem. Emil Andersson var med från kl. 10–13.

Vi såg: Skrattnås, sothöns, tofsvipa, kråka, gräsand, sädesärla, björktrast, skogsduva, storskrake, brun kärrhök, knipa, fjällvråk, kricka, bläsand, grågås, skedand, kanadagås, korp, ringduva, sävsparv.

Vi hörde: Nötväcka, grönfink, talgoxe, blåmes, fasan.

Dessutom såg vi rådjur, snokar och fiskar.



Kanadensarpaddling i Fyrisån

Tid: 21/5, kl. 10.00 – 15.00.

Plats: Samling och hämtning vid Sunnerstastugan.

Planering:

10.00 – 10.30 Alla tar flytvästar i stugan. Täta packtunnor, paddlar och kanoter hämtas i kanothuset.

10.30 – 11.30 Halva gruppen får paddelinstruktioner och testar att paddla lite nära hamnen. Andra halvan håvar från bryggorna och kollar på vattenkryp. Byte efter 30 min.

11.30 – 12.30 Snabbfika och sen gemensam paddling upp till Ultuna.

12.30 – 13.30 Lunch och prata om vad man gör om man kapsejsar och hur man undviker att kapsejsa.

13.30 – 15.00 Paddling tillbaka och tvättning av kanoter.

Ledarna tar med:

Håvar

Luppar (Friluftsfrämjandet har)

Baljor eller vannor, gärna vita, att leta upp krypen i (kräftförpackningar fungerar bra).

Bestämningslitteratur för vattenkryp, typ ”Vad jag finner i sjö och å”.

Friluftsfrämjandet har en bra ”vaxduk” med bestämningsnyckel för vattenkryp.

Lufsarna tar med:

Komplett ombyte, packat i plastpåse

Burk att ha kryp i

Förstoringsglas / lupp de som har

Lunch och mellanmål

Övrigt:

Boka kanoter i tid!

Ledare från kanotsektionen ordnade en paddelkväll för oss ledare som en förberedelse samt följde även med ut med lufsarna.

Övernattning i Hammarskog

Tid: 10/6, kl. 14 – 11/6, kl. 11.

Plats: Samling på Skogshyddans parkering, hämtning på Hammarskogs parkering.

Planering:

14.00 - 15.00 Vandring till Östbergstorpet

15.00 – 16.00 Sätta upp vindskydd

16.00 – 18.00 Laga mat (Kasslergryta med ris)⁶⁹.

18.00 – 20.00 Gå en runda där man dels ska samla naturföremål enligt lista, dels hålla utkik efter saker som inte ska finnas i naturen.

20.00 – 22.00 Göra bananer och choklad i folie och pinnbröd⁶⁸, sjunga⁹⁰, läsa saga (Berts bravader)

8.00 – 9.00 Uppstigning, frukost (vi kokar vatten)

9.00 – 10.00 Ihop-packning

10.00 – 11.00 Vandring till Hammarskog

Ledarna tar med:

Ingredienser till kasslergryta

Pinnbröd, smör, banan, choklad, folie, äpple

Hink och dunkar

Disksaker, handdukar

Presenningar och snören

2 grytor m kedjor (finns i Sunnerstastugan)

Slev

Arbetshandskar (att lyfta av grytan med)

Tändstickor

Sångbok

Lekar

Kartor

Plåster etc

Silvertejp, sysaker

Såg

Lufsarna tar med:

Se separat brev nedan.

Övrigt:

Lunsentorpet var för långt att gå och för otillgängligt om någon fått hemlängtan eller blivit sjuk.

Östbergstorpets lägerplats är jättebra men måste bokas hos kommunen. Där finns ett vindskydd, slanor, eldplats, ved, dass och vattenpump. Vi sov dock i egna vindskydd.

Nu är det dags för

Älgarnas övernattning i Hammarskog 10-11 juni

Lördagen den 10/6 träffas vi kl. 14.00 på Skogshyddans parkering (cirkeln på kartan). Se till att ha ätit ordentlig lunch innan! Sen vandrar vi till Östbergstorpet (triangeln på kartan). Där kommer vi att övernatta i vindskydd och laga mat på eld. På söndagen går vi till parkeringen vid Hammarskogs herrgård (kvadraten) och avslutar där 11.00.

Maten

Vi (ledarna) handlar vad som behövs till gemensam lördag middag och kvällsfika. Dryck, övrigt fika och frukost får var och en ta med själv. Det finns kallvatten där och vi kommer att värma vatten i gryta.

Utrustning

Ryggsäck

Liggunderlag

Sovsäck

Varma sovkläder

Extrakläder

Regnkläder

Stövlar/kängor och gympadojor

Mössa och vantar

Handduk, toarulle, tandborste etc

Mygg- och solsmörja

Tallrik, bestick, mugg, kniv, skärbräda, disksaker, ev visp

Frukost, t ex bröd, torrsoppa (nypon- blåbär- frukt-), kokt ägg

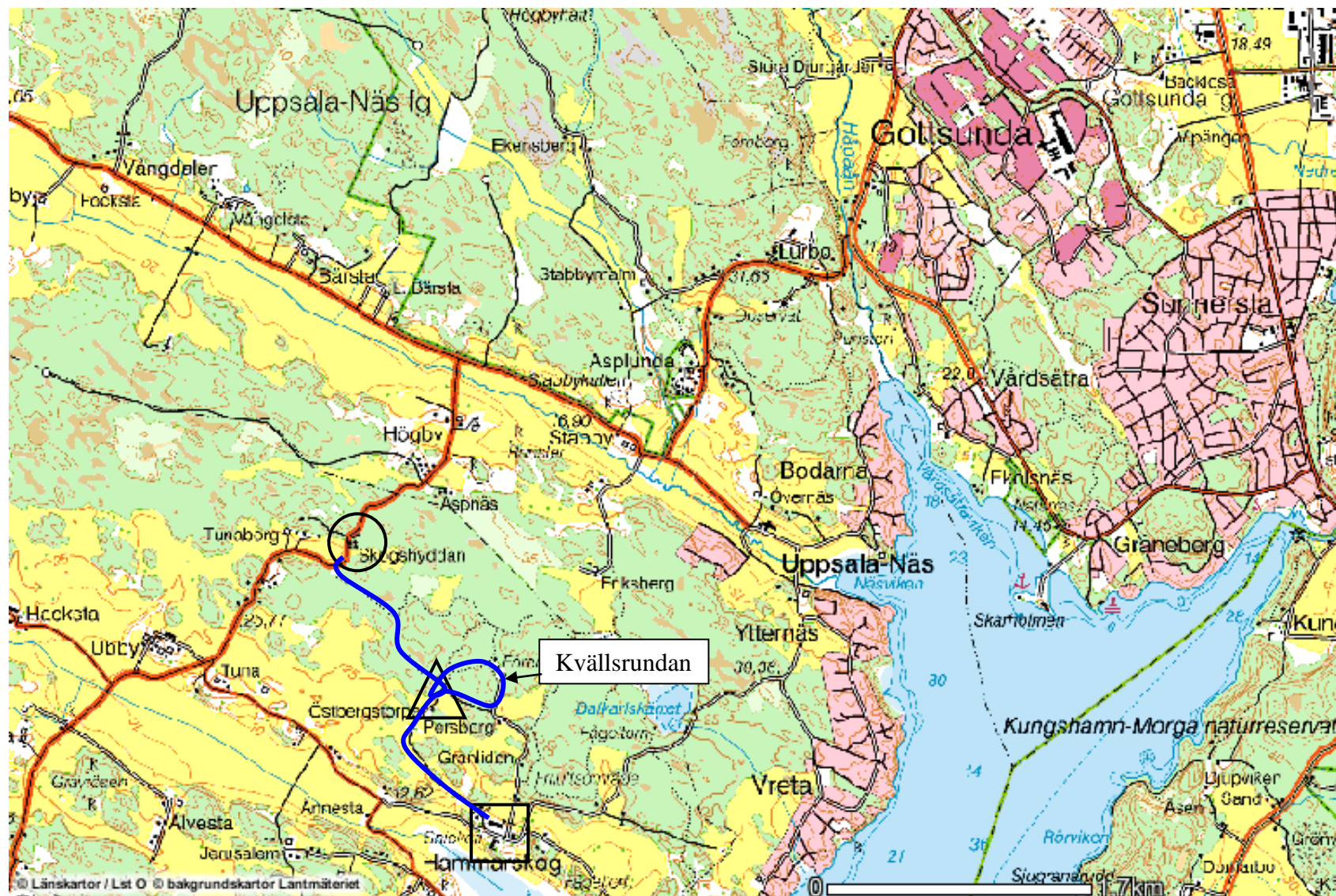
Frukt, kex etc

Vattenflaska

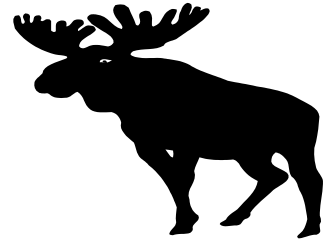
Ficklampa

Är det någon som undrar något, behöver låna utrustning eller hjälp med transport så hör bara av er!

Väl mött!



Frilufsargruppen ÄLGARNA's program hösten 2006



H-06

Sön 3/9, kl. 10.00 – 16.50

Vi träffas vid Uppsala Östra station och tar Lennakatten till Marielund. Sen cyklar vi Trehörningen runt och badar. Vi gör också en geologisk tidsresa och tar Lennakatten tillbaka till Östra station.
Medtag cykel, hjälm, badsaker och matsäck.

Sön 24/9, kl. 10.00 – 15.00

Svamporientering plus jakt på mossor och lavar.
Medtag korg, burkar, påsar etc, matsäck, och kompass om du har.
Samling på parkeringen öster om Flottsundsbron.

Sön 22/10, kl. 10.00 – 15.00

Vi bygger broar, kollrar träd och gör upp eld.
Medtag tändstickor, kniv och matsäck med något att grilla.
Plats bestäms senare.

Sön 19/11, kl. 17.00 – 20.00

Mörkervandring och grillning vid Stordammen.
Medtag tändstickor, något att grilla och något varmt att dricka.
Samling vid Sävjaskolans parkering.

December

Klättring på klättervägg.
Tid och plats bestäms senare.

Januari

Vi spårar djur tillsammans med en professionell viltspårare. Detta fungerar bäst om det finns spårsnö, därför måste vi vänta med att bestämma tid och plats.
Medtag matsäck och gärna ”stjärtlapp” i fall vi hittar någon kul backe!

I allmänhet behöver du ha med dig:

Ryggsäck med extrakläder och matsäck
Sittunderlag
Kläder efter väder
Stövlar eller kängor på fötterna
Kniv med parerstång (om du har)

Hör av dig till mig om du inte kan komma eller om du undrar något!

Sofie Wikberg

070-278 04 88

018-42 98 09

sofie.wikberg@nvb.slu.se

Trehörningen runt på cykel

Tid: 3/9, kl. 10.00 – 16.50

Plats: Samling och hämtning vid NYA Östra Station i Bergsbrunnsparken, se karta på <http://www.srjmf.se/osteromostra.html>

Planering:

10.15 – 10.48 Lennakatten till Marielund. Geologisk tidsresa⁷⁸ på vägen.

11.00 – 12.00 Cykling Marielund – Philochoros brygga.

12.00 - 13.00 Lunch och bad.

13.00 – 14.00 Cykling till Fjällnora

14.00 – 16.00 Mellanmål och bad

15.00 – 16.00 Cykling Fjällnora – Selknä station

16.00 – 16.50 Lennakatten tillbaka till Uppsala, geologikryss⁷⁸ på vägen.

Ledarna tar med:

Geologisk tidsresa, geologikryss, pennstumpar

Lagningsgrejor, pump, verktyg, silvertejp

Spännremmar

Lufsarna tar med:

Cykel och hjälm

Badsaker

Lunch och mellanmål

Övrigt:

Ring Lennakatten i förväg och boka vagn för cyklarna.

Hör med föreningen Philochoros <http://www.student.uu.se/studorg/philochoros/> om det är ok att använda deras brygga.

När vi cyklade ösregnade det och vi körde därför hela vägen till Fjällnora innan vi åt lunch i raststugan där. Vi hittade många kantareller!



Jakt på svampar, mossor och lavar

Tid: 24/9, 10.00 – 15.00

Plats: Samling och hämtning på parkeringen öster om Flottsundsbron

Planering:

10.00 – 10.30 Gå längs Upplandsleden och samlar alla möjliga svampar på vägen.

10.30 – 11.30 Upprätta basläger, med presenningar om nödvändigt. Samla in färglav och blåslav för växtfärgning⁹⁷ och börjar koka dessa. Insamlade svampar sorteras och bestäms.

11.30 – 12.00 Lunch

12.00 – 14.00 Halva gruppen letar ätlig svamp, andra halvan samlar mossor och lavar till tavlan⁸⁴ samt pratar om vad svampar är och gör. Garn läggs i för färgning. Svampen rensas, steks och äts.

14.00 – 15.00 Avslutning och promenad tillbaka.

Ledarna tar med:

Bestämningslitteratur och/eller kunnig person

Moss- och lavtavlor, häftapparat(er)

Garn att färga

Stormkök, sprit, tändstickor

Smör att steka i, stekspade

Liggunderlag att lägga fynden på

Svampknivar, skärbrädor

Lufsarna tar med:

Matsäck, burkar eller korgar etc., 1/2 liter extra vatten, samt lupp (de som har).

Övrigt:

Kolla all svamp som ska ätas mycket noga! Plocka bara säkra, se till att ingen annan svamp kommer med vid rensningen.

Det blev inte så mycket färg på garnet men lufsarna tyckte det var roligt i alla fall.

Bygga vippbro och kolla på träd

Tid: 22/10, kl. 10-15

Plats: Samling och hämtning på Fjällnoras parkering

Planering:

10.15 - 10.30 Promenad till Käppbacken. På vägen letar alla reda på något som börjar på samma bokstav som deras namn samt en vandringstav.

10.30 - 11.15 Berättar hur man ska hantera kniv och skärsår. Sedan får lufsarna märka sina egna vandringsstavar.

11.15 - 11.30 Fika

11.30 - 12.15 Visa dubbelt halvslag, timmerstek, råbandsknop och en modell av en vippbro⁶⁷. Lufsarna får egna snören att öva med. Letar slanor och gå till bäcken.

12.15 - 13.00 Bygga vippbro, ev. 2 om det är många lufsare.

13.00 - 13.35 Mat

13.35 - 14.00 Ta sönder bron, gå tillbaka till käppbacken.

14.00 - 14.45 Dela in lufsarna i grupper (genom att ge dem blad från olika träd) som ska leta reda på ett specifikt träd och beskriva det för de andra grupperna. Ledarna har förberett papper med info, t.ex. ek, hassel, asp och en.

14.45 - 15.00 Samla näver och torka till nästa gång. Gå tillbaka till parkeringen.

Extra aktiviteter:

Leka ”Flytta vedträn” och ”Älvan och slemmet”⁸⁶.

Ledarna tar med:

Surrsnören, typ baleband

Såg och extra knivar

Långt, grovt rep (ca 15 m per bro), 2 st finns hos Sofie Wikberg.

Arbetshandskar

Papper med info om träd (kan hittas på Wikipedia).

Lufsarna tar med:

Kniv

Komplett ombyte av kläder

Mat och mellanmål

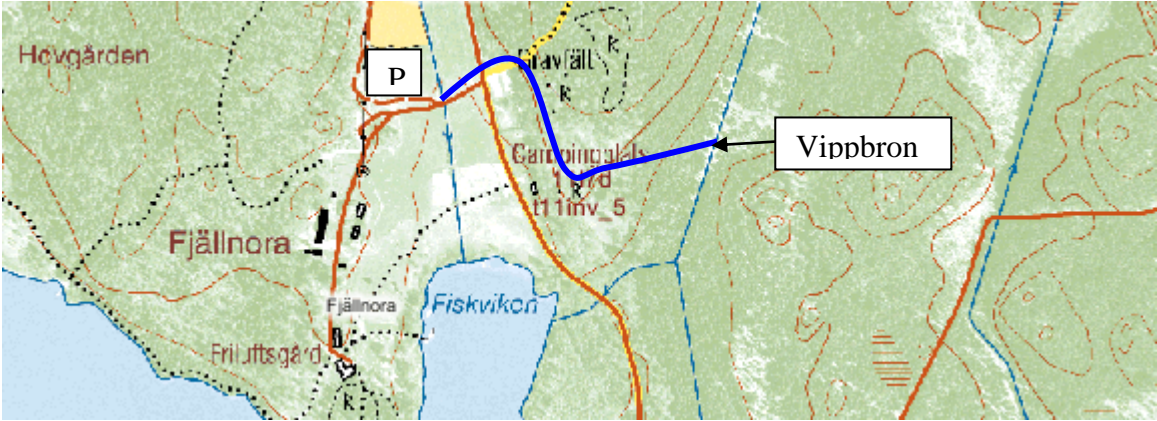
Övrigt:

Ledarna bör kolla diket/bäcken i förväg. Vårt var ca 1,5 m brett och inte brant på sidorna. Beskrivning av vippbro finns i ledarhandledningen (tälja, hugga, såga, bygga).

Vippbron var mycket uppskattad! Men en extra slana tvärs över A:ets ändar behövs om underlaget är mjukt.

Trädpresentationen tyckte flera var lite jobbig (nervösa?).

Ingen tid för grillning.



Mörkervandring till Stordammen

Tid: 19/11, kl. 17 – 20.

Plats: Samling och hämtning på Sävjaskolans parkering. Kör in från 255:an vid Södra Sävja.

Planering:

17.00 – 17.30 Vandring till Stordammen. Väl där, försöka få alla att släcka allt och vara knäpptysta i mörkret.

17.30 – 18.00 Lufsarna gör upp eld medan några ledare sätter ut reflexer runt dammen.

18.00 – 19.00 Hajkbomberna⁶⁹ läggs i elden, lufsarna går reflexrundan och klurar ut ordet.

19.00 – 19.30 Hajkbomberna äts.

19.30 – 20.00 Vandring tillbaka.

Ledarna tar med:

Reflexer, några med påtejpade bokstäver, helst ska de med bokstäver vara numrerade så att man ser om man missat någon.

Pennstumpar, lappar att skriva på.

Lufsarna tar med:

Hajkbomb, dryck

Bestick, tallrik

Kniv

Tändstickor

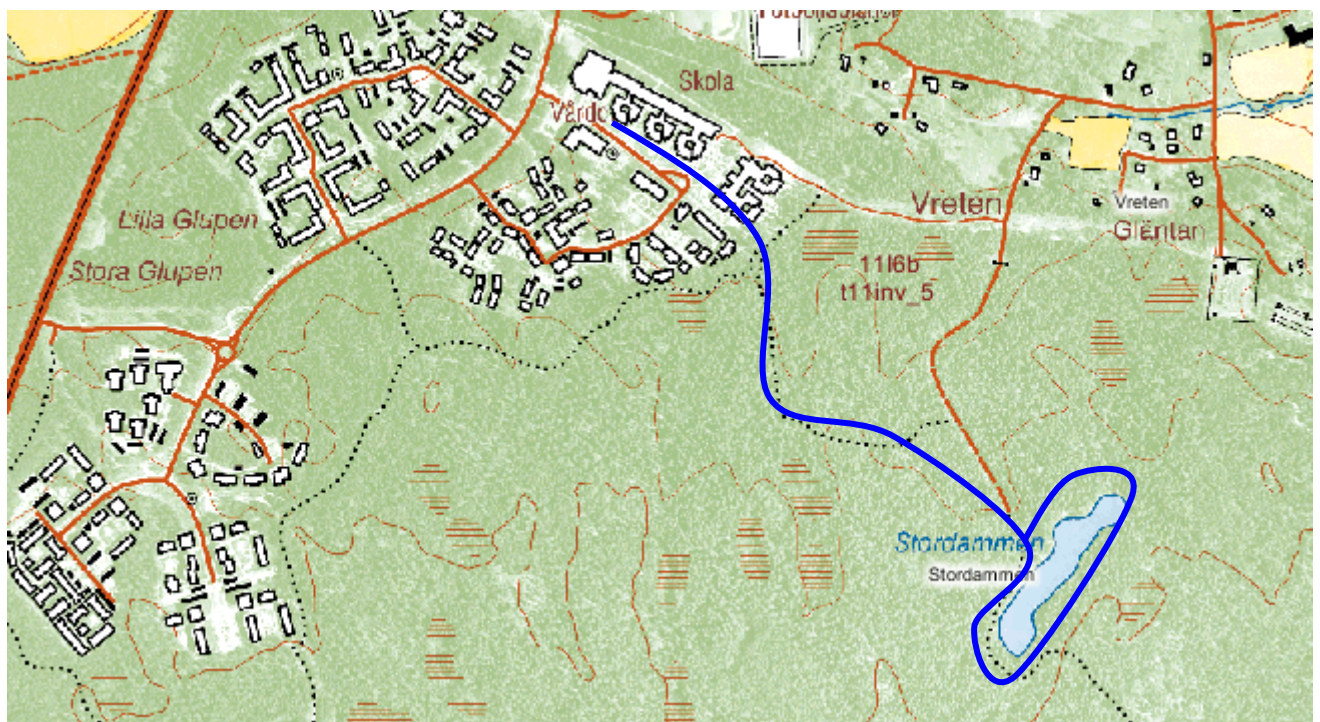
Ficklampa etc.

Näver från förra gången

Övrigt:

Stordammen besöks ofta om ungdomar från Sävja på kvällarna, men söndagar brukar det vara lugnt. Man bör dock be kommunen lägga extra ved någonstans samt reka på eftermiddagen.

(om inte annat för att lära sig hitta, det är inte det lättaste i mörker, särskilt inte stigen runt dammen!).



Klättring på klättervägg

Tid: 10/12, kl. 9.45 – 12.00

Plats: Crux Klätter & Säkerhetsutrustning AB, Seminariegatan 33, SE-752 28 Uppsala. Karta finns på <http://www.crux.se/map.html>

Ledarna tar med:

Samma som lufsarna

Lufsarna tar med:

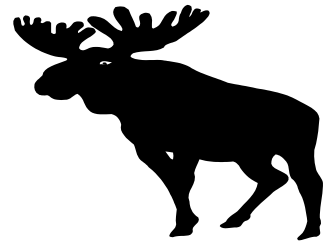
Gympadojor som inte är för klumpiga
Fika

Övrigt:

Uppsala klätterklubb ställde upp med instruktörer och utrustning. De bokade även hallen som kostade 400 kr för 2 timmar. Behöver dock bokas i god tid!

Lufsarna behöver också anmäla några dagar i förväg om de kommer.

Frilufsargruppen ÄLGARNA's program våren 2007



V-07

Sön 21/1, kl. 11.00 – 14.00

Skridskoåkning i Fjällnora, samling utanför serveringen.

Medtag matsäck, komplett ombyte i täta plastpåsar, skridskor (vanliga går bra men man kan också hyra långfärdsskridskor i Fjällnora för 150 kr), hjälm och isdubbar om du har. Om det inte finns is orienterar vi på land istället.

Sön 11/2, kl. 11.00 – 14.00

Vi spårar djur tillsammans med en professionell viltspårare. Plats bestäms senare.

Medtag matsäck, något att grilla och gärna ”stjärtlapp” i fall vi hittar någon kul backe! Detta är egentligen sista gången på höstterminen!

Sön 17/3, kl. 16.30 – 20.00

Ugglekväll i Skogstibble.

Medtag rejäl matsäck och något att sitta på (gärna liggunderlag).

Sön 22/4, kl. 10.00 – 15.00

Vi vandrar Gula Stigen från Studenternas till Skarholmen.

Samling på parkeringen söder om Studenternas Idrottsplats.

Medtag matsäck och förstöringsglas/lupp.

Sön 13/5, kl. 10.00 – 15.00

Fiske, växtfärgning, och matlagning i Fjällnora.

Samling på Fjällnoras parkering.

Medtag fiskegrejor om du har.

Lör 2/6 till sön 3/6

Paddelövernattning vid Vällen.

Knytlunch med föräldrarna på söndagen.

Utrustningslista och mer info kommer senare.

I allmänhet behöver du ha med dig:

Ryggsäck med extrakläder och matsäck

Sittunderlag

Kläder efter väder

Stövlar eller kängor på fötterna

Kniv med parerstång (om du har)



Hör av dig till mig om du inte kan komma eller om du undrar något!

Sofie Wikberg

070-278 04 88

018-42 98 09

sofie.wikberg@nvb.slu.se



FRILUFTSFRÄMJANDET

Skridskoåkning i Fjällnora

Tid: 21/1 flyttad till 11/2 pga is brist, kl. 10.45 – 14.00

Plats: Samling och hämtning på Fjällnoras parkering

Planering:

10.45 – 11.00 Gå från parkeringen till badplatsen. De som vill hyra långfärdsskridskor i Fjällnora (150 kr 2007) gör det innan och ansluter på stranden. Filmburksexperimentet startar.

11.00 – 12.00 Skridskoåkning och säkerhetsinformation.

12.00 – 12.30 Lunch. Filmburkarna kontrolleras.

12.30 – 13.30 Skridskoåkning, prickkastning med livlina och isdubbsrace.

13.30 – 14.00 Kontroll av filmburkarna, fundera på varför fiskar i saltvatten inte fryser till is. Vi pratade även om spindlar på vintern då vi såg sådana. Avslutning

Ledarna tar med:

Tre filmburkar med a) 1 msk vatten b) 1 msk vatten + en sockerbit c) 1 msk vatten + 1 tsk salt. Isdubbar, livlinor, ispikar

Lufsarna tar med:

Matsäck

Komplett ombyte i täta plastpåsar

Skridskor

Hjälm

Isdubbar, livlina, ispik om de har

Övrigt:

Eftersom det inte fanns is vid första tillfället blev det karttecken och viltspårning då istället.

Vi hade med oss en av Friluftsrådets skridskoledare som planerade turen, höll i säkerhetsinformationen och tog med utrustning.

Packtips vid skridskoåkning finns på

<http://www.friluft.se/ uppsala/tips/skridsko/packlista.html>

Lite om både fiskar och spindlar på vintern kan man läsa på dessa länkar:

<http://www.biol.lu.se/zoofysiol/Svar/Temp1.html#Int>

<http://www.biol.lu.se/zoofysiol/Djurartiklar/Underkyl2.html>

Karttecken och viltspårning

Tid: 11/2 flyttad till 21/1 pga isbrist den 21/1 och att viltspåraren fick förhinder, kl. 11 – 14.

Plats: Samling och hämtning på Fjällnoras parkering (eftersom det redan var bestämt så för skridskoåkning och vi hade orienteringskartor för området).

Planering:

11.00 – 11.30 Kartteckenbingo¹⁰⁷ med pepparkakor i pris, en för varje bingorad.

11.30 – 12.15 Orientering till de olika karttecknen⁷², för att se hur de ser ut i verkligheten, hålla utkik efter djurspår på vägen.

12.15 – 13.00 Lunch, info om köldskador⁶⁵, tvm (torr, varm och mätt), test av vindsäckar (4 pers/säck), stjärtlappsåkning.

13.00 – 14.00 Orientering tillbaka till parkeringen.

Ledarna tar med:

Orienteringskartor

Material till kartteckenbingo (kort, brickor, pennor)

Pepparkakor

Vindsäckar (hade ev. passat bättre på skridskoturen, Ff har)

Spårbok

Lufsarna tar med:

Varma kläder, extra sockor och tröja

Matsäck och varm dryck

Stjärtlapp

Övrigt:

Den ursprungliga planeringen gjordes för barmarksförhållanden och då tänkte vi hänga tipsfrågor om allemansrätten som kontroller till orienteringen och att de skulle gå banan i smågrupper. Dock snöade det ca 50 cm på natten och vi strök detta och orienterade alla tillsammans istället.

Vi hade bingon i vindskyddet väster om parkeringen.

Karta som visar kontrollerna finns under ”orientering”.

8 orienteringskartor för Fjällnora finns hos Sofie Wikberg

Hade varit kul att ha med en mer proffsig viltspårare men han fick förhinder. Fast då hade vi inte hunnit med all orienteringen.

Ugglekväll

Tid: 18/3, kl. 16 – 19, flyttades pga dåligt väder till 25/3, kl. 17 – 20 (senare pga sommartid).

Plats: Kungsängen, öster om fd vindbron, infart från Kungsängens gård.

Planering:

16.00 – 17.30 Matlagning på stormkök. Utflyktsmat resp. lättviktsmat.

17.30 – 18.00 Äta maten och diska

18.00 – 18.15 Introduktion till ugglor, fjädrar, spybollar, holkar etc.

18.15 – 18.30 Leka Ugglesagan⁸¹

18.30 – 19.00 Uggletips⁸¹ längs stigen ut till plattformen

19.00 – 19.30 Ugglespaning från plattformen

19.30 – 20.00 Avslut med te och kaka

Ledarna tar med:

Stormkök, t-sprit, tändstickor

Mat

Te och kaka

Skärbräda, visp, dl-mått, durkslag

Uggleböcker

Spybollar, fjädrar, holkar etc

Ugglesaga

Uggletips

Tubkikare

Lufsarna tar med:

Vatten, 1 l till matlagningen

Dricka

Tallrik, bestick

Varma kläder

Kikare, de som har

Övrigt:

Mattis Jansson från Upplands ornitologiska förening kan allt om ugglor och följde med oss ut.

Han hade med böcker och tubkikare

Det första förslaget var att lyssna på ugglor i Skogstibble i mitten av mars, men då måste man vara tyst och det blir ganska sent på kvällen.

Vill man höra ugglor är det olämpligt att ha eld och att lyssna på uggleskivor.

Dåligt uggleväder är blåst, regn och snö.

Titta på natthimlen genom tubkikaren kan också vara kul!

Kolla om någon är allergisk mot något innan gemensam mat köps in.

Hade det varit dåligt väder andra datumet också hade vi istället träffats väster om fd vindbron (infart från Ultuna och suttit under vindskydd i skogen (eller ev i fågeltornet) och lagat mat.

Vandring Gula stigen

Tid: 22/4, kl. 10 – 15.

Plats: Samling vid parkeringen söder om Studenternas Idrottsplats, hämtning vid Skarholmen.

Planering:

- 10.15 – 10.30 1:a stopp Sturemonumentet. En historiskt intresserad lufsare berättar om Sturarna och monumentet.
- 11.00 – 11.30 2:a stopp Kronparken. Vi pratar om skavsår, stukningar och benbrott. Sen lindar vi fötter, lägger armen i mitella, och bygger bårar av slantor och tröjor.
- 12.00 – 12.30 3:e stopp Lunch
- 13.00 – 13.30 4:e stopp Leta småkryp, samla i burkar, ta reda på vad det är.
- 14.00 – 14.30 5:e stopp En ledare går före och hänger ut frågorna till allemansrätts-krysset⁶⁶ medan lufsarna läser på i en broschyr om allemansrätten, avslutas med rätt svar och fika (6:e stopp).

Ledarna tar med:

Skavsårsplåster, lindor, mitella, och gamla tröjor eller jackor.
Bestämningsböcker för småkryp
Allemansrättskryssfrågor och svarsappar, pennstumpar
Allemansrättsbroschyrer

Lufsarna tar med:

Matsäck (lunch och mellanmål)
Några småburkar
Förstoringsglas/lupp
Penna

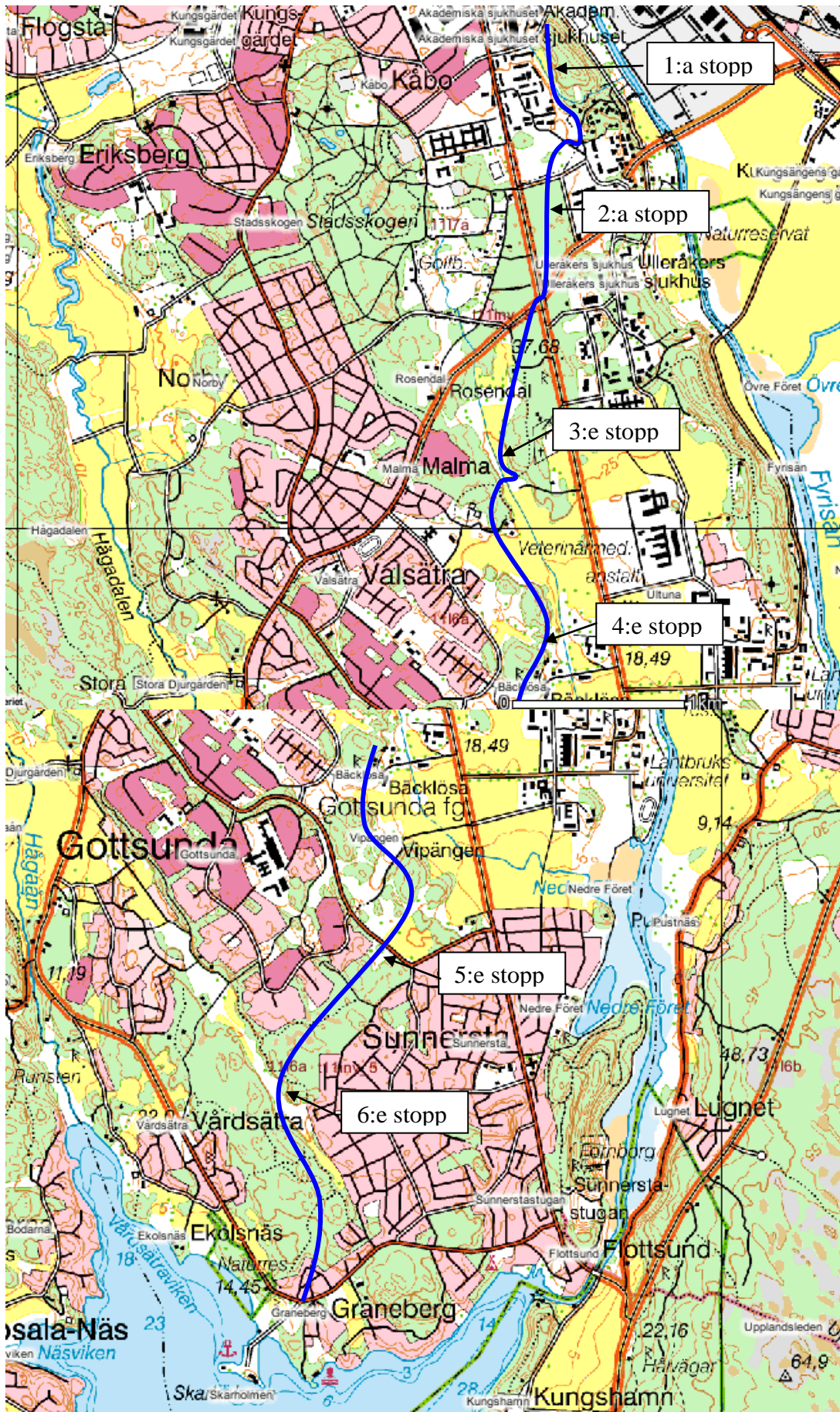
Övrigt:

Info om Gula Stigen finns på

http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Extern/Dokument/Fritid_o_kultur/gulastigen_folder_2007.pdf

Det var lite tidigt för småkrypen

Ett annat förslag var att ha en sorts avprickningslista med småkryp, vårblommor, träd etc.
Första hjälpen sakerna står i Friluftsförbundet Första hjälpen-handledning.



Paddelövernattnig Vällen - Kolarmoraån

Tid: 2/6 kl. 9 – 3/6 kl. 14.

Plats: Samling och avslutning vid Sunnerstastugan. Paddlingen börjar vid Måviksbadet vid Vällen och slutar där Kolarmoraån rinner ut i Aspdalssjön (det finns ingen bra parkering där men det funkar). Man kör väg 661 mot Hallstavik.

Planering:

9.00 – 10.00 Lastning av kanadensare och utrustning i bilar och kanotsläp.

11.00 – 12.30 Avlastning, lunch, packning i kanoter, kort paddelinstruktion. Bilen med släp parkeras vid målet och någon skjutsar chauffören tillbaka till Måviksbadet.

12.30 – 14.00 Paddling till vindskyddet i början av Kolarmoraån. Se upp vid dammluckan!

14.00 – 15.00 Urlastning, uppsättning av vindskydd på vändplanen till höger om ån.

15.00 – 16.30 Paddla ut till lilla ön utanför inloppet för fika och bad.

16.30 – 18.30 Matlagning, ätning, diskning.

19.00 – 20.00 Kvällspaddling på Vällen.

20.00 – 22.00 Lägerbål med sångtävling⁸⁶, pinnbröd och bananer i choklad.

7.00 – 10.00 Frukost, hoppackning.

10.00 – 11.30 Paddling till slutet av Kolarmoraån.

11.30 – 12.30 Omlastning och lunch.

12.30 – 14.00 Körning och avlastning.

Ledarna tar med:

Färdig fryst köttfärssås, ris, grönsaker, salt

Pinnbröd, smör, banan, choklad, folie, äpple

Knäckebröd, mjukost

Hink och dunkar

Disksaker och handdukar

5 Presenningar, såg, snören

Rep att surra packningen i kanoterna med

2 grytor med kedjor, handskar att hålla i grytor med

Tändstickor, knivar, skärbrädor, slevar, potatisskalare, rivjärn, vispar

Kartor

Plåster etc

Sysaker och silvertejp

Extra paddel

Tejp och penna att märka tunnorna med

Extra sopsäckar och zippåsar

Lufsarna tar med:

Se nedan

Övrigt:

Boka kanoterna och kanotsläpet i tid, helst redan i januari, samordna detta med kanotsektionen.

Beskrivning och karta:

http://www.upplandsstiftelsen.se/pages/documents/pdf/Tre_kanotleder_135.pdf

Släpvagnen rymmer 6 kanadensare, men det finns en förlängning till ställningen. Då rymmer den 10 men det är lite högt att lasta och köra. Bättre att lasta på taksäck.

Åker man eller kommer tillbaka när det är stängt behövs nyckel till bastuexpen och huvudnyckel till kanoterna.

Älgarnas paddelövernattnig vid Vällen 2-3 juni 2007

Program

Lördagen den 2/6 träffas vi vid Sunnerstastugan kl. 9.00 och lastar kanoter, flytvästar, paddlar och tunnor. Sen kör vi till Måviksbadet vid Vällen (tar ca 1 timme), lastar av och äter medhavd lunch. De föräldrar som skjutsar får gärna stanna och äta. Sen paddlar vi iväg mot Kolarmoraån. Vid inloppet kommer vi att övernatta i vindskydd där det finns utedass men inget vatten (måste alltså tas med). På söndag paddlar vi nerför Kolarmoraån och när vi kommit till Aspdalssjön äter vi lunch, gärna tillsammans med hämtande föräldrar, lastar kanoter etc och åker hem. Vi bör vara tillbaka vid Sunnerstastugan ca 14.00.

Karta finns på http://www.upplandsstiftelsen.se/pages/documents/pdf/Tre_kanotleder_135.pdf se sidan 7.

Maten

Lördag lunch: Alla tar med sig egen matsäck som vi äter på badplatsen innan vi paddlar iväg.

Lördag middag: Vi lagar gemensam gryta med ris(?), ledarna tar med allt som behövs.

Lördag kväll: Grillning. Ledarna tar med pinnbrödsdeg, övrigt för var och en ta själv.

Söndag frukost: Vi kokar en stor gryta varmt vatten, övrigt får var och en ta med själv.

Söndag lunch: Vid frukosten fyller vi termosarna med varmt vatten och till lunchen blandas detta med t ex varmakoppen-pulver som var och en tar med. Ledarna tar med knäckebröd och mjukost till alla.

Utrustning

Liggunderlag

Sovsäck

Myggnät?

Sovkläder

Ficklampa

Extrakläder

Regnkläder

Badkläder

Stövlar/kängor

Gympadojor

Mössa och vantar

Keps / solhatt

Handduk, toarulle, tandborste etc

Mygg- och solsmörja

Tallrik, bestick, mugg, skärbräda, disksaker, diskhandduk

Kniv

Termos

5 liter vatten

Matsäck till lördag lunch

Eftermiddagsfika

Något att grilla på lördag kväll

Frukost, t ex bröd, torrsoppa, kokt ägg

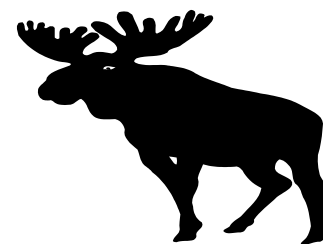
Söndag lunch, mackor och något som kan blandas med varmt vatten från termosen

Frukt, kex etc

Dryck

Sovsäck, sovkäder och extrakläder packas i plastpåsar i en vattentät tunna (som finns att låna), resten i t ex sopsäckar i ryggsäck eller väska.

Frilufsargruppen ÄLGARNA's program hösten 2007



H-07

Sön 2/9, kl. 10.00 – 15.00

Vi bygger och flyger drakar, undersöker döda träd och badar. Vi håller till i Kungshamn-Morga området, väster om gamla Stockholmsvägen (255).

Samling: Första parkeringen på höger sida efter Fredrikslund.

Hämtning: Första parkeringen på vänster sida, före Fredrikslund.

Ta med: matsäck och mellanmål, drakmaterial (plast (minst A3 storlek, t.ex. plastpåse som klipps upp), blompinnar ca 30cm eller 50-60 cm (beror på modell och storlek på plast), band till svans, bra tejp), kniv och badkläder

Sön 23/9, kl. 10.00 – 15.00

Cykling eller segling beroende på vad vi kan ordna!

Vi återkommer med mer information.

Sön 7/10, kl. 10.00 – 15.00

Skattjakt och hemliga uppdrag, tillsammans med en frilufsargrupp från Sigtuna-Märsta.

Samling och hämtning: Gamla Stockholmsvägen, andra parkeringen på höger sida efter Fredrikslund.

Sön 11/11, kl. 10.00 – 15.00

Vi letar efter grottor och gryt, och lagar mat på stormkök.

Samling och hämtning: Lagga kyrka.

Ta med: Ömma varma kläder samt ett komplett ombyte av kläder, ficklampor, pannlampor.

Sön 2/12, kl. 10.00 – 15.00

Vandring eller kanske skidåkning till Lunsentorpet. Tillagning av hajkbomb.

Samling: Parkeringen öster om Flottsundsbron.

Hämtning: Parkeringen i Nyby (kör mot Mora stenar och sväng höger innan man kör under motorvägen).

Ta med: Hajkbomb (recept kommer) samt ett rejält mellanmål

Fre 18/1, kl. 19.00 – 22.30

Prova paddla forskajak inne i Fyrishov tillsammans med Paddlarklubben.

Samling: Fyrishovs entré

Medtag: Badkläder och fika

I allmänhet behöver du ha med dig:

Ryggsäck med extrakläder och matsäck

Sittunderlag

Kläder efter väder

Stövlar eller kängor på fötterna

Kniv med parerstång (om du har)

Hör av dig till mig om du inte kan komma eller om du undrar något!

Sofie Wikberg

070-278 04 88

018-42 98 09

sofie.wikberg@ekol.slu.se



Drakflygning, död ved och bad

Tid: 2/9, kl. 10 – 15

Plats: Morga. Samling på första parkeringen på höger sida efter Fredrikslund. Hämtning på första parkeringen på vänster sida, före Fredrikslund.

Planering:

10.00 – 11.00 Leka ”Hej, jag heter ...”⁸⁶. Berätta om hur viktigt det är med död ved för skogsekosystem. Barksållning.

11.00 – 12.00 Gå till hagen nedanför Fredrikslund och börja bygga drakar.

12.00 – 12.30 Lunch

12.30 – 13.30 Flyga drake.

13.30 – 14.00 Bad

14.00 – 14.30 Mellanmål

14.30 – 15.00 Orientering med karta till hämtplatsen. Berätta om dödisgrop på vägen.

Ledarna tar med:

Barksåll och bestämningslitteratur

Drakbyggbeskrivningar, mallar att rita av

Draklina (mattvarp), tejp

Handtag att linda upp linan på

Lufsarna tar med:

Matsäck och mellanmål

Drakmaterial (plast (minst A3 storlek, t.ex. plastpåse som klipps upp), blompinnar 30-60 cm (beror på modell och storlek på plast), band till svans, bra tejp, tuschpenna, sax)

Kniv

Badkläder

Övrigt:

Vi hade med oss en entomolog som skötte barksållningen och småkrypsbestämningen.

Eftersom Kungshamn – Morga är naturreservat måste man ha tillstånd för att ta död ved till sållningen. Detta söks hos Länsstyrelsen (Gunnar Lindén).

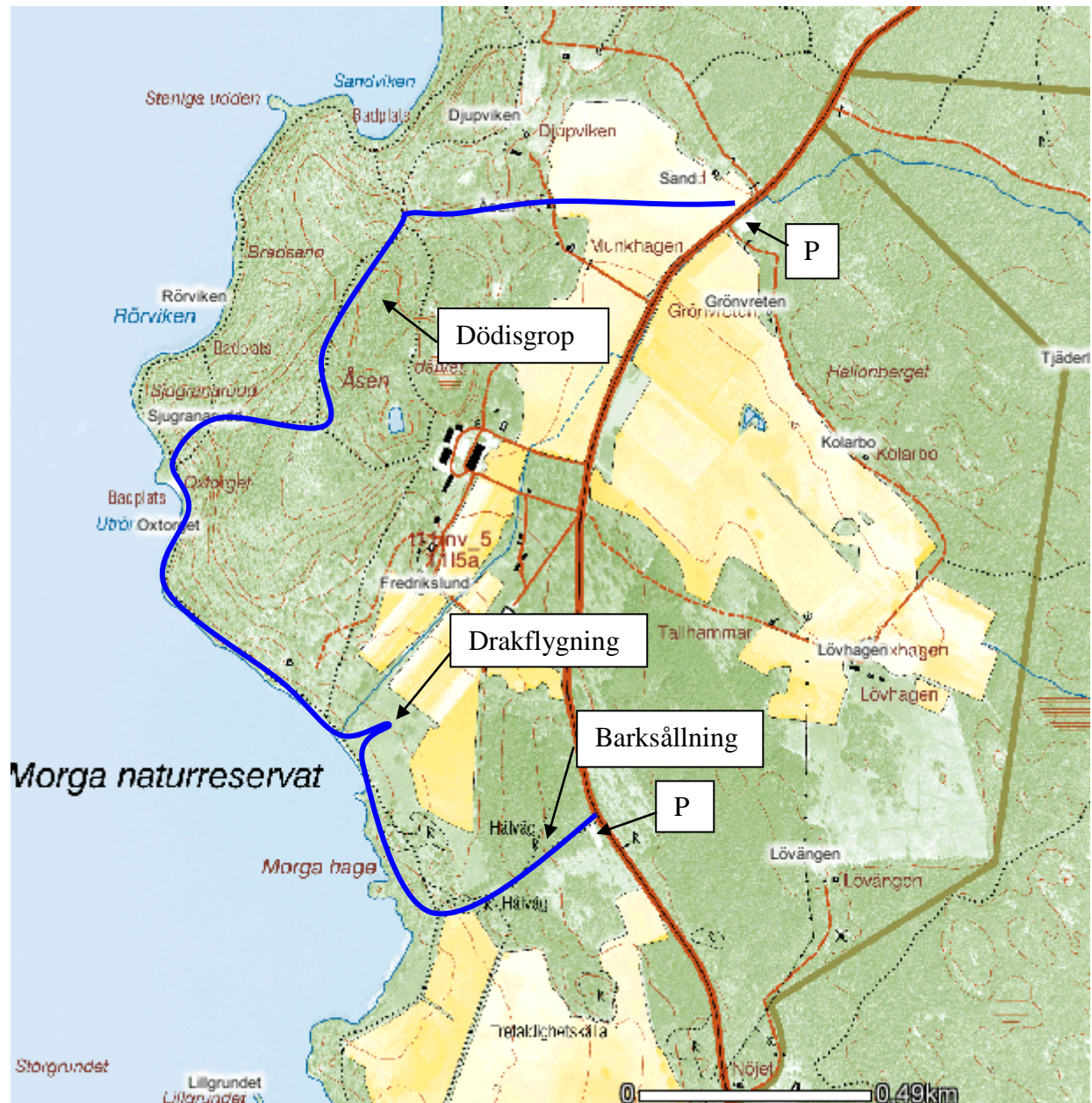
Beskrivningar för drakbygge: <http://tangokites.org/tangokites/kompendium/index.html>

Vid hemmatest flög draken bra men man måste vara noggrann annars går det inte.

När vi gjorde detta kom det både åska, regnskurar och stormbyar och varken drakbygge eller flygning fungerade särskilt bra. Vore bra om man kunde bygga drakarna inne eller i förväg.

Kanske i Sunnerstastugan eller skulle man kunna låna Scoutstugan i Kungshamn – Morga?

Bada hann vi inte med.



Segling

Tid: 23/9, kl. 10 – 15

Plats: Samåkning från IKEAs parkering till Sättra i UpplandsVäsby.

Vägbeskrivning till Sättra(Upplands-Väsby): Kör E4 söderut. Kör av norra infarten till Upplands-Väsby (Glädjens trafikplats). Kör västerut på Mälärvägen. Sväng höger innan Eds kyrka, skylt mot Sättra (dessutom är det skyltat mot Kairo och Runsa). 50 m efter grinden till båtklubben så finns en parkering. Mötesplats: Framför grinden till båtklubben

Planering:

Tar ca 40 min att köra. Resten av planeringen stod KåHå som är ledare i Upplands-Väsby's lokalavdelning för. När det fanns väntetid tränade vi knopar och lekte.

Ledarna tar med:

Knoprep och knoppapper

Flytvästar

Vägbeskrivning

Lufsarna tar med:

Matsäck, stövlar, regnkläder och ett komplett ombyte packat i täta påsar

Övrigt:

Detta är en mycket väderkänslig aktivitet. Vi bestämde fredag kväll om det skulle bli segling eller cykling på söndagen. Alternativet hade varit cykling i Nästen och tillagning av krabbelurer på stormkök.

Dock, trots att vädret såg lovande ut blev det inte mycket segling av då det blåste något för mycket. Lufsarna fick instruktioner om hur segelbåtar fungerar, de fick öva sig att styra en båt utan segel som bogserades runt i hamnen, och de fick i smågrupper åka ut på sjön i en större segelbåt. De var ganska besvikna över att de inte fick segla mer själva.

Seglingen kostade 500 kr.

Flytvästar tog vi med från Sunnerstastugan.

Vildmannens skattjakt med hemliga uppdrag

Tid: 7/10, kl. 10 – 15.

Plats: Morga hage. Samling och hämtning på andra parkeringen på höger sida efter Fredrikslund, från Uppsala sett.

Planering:

Gå till startplatsen och där ställer Lufsarna sig på ett led, alla med händerna bakom ryggen. Gruppindelning genom att alla får kotte, pinne, sten, mossa eller blad.

Varje ledare samlar en grupp, förklarar ”reglerna”, läser brevet från vildmannen⁹⁹, delar ut utrustningspåsen, kollar att de har kartkoll. Ledarna ger sig iväg till kontrollerna, en stannar och sätter en äggklocka på 5 minuter. Start då klockan ringer.

Vid kontrollerna (markerade med orienteringsskärmar) ska grupperna stanna och vänta till ledaren hämtar / kallar dom till uppdraget⁹⁹ som utförs en bit bort. När uppdraget utförts får gruppen en ledtråd⁹⁹ som ska sparas.

Planen är att varje kontroll inkl förflyttning ska ta 30 min. Direkt efter andra uppdraget görs lunchuppdraget (se beskrivning), varefter gruppen kokar vatten och äter lunch. De ledare som vill får gärna klä ut sig till vad som helst. Innan lufsarna fortsätter bör ledarna kolla att de vet hur de ska ta sig till nästa kontroll plus påpeka ”Sök, sök överallt! Vad som helst kan hända!”

När alla uppdrag klarats av samlas alla grupperna och sätter ihop de insamlade ledtrådarna till ett meddelande som beskriver var grupperna ska leta efter sina skatter.

Lufsarna tar med:

Kniv
Mobil, de som har
Soppvatten, mackor, soppulver

Ledarna behöver förutom det som ingår i uppdragen även:

Orienteringsskärmar, kartor och snitslar
Äggklocka
Skatter (en främjarkåsa á 12 kr, lufsarnyckelring och twix per lufsare)
Utklädningskläder
Tidsschema
Ev. presenningar om det ser ut att bli dåligt väder.

Övrigt:

Ledarinstruktioner, brevet från vildmannen och ledtrådar finns på sidan 99 och framåt.
Någon behöver ha tid att gömma skatterna.
Vi bjöd in en frilufsargrupp från Sigtuna – Märsta att vara med på aktiviteten.

<http://www.friluf.se/marsta-sigtuna/barnungdom/frilufsare/vargarna/ht07/index%20ht07.htm#III>



Grottor och gryt

Tid: 11/11, kl 10 -15

Plats: Laggagrottan. Samling och hämtning vid Lagga kyrka.

Planering:

10.00 – 10.30 Gå från kyrkan till Laggagrottan.

10.30 – 12.00 Leta efter grottorna och undersöka dem.

12.00 – 13.00 Matlagning på stormkök och lunch. Berätta om grottor⁷⁷ och grävlingar⁸³.

13.00 – 13.30 36-leken⁸⁶

13.30 – 14.30 Leta efter spår av grävling och ev. gryt.

14.30 – 15.00 Gå tillbaka till kyrkan.

Lufsarna tar med:

Oömna varma kläder, ett komplett ombyte, regnställ, cykel- eller skridskohjälm

Ficklampa eller pannlampa

Mat att laga på stormkök t ex snabbmakaroner, snabbbris, couscous, köttbullar, korv, fiskpinnar Vatten att koka i, fett att steka i

Något att äta i och med

Extra mellanmål

Ledarna tar med:

Stormkök, t-sprit, tändstickor

Presenningar, snören

36-leken

Övrigt:

Detta är egentligen två grottor, en börjar 10 m NO om hörnstolpen i staketet på höjden, en 2 m S om stolpen. De är inte helt lätta att hitta så det kan vara bra att reka i förväg.

Allan Rodhe är naturgeograf, bor i Lagga och är ordförande i hembygdsföreningen. Man kan kontakta honom om man har frågor: Allan.Rodhe@hyd.uu.se, 018-4712256 (arb), 018-384162 (hem)

Lufsarna bör inte hoppa ner i grottorna genom taket, en gjorde det och fick två sprickor i foten.

36-leken tyckte de var tråkig.

Vandring till Lunsentorpet

Tid: 2/12, kl. 10 – 15

Plats: Samling på parkeringen öster om Flottsundsbron, hämtning på parkeringen i Nyby (kör mot Mora stenar och sväng höger innan man kör under motorvägen).

Planering:

10.00 – 12.30 Vandring längs Upplandsleden till Lunsentorpet. Paus med mellanmål och berätta om Lunsenområdet⁷⁶.

12.30 – 13.30 Göra upp eld, värma hajkbomber⁶⁹, leka ”välta liggunderlaget”⁸⁶ under tiden.

13.30 – 15.00 Vandring till Nyby.

Lufsarna tar med:

Mellanmål, hajkbomb, dryck

Bestick, tallrik, kniv, tändstickor

Bra grejor på fötterna, klädsel efter lager på lager principen

Ledarna tar med:

Tändstickor

Skavsårsutrustning

Övrigt:

Vi hade tur med vädret. Dagarna innan var spängerna i Lunsen täckta med is och då hade det varit tufft att gå.

Forskajak på Fyrishov

Tid: 18/1, kl. 18.30 – 21.30

Plats: Fyrishov, samling i entrén

Planering:

18.30 – 19.00 Omklädning

19.00 – 21.00 Paddling i bassängen

21.00 – 21.30 Omklädning

Lufsarna tar med:

Badkläder, tunn tröja av annat material än bomull (typ underställ), handduk, lås
Frukt

Ledarna tar med:

Samma som Lufsarna

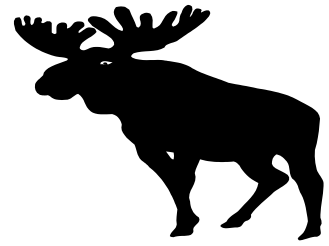
Övrigt:

Uppsala Paddlarklubb ordnade allt kring detta, kontakta kicki@upk.se

Kostade 400 kr

Boka i tid för att få vettig bassängtid på Fyrishov.

Frilufsargruppen ÄLGARNA's program våren 2008



V-08

Fre 18/1, kl. 19.00 – 22.30

Vi provar paddla forskajak inne i Fyrishov tillsammans med Paddlarklubben.

Anmälan senast 11/1.

Samling: Fyrishovs entré

Medtag: Badkläder och fika

Sön 10/2

Vinteraktivitet - vad det blir beror på snö- och is-tillgången.

Vi återkommer med information om tid, plats mm.

Sön 9/3, kl. 10.00 – 15.00

Vi bygger fågelholkar mm tillsammans med en frilufsargrupp från Sigtuna-Märsta i "deras hemmaskog". Vi behöver hjälp med skjutsning.

Lör 5/4, kl. 11.00 – 15.00, obs lördag!

Geocaching – Internationell, internetbaserad skattjakt med karta och gps.

Antagligen i Hågadalen, annars vid Vindbron. Har någon en gps som kan tas med?

Sön 20/4, kl. 11.00 – 15.00

Vi bygger en trädbana, en ugn och ev. ett kylskåp.

Platsen återkommer vi med.

Lör 10/15 alt. Sön 18/5 kl. 10.00 – 15.00

Klippklättring med klätterklubben. Detta är lite väderberoende och funkar det inte första dagen så tar vi nästa.

Vi behöver antagligen hjälp med skjutsning till Åland (2 mil mot Sala).

Fre 6/6 – sön 8/6

Tvånatts-cykelövernattning, eventuellt på Åland (Finland).

Vi återkommer med mer information.

I allmänhet behöver du ha med dig:

- Ryggsäck med extrakläder och matsäck
- Sittunderlag
- Kläder efter väder
- Stövlar eller kängor på fötterna
- Kniv med parerstång (om du har)

Hör av dig till mig om du inte kan komma eller om du undrar något!

Sofie Wikberg

070-278 04 88

018-42 98 09

sofie.wikberg@ekol.slu.se



ELD i Hågadalen

Tid: 10/2, kl. 10.45 – 14.00

Plats: Samling på parkeringen "Pattons hage". Det är längs Vårdsättravägen, straxt söder om där Hugo Alfvéns väg kommer ut från Gottsunda. Kommer man med buss 18 heter hållplatsen Källbovägen.

Planering:

10.45 – 11.00 Gå till Fäbodarna (ved finns inte där utan det får man ta med).

11.00 – 12.30 Allemansrätt⁶⁶; var och när får man elda? (Stenhällar, torrt, markägare, inte skada, släcka).

Eld behöver brännbart, värme och syre. Kan man elda det som ligger på marken ska man inte elda på marken!

Göra upp eld med hjälp av braständare, tändstickor i filmburk, medhavd ved, tälja tuppkam.

Eldhistorik. Testa eldstål och flinta resp. kniv⁶⁷.

Tillverka braständare⁹⁹.

12.30 – 13.45 Grilla och äta.

Prata om förbränning.

Läsa Apan som tänkte i flera led av Tage Danielsson.

Kluringar⁹⁰

Elda olika klädbitar med pinnar i.

Prata om brännskador och vad man gör om det börjar brinna i kläderna.

Släcka, ta bort brännbart, värme och syre

Spela djungelbrännboll⁸⁶

13.45 – 14.00 Gå till parkeringen

Lufsarna tar med:

Varma vattentåliga kläder och skodon

Tändstickor, ljusstump, kniv

Matsäck med något att grilla

Flaska med vatten

Ledarna tar med:

Ved

Eldstål + flinta, eldstål + kniv (friluftsfremjandet säljer eldstål, 57 kr)

Konservburkar, tidningspapper, snöre (typ mattvarp), stormkökshandtag

Bok och kluringar

Klädbitar i olika material att elda

Vante till djungelbrännbollen

Övrigt:

Bussen är inte tillförlitlig, de lufsare som skulle ta den missade alltihop!

Eld-temat blev en nödlösning då det varken fanns snö eller is.

Det finns ett bra naturskoleblad om eld på <http://www.naturskolan.lund.se/>

Det var så kul att göra braständare att vi inte hann spela djungelbrännboll.

Enligt obekräftade uppgifter heter det Pattons hage eftersom pansarregementet tidigare höll till här och general Patton var en amerikansk pansargeneral som det gjorts en film om.

Apropå fråga: Stearin görs av vegetabiliska oljor, paraffin av mineralolja

Holkbygge med Sigtuna – Märsta

Tid: 9/3, kl. 9.45 – 15.

Plats: Samling och hämtning vid centralstationen "Näckens polska" kl 9.45 för vidare färd mot främjarstugan stora Embarsboda i Rävsta naturreservat mellan Märsta och Sigtuna
<http://www.friluft.se/marsta-sigtuna/>.

Planering:

9.45 – 10.30 Åka dit
10.30 – 11.00 Leka ”Nyast”⁸⁶
11.00 – 12.00 Holkbygge
12.00 – 12.30 Lunch
12.30 – 13.30 Holkbygge
13.30 – 14.30 Djungelbrännboll⁸⁶
14.30 Åka hem

Lufsarna tar med:

Matsäck ev. med något att grilla

Ledarna från Sigtuna – Märsta tog med allt men man behöver:

Bräddor kapade så att de räcker till en holk
Byggbeskrivningar, plastade
Fogsvansar, tumstockar, hammare, spik, pennor
Hålborr
”Boll” till brännbollen

Övrigt:

Själva holkbyggandet ordnades av frilufsargruppen från Sigtuna – Märsta.
Lufsarna byggde två holkar i par men det var snålt för vissa att få två holkar färdiga.
Byggbeskrivningar finns det massor av på internet.

Geo-caching i Hågadalen

Tid: 5/4, kl. 10 – 15.

Plats: Samling och hämtning på parkeringen framför Eriksbergsskolan.

Planering:

10.00 – 10.30 Gå till bron. Berätta om geo-caching och gps⁷⁵.

10.30 – 11.00 Lufsarna letar 1:a cachen, ledaren gömmer en egen burk med chokladpengar och skriver ner koordinaterna.

11.00 – 11.30 Lufsarna letar 2:a cachen.

11.30 – 12.00 Lunch

12.00 – 13.00 Lufsarna delas in i grupper och gömmer egna cacher som de övriga grupperna sen letar upp.

13.00 – 13.30 Lufsarna letar 3:e cachen.

13.30 – 14.00 Lufsarna letar den cachen ledaren gömde och äter upp chokladpengarna.

14.00 – 15.00 Reservtid (som behövdes) och gå tillbaka till parkeringen.

Lufsarna tar med:

Lunch och mellanmål

GPS om man har

Ledarna tar med:

GPSSer, extra batterier

Geo-caching beskrivning

Cach-beskrivningar

Kartor med cacher markerade

Småsaker att byta med

Beskrivningar att fylla i

Pennor

3 burkar med loggar

Burk med chokladpengar

Övrigt:

Läs mer på www.geocaching.se, men skapa konto och leta cacher på www.geocaching.com

Vi letade upp cacherna Håga, Håga utsikten och Hågadalen zoo.

Kartor med cacherna markerade fixar man på www.gis.lst.se

Jag tänkte att lufsarna skulle ta med egna saker att byt med men alla ville sen behålla sina egna.

Det var bara fyra lufsare med den här gången. Hade det varit fler hade vi fått leta de riktiga cacherna i smågrupper om ca 4 lufsare och en vuxen i varje.

Det är lite osmart med godispriser, några äter inte godis.

Baka bröd, bygga trädbana och kylskåp

Tid: 20/4, kl. 11 - 16

Plats: Sunnerstagropen. Samling och hämtning vid Sunnerstastugan.

Planering:

11.00 – 11.30 Berätta vad som ska göras, träna på råbandsknop och dubbelhalvslag.

11.30 – 12.30 Två lufsare bygger kylskåp⁶⁷, två startar elden och övriga börjar med trädbanan⁶⁷. När kylskåp och eld är färdigt övergår de lufsarna också till att bygga bana.

12.30 – 13.30 Matlagning: hajkbomb⁶⁹, grillning, baka pitabröd⁶⁸.

13.30 – 14.30 Fortsatt byggande av trädbanan.

14.30 – 15.00 Tävling på trädbanan.

15.00 – 15.30 Plocka ner trädbanan och kolla temperaturen i kylskåpet.

15.30 – 16.00 Läsa dagbok och utvärdering av samarbetet.

Lufsarna tar med:

Hajkbomb eller matsäck med något att grilla.

Ledarna tar med:

Kol (flera påsar behövs), hönsnät (finns hos Sofie), panna etc. till kylskåpslock, avbitartänger, handdukar, termometer

Surrsnöre (typ baleband från Granngården), grövre rep / klätterrep (finns hos Sofie och i stugan).

Såg

Obs: Kolla att slanor finns på plats.

Övrigt:

Vi höll till i Sunnerstagropen då där finns eldstad, dunge med lämpliga träd och kommunen (ring dem!) kunde ordna dit slanor.

Vi gjorde ett runt kylskåp direkt på marken, med en stor stekpanna som lock, funkade så där, bör nog vara varmare ute, men det var kul att bygga. Vatten tog vi direkt ur ån. (Har nu även testat kylskåpet hemma vid 35 graders värme men det blev 28 grader i skåpet då. Det är nog inte tillräckligt tätt.)

Exempel på utvärderingsfrågor: Hur fungerade samarbetet i gruppen? Vad tyckte ni var roligt? Mindre roligt? Hade det varit bättre att vara större eller mindre grupper? Tycker ni att man ska bilda grupper med kompisar eller ska man blanda?

Klättring Åland

Tid: 1/5, kl. 10 – 15.

Plats: Samling och hämtning på ICA Maxis parkering i Stenhagen, Fyrisparksvägen 1, sen vidare färd mot Ålandsklipporna.

Vägbeskrivning till Ålandsklipporna

Kör från Uppsala mot Sala. Vid Ålands kyrka sväng höger och följ grusvägen i 2km. På vänster sida syns då ett blått (mörk) hus. Innan det går en stig/traktorväg åt vänster. Kör vidare ca 500 m tills åkern på höger sida upphör och en vändplan dyker upp där man SKA parkera. Gå tillbaka till traktorvägen. Över traktorvägen är det elstängsel med skyltar om privat mark men det är ok att ta den vägen. Följ traktorvägen över ån, när skogen tar slut på högersida och stigen delar sig åt höger tag höger och gå runt åkern. Följ sedan traktorvägen höger in i skogen och vik av på en stig åt vänster (rakt söder ut) efter ca 100m. Följ stigen i ca 500m och Gamla väggen dyker upp på vänster sida.

Planering:

10.00 – 10.30 Bil till Åland
10.30 – 11.00 Vandring till klipporna. Fika.
11.00 – 12.30 Klättring
12.30 – 13.00 Lunch
13.00 – 14.00 Klättring
14.00 – 15.00 Återfärd.

Lufsarna tar med:

Lunch och mellanmål.
Stövlar etc för vandringen, gympaskor för klättringen.
Ömma kläder

Ledarna tar med:

Inget särskilt

Övrigt:

Niklas Nordquist från Uppsala Klätterklubb (styrelsen.ukk@gmail.com) ordnade denna aktivitet vilken kostade 400 kr.

Klättring fungerar dock dåligt i regn och det är bra att ha en reservaktivitet och/eller ett reservdatum att byta med.

Cykeläventyr Uppsala – Ormberget – Alstakvarn - Uppsala

Tid: 6/6, kl. 14 – 8/6, kl. 12.

Plats:

Samling och hämtning vid fotbolls-grus-planen vid Ekebybruk.

Planering:

6/6

14.00 Samling och kontroll av hjälmar, lufttryck, surring och balans.

14.00 – 17.00 Cykling till Ormberget, fylla på vatten i Hammarskog

17.00 – 18.00 Bad, tältresning

18.00 – 22.00 Matlagning, lekar, godnattsaga

7/6

8.00 – 10.00 Frukost, packning

10.00 – 11.00 Cykling till Wiks slott

11.00 – 12.00 Vandring i Wiks parken, bad

12.00 – 13.00 Lunch

13.00 – 15.00 Cykling till Örsundsbro, glass.

15.00 – 18.00 Cykling till Alstasjön, besöka Alsta kvarn, leta lägerplats

18.00 – 22.00 Matlagning, bad, leka ”Soffan”⁸⁶

8/6

7.00 – 9.00 Frukost, packning

9.00 – 12.00 Hemfärd

Lufsarna tar med:

Cykel och hjälm

Liggunderlag

Sovsäck

Varma sovkläder

Extrakläder

Regnkläder

Badkläder

Mössa och vantar (skratta inte, kommer ni ihåg hur kallt det var förra året?)

Handduk, toarulle, tandborste etc

Mygg- och solsmörja

Tallrik, bestick, mugg, kniv, skärbräda, disksaker, ev visp

Stormök, t-sprit/gasol, tändstickor (ett set per matlag)

Mat: organiseras i matlag, 2 x frukost, 1 x lunch, 2 x middag⁷⁰

Vattenflaskor, flera

Glasspengar

Egna mediciner

Detta kan packas i väskor eller ryggsäck som surras på cykeln.

Ledarna tar med:

Dunkar och flaskor

Tält

Lekar

Kartor

Cykelturer i Uppland (bok)

Plåster (mycket) etc

Silvertejp, sysaker

Toaspade
Cykelpump och lagningsgrejor, verktyg, extra slangar
2 Cykelkärror (Sofie Wikberg har en och Peter Lundholm har en)
Spännremmar
Brädor att ha under stormköken för att minska brandrisken

Geo-caching (papper, kartor, gps, bytesgrejor) om man vill leta några sådana på vägen
Ryggsäcksmusik
Godnattsagor

Övrigt

Vi lastade stormkök, bränsle, tält och en del vatten i kärrorna, allt annat fick var och en ha på sin egen cykel.

Maten tog lufsarna med själva i matlag men vi skickade ut menyförslag till dem⁷⁰.

Dricksvatten finns inte vid övernattningsplatserna men det finns möjlighet att fylla på flaskorna på vägen: pump vid Stabbymalm, toaletterna i Hammarskog (rinner långsamt alt. stängs av), Toppmyra gård (om man frågar snällt), macken i Örsundsbro. Vid Wik slott hittade vi däremot ingen kran.

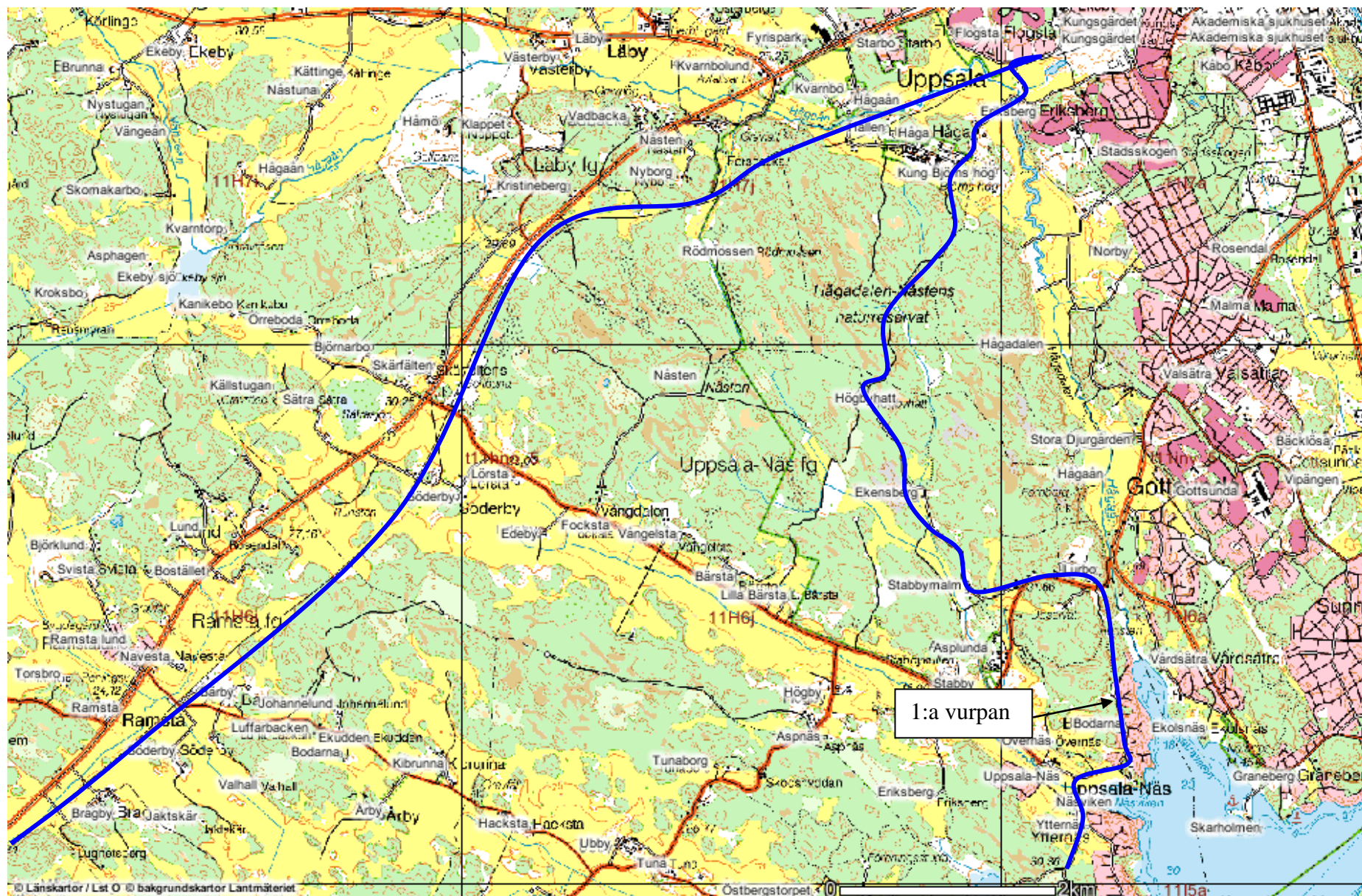
Eftersom allemansrätten egentligen bara gäller privatpersoner bör man fråga markägaren om lov innan man övernattar med gruppen.

För första övernattningsplatsen vid Ormberget ägs av Claes Hellman, Toppmyra gård, 018-507806.

Andra övernattningsplatsen ägs av gården som man kommer till när man först svängt vänster av från stora vägen och sen höger över bäcken och sen till vänster.

I Örsundsbro finns Tommys Cykel, Idrottsvägen 7, 0171-46 07 47, stänger kl. 15 på lördagar. Se även boken "Cykelturer i Uppland" där nästan hela turen är beskriven.

OBS! Last på cykeln gör den instabil för lufsarna vilket de inte är vana vid. Se särskilt till att ta det lugnt i nerförsbackar! Vi hade två otäcka vurpor, dels vid Bodarna, dels på grusvägen vid Dalkarlskärret.

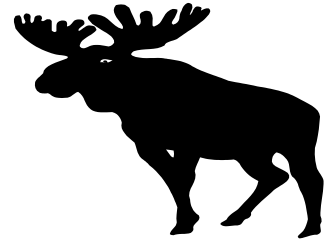






Tvm-program

Frilufsar/tvm-gruppen ÄLGARNA's program



Hösten 2008

Vatten – Från källan till havet

Ons 20/8, kl. 17.15 – 19.30

Vi paddlar forskajak i Fyrisån tillsammans med Paddlarklubben.
Samling: Fyrihovs entré

Ons 3/9, kl. 17.00 – 20.30

Vi paddlar havskajak på Ekoln.
Anmälan senast 31/8. Samling: Sunnerstastugan

Tis 16/9, kl. 18.00 – 20.00

Utrustningskväll i Sunnerstastugan. Vi tittar främst på ryggsäckar, men pratar även om övrig utrustning. Alla föräldrar är också välkomna!
Jättebra om alla som har eller kan låna en ryggsäck med mellan 50 och 65 liter tar med den., helst packad med 10-12 kg.

Helg 4-5/10, ca kl. 12.00 – 12.00

Övernattning i tältkåta vid Ingbo källor utanför Tärn sjö.
Vi kommer antagligen att behöva skjuts och återkommer med noggrannare planering.
Anmälan senast 29/9.

Sön 9/11, kl. 10.00 – 15.00

Vi undersöker bäckar och åar.
Anmälan senast 6/11. Platsen återkommer vi med.

Helg 29-30/11 ca kl. 14.00 – 10.00

Julfest och övernattning i Lunsentorpet.
Anmälan senast 23/11. Återkommer med mer detaljer

Hör av dig till mig så snart du vet om du kan komma eller inte, eller om du undrar något!

Sofie Wikberg

070-278 04 88

018-42 98 09

sofie.wikberg@ uppsala.frilufts.se



Forskajakpaddling i Fyrisån

Tid: 20/8, kl. 17.15 – 19.30.

Plats: Samling och hämtning utanför Fyrishovs entré, promenad till Paddlarklubbens förråd vid campingen.

Planering:

17.30 – 18.00 Uppvärmning, torrpaddling, isättning

18.00 – 19.15 Paddling, slalom och kajakpolo.

19.15 – 19.30 Avslutning

Lufsarna tar med:

Kläder som man kan bli blöt i, gärna underställströja eller liknande. Shorts, tights eller långkalsonger är bra. Om vädret är dåligt kan man ta med regnkläder. Skor som kan bli blöta är också bra att ha med. Handduk. Snodd att fästa glasögon med.
Mellanmål.

Ledarna tar med:

Första hjälpen och något till instruktören.

Övrigt:

Uppsala Paddlarklubb ordnade allt kring detta, kontakta kicki@upk.se

Kostnad: två påsar torkad frukt till Kicki.

Havskajakpaddling på Ekoln

Tid: 3/9, kl. 17.00 – 20.30.

Plats: Samling och hämtning vid Sunnerstastugan

Planering:

17.00 – 17.45 Utdelning av flytvästar, promenad till kanothuset, framplockning av konoter, paddlar etc, lite instruktion.

17.45 – 18.45 Paddling till Djupviken.

18.45 – 19.15 Middag och fika

19.15 – 20.00 Paddling tillbaka

20.00 – 20.30 Inplockning och avslutning

Lufsarna tar med:

Man bör helst **inte** ha bomullskläder eftersom de blir så blöta, syntet eller ylle är bättre. Det är bra med shorts eller byxor som kan dras upp då man kliver i och ur kajaken. Skor som kan bli blöta, typ foppatofflor eller teva-sandaler är också bra att ha, men inga sockor. **Glasögon** bör ha en snodd som kan fästas i t ex flytvästen. Keps är bra om det är soligt.

Sen behöver man ha ett komplett ombyte, inkl mössa (skönt när håret är blött) och tjockare tröja. Detta måste inte packas vattentätt men gärna i en plastpåse. Regnställ bör man också ha med, och en handduk.

Något att äta och gärna varm dryck behöver man också

Ledarna tar med:

Första hjälpen

Kajakledarna tog med en del extra saker.

Övrigt:

Vi hade med oss två av Friluftsförbundet's kajakledare som höll i allt som hade med paddlingen att göra.

Dessutom behövdes två vanliga lufsledare.

Utrustnings- och spindelkväll

Tid: 16/9, kl. 17.00 – 20.00.

Plats: Samling vid Sunnerstastugan och hämtning hos Fjällskog

Planering:

17.00 – 18.00 Sandra Öberg från Inst f Ekologi, SLU, berättar om spindlar och visar hur man gör ett eget spindelterrarium.

18.00 – 18.30 Vi tittar på och provar varandras ryggsäckar.

18.30 – 18.45 Fika i stuga

18.45 – 19.00 Transport till Fjällskog

19.00 – 20.00 Fjällskog visar och berättar om ryggsäckar, var det tänkt men blev inställt.

Lufsarna tar med:

En 50-65 l ryggsäck packad med 10-12 kg.

Matsäck.

Ledarna tar med:

Det samma.

Övrigt:

Vi delade också ut papper från Turist om ryggsäckar, sovsäckar och skodon. Tiden var dock lite knapp och vi kom 10 min för sent till Fjällskog och då hade de gått hem. Först hade vi tänkt att de skulle komma ut till stugan istället men då de måste ta bussen hade de inte kommit förrän 19.30, därför tänkte vi åka dit istället.

Övernattning Ingbo källor

Tid: 4/10, kl. 10.00 – 5/10 kl. 11.00.

Plats: Samling och hämtning vid Fyrisskolan.

Planering:

10.00 – 11.00 Bilfärd till Tärnsjö.

11.00 – 14.00 Vandring med dagspackning längs Ljusbäcksleden till Ingbo källor.

Matsäckslunch på vägen.

14.00 – 16.00 Vi tittar på kvarnen och Lena Tranvik berättar om källorna och dess invånare.

16.00 – 17.00 Två ledare åker med Lena till Tärnsjö och hämtar bilarna med nattpackningen, övriga vandrar till Ingbovikens vildmarkscamping.

17.00 – 19.00 Uppsättning av tältkåtor och tillagning av Meximix⁷⁰.

19.00 – 21.00 Kvällsfika, lägerbål, dagboksläsning, godnattsaga.

08.00 – 10.00 Frukost, tältrivning etc.

10.00 - 11.00 Hemfärd

Lufsarna tar med:

Ungefär detsamma som vid tidigare övernattningar

Ledarna tar med:

Första hjälpen

Övrigt:

Boktips: Källor i sverige, utgiven av Källakademin (redaktör Håkan Svensson)

Teman

Första hjälpen

Röda Korset ordnar kurser i Första hjälpen och ledare kan gå en sådan. Hör med Friluftsförbundet hur detta ordnas.

Friluftsförbundet har även ett Första hjälpen-häfte som man kan beställa.

Det vi råkat ut för mest är omkullcyklingar. När man har packning på cykeln blir den dels svårare att kontrollera, dels går det fortare i nedförsbackar.

Hopp från klippor samt snubblingar har även orsakat en del skador.

I min första hjälpen väska finns:

Plåster

Sårtvättare

Första förband

SteriStrips (att tejpa ihop skärsår med)

Skavsårplåster

Sax

Pincet

Fästingborttagare

Socketbit

Efter som jag själv är allergisk har jag även medicin mot detta.

I samband med att det funnits risk för skador har vi pratat om dem med lufsarna. Här är några exempel på vad man skulle kunna råka ut för:

Skärsador

Hugg i foten

Pinne i handen

Spik i foten

Korvbit i halsen

Brännskador

Köldskador

Drunkning

Omkullcykling

Skavsår

Stukning

Benbrott

Insektsbett

Ormbett

Diabetes

Astma

Allergi

Då en av gruppens ledare är sjuksköterska har jag inte direkt samlat info om allt. Hittade dock detta om köldskador.

Köldskador

Från Friluftsliv nr 1, 2007 Anders Boström

Kalla Fakta

Detta händer när kroppstemperaturen sjunker.

37°C	Normaltemperatur
35°C	Allmän nedkylning med mer eller mindre funktionsstörningar (hypotermi börjar här).
35°-32°C	Blodet lämnar hudens ytskikt. Huttrande genererar viss värme.
Under 33°C	Huttrande avtar. Andning ytlig och långsam. Reflexsystem slås ut. Nedkyld börjar få hallucinationer.
Under 30°C	Många sjunker in i medvetslöshet.
28°-25°C	Dödligt hjärtflimmer eller hjärtstopp kan uppstå pga yttre påverkan, t ex ovarsam hantering av den nedkylda.
26°C	De flesta tappar medvetandet
Under 25°C	Dödligt hjärtflimmer eller hjärtstopp kan uppstå spontant.
13,7°C	Svensk kvinna överlevde med den temperaturen efter friluftsolycka. Människor har varit ännu mer nedkylda – men bara i samband med operationer.

Så behandlar du svårt nedkylda

- Rör den nedkylda försiktigt.
- Ytlig nedkylning börjar som en vit fläck på fingrar, tår, kinder eller haka. De värmer man själv upp, eller tar hjälp av kompisar. En nedkyld hand kan man värma upp med händerna eller genom att lägga handen i armhålan.
- Om huden på t ex kinden inte glider fritt mot underliggande vävnad så har man en djup nedkylning. Huden fryser fast i skelettet. Den djupa nedkylningen är svårare att behandla. Har man inte lyckats värma sig inom en halvtimme ska man begära hjälp inom vården.
- Om den nedkylda kan röra sig är det bra att få honom att producera egen värme. Kan han inte röra sig är det bättre att isolera personen.
- Varma söta drycker är bra om den nedkylda är vid medvetande.
- Värm inte upp personen vid öppen eld. En nedkyld kan inte avgöra om det blir för hett och riskerar därför brännskador eller uppvärmningschock.
- Klipp bort den nedkyldes kläder och linda in personen i torra kläder, sovsäckar eller liknande. Våta kläder leder bort värme och det handlar inte om att värma den nedkylda utan om att minska hastigheten på temperaturfallet.
- Konstgjord andning är bra men ska ges långsamt – Inte oftare än var sjätte sekund (10 ggr/min).
- Hjärtmassage kan ge motsatt effekt på allmänt nedkylda och ska inte ges av utbildade. Många kan se döda ut men fortfarande ha hjärtverksamhet. Ger man hjärtmassage till dessa kan man orsaka hjärtstopp. Om personen drunknat och kylts ner ska man ge hjärtlungräddning.
- Uppvärmningsprocessen sker med 40-gradigt vatten, och det kan vara otroligt smärtsamt när cirkulationen kommer igång. Många får morfin som smärtlindring.

Allemansrätt

Om allemansrätten kan man läsa på <http://www.naturvardsverket.se/sv/Att-vara-ute-i-naturen/Allemansratten--en-unik-mojlighet/>

Under ”material till skolor” finns användbara tipsfrågor.

En uppsättning plastade tipsfrågor finns hos Sofie Wikberg.

Eftersom allemansrätten egentligen bara gäller privatpersoner bör man fråga markägaren om lov innan man övernattar med gruppen.

Klä sig rätt

Lite om att klä sig rätt för friluftsliv finns på

<http://www2.frilufts.se/flf/flf.dsp?dsp=tipsbarnskladsel>

Kniv

Lufsarkniven ska ha parerstång, bra slida och ska förvaras i ryggsäcken.

En lämplig lufsarkniv är den så kallade Scoutkniven. Svante Nilssons Vapen på Vimpelgatan 6 i Uppsala har sådana med 8,5 eller 10 cm blad (10 cm är nog bättre för lufsare, eftersom handtaget är större). Den kostar 150 kr (2007).

Knivslipning beskriv i Friluftsfrämjandets handledning ”Tälja, hugga, såga, bygga”.

Bygga

Friluftsfrämjandet har en handledning som heter ”Tälja, hugga, såga, bygga”.

Vi har byggt:

Trefot för gryta mm. Det finns en beskrivning i handledningen men jag tycker denna är bättre

http://www.trasjo.se/Info/lager_byggen/tre.php

Vindskydd, finns i handledningen.

Vippbro, finns i handledningen. När förste man kommit över kastade vi över den ena lina och kunde på så vis transporter lufsare fram och tillbaka över bäcken med en väldig fart.

Kylskåp, se http://www.scout.se/t/Activity_4604.aspx fast vi gjorde ett runt kylskåp, direkt på marken och med en stor stekpanna som tak.

Vi har även byggt en trädbana:

En bana görs mellan trädstammar, man ska inte nudda marken mellan träden.

- Pyramider som man kan klättra på. (Trefot av slanor och pinnar surrade som fotsteg)
- Tjockare rep spänns mellan två träd (fötterna på undre repet och händerna på övre)
- Stege mellan två träd (på varje sida om de båda stammarna surras slanor, mellan de två slanorna surras kortare pinnar till fotsteg) OBS! Kan behöva stabiliseras!
- Spindelväv, ett grövre rep spänns mellan två stammar som ett spindelnät. Man klättrar längs med spindelnätet till nästa stam.
- Armgång i slana mellan två träd

Byggandet kan avslutas med en stafett mellan t.ex. två lag.

Eld

<http://www.naturskolan.lund.se/> finns många bra Naturskoleblad. Nr 60:2006 handlar om eld.

Braständare gör man genom att rulla ihop remsor av tidningspapper och binda ett snöre runt. Sen smälter man ljusstumpar i konservburkar över elden och doppar rullen i det. Man behöver även ett stormkökshantag för att hantera de varma konservburkarna.

Eldstål med ”skrapare” kan man köpa från Friluftsfrämjandet för 67 kr + porto och expeditionsavgift. Den äldre modellen som man använder tillsammans med flinta finns på Gamla Uppsala Historic Center och kostar drygt 100 kr. (2008)

Recept för eld

Pinnbröd

10 st
5 dl vetemjöl
2 tsk salt
2 tsk bakpulver
2 dl vatten

Rulla degen till fingertjocka längder. Rulla dessa på en pinne eller en korv som snurras över glöden. När brödet kan dras av utan att deg fastnar är det klart. Ät med smör eller direkt med korven.

Ta med färdig deg eller en burk med de torra ingredienserna och tillsätt vatten på plats.

Banuner med choklad

Tag 1 st banan, skär ett snitt på mitten, stoppa i blockchoklad, vira folie runt och lägg i glöden.

Detta lär även funka utan folie vilket är mer miljövänligt.

Pitabröd med krasse och lingonsmör

Bröd

25 g färsk jäst
5 dl vatten, 37 grader
2 tsk salt
3 dl grahamsmjöl
Ca 1 l vetemjöl

Lingonsmör

100 g smör
0.5 dl frysta men tinade lingon
Kryddkrasse

Gör degen hemma. Rör ut jästen i det fingervarma vattnet. Blanda i de andra ingredienserna. Låt jäsa i en plastöverdragen bunke på väg ut till matlagingsplatsen, minst 2 timmar. Ju mer degen jäser desto fluffigare blir brödet.

Baka ut brödet vid eldstaden. Forma små platta brödkakor. Grädda på grillgaller 4-5 minuter på varje sida. Blanda smör och lingon. Dela brödet som ett pita bröd, bred på lingonsmör och lägg i lite krasse.

Stompa

Stompa är ett gott bröd som kan gräddas både på stormkök och över öppen eld. Blanda följande ingredienser till en jämn deg och förvara den i plastpåse.

5 dl filmjök
½ dl sirap
2 tsk fänkol
2 tsk anis
2 tsk bikarbonat
1 tsk salt
14 dl rågsikt.

Platta ut till tunna bröd (ca ½ cm tjocka) och grädda på galler eller plåt över glöden. Kan också gräddas på stormkökets stekpanna. Bred smör på och njut.

HajkbombDetta behövs:

Falukorv
Lök
Kokt potatis
Äpple
Blandade grönsaker
Creme fraiche eller margarin
Kryddor
Aluminiumfolie

Gör så här:

Skär alla grönsaker i små tärningar.
Vik en stor bit aluminiumfolie dubbelt.
Smörj folien med margarin och placera alla ingredienser i mitten.
Krydda efter tycke och smak.
Gör ett paket och lägg i glöden ca 20-30 minuter.
Naturligtvis så kan du ta bort eller lägga till innehåll i bomben som du tycker men det är viktigt att potatisen är förkokt, att creme fraiche eller margarin är med, samt att paketet är tätt.

Kasslergryta med ris (13 port)

Smör eller olja
15 port ris (ej jasminris, vanligt långkornigt)
Kassler 1.6 kg
4 matlagingsgrädde (4*2.5 dl)
Chilisås
4 burkar skivad ananas
4 röda paprikor
Maizena mjöl
Salt
Peppar
Vatten efter behov

13 morötter att äta till

Lagas i två grytor över elden

Gryta över öppen eld

Grytan kan varieras efter vilka rotsaker man har tillgång till. Den kan göras vegetarisk eller med fisk. Om det ska vara fisk i grytan så smakar det bra med dill istället för persilja.

Potatis 2 normalstora/pers.
Morötter 1 normalstor/pers.
Purjolök 3-4 beroende på storlek.
Palsternacka några stycken
Rotselleri
Persilja 2-3 knippen
Grönsaksbuljong, tärningar 6 pack.
Köttbuljong 6 pack.
Ev. några burkar krossade tomater.
Ev. någon örtekrydda.
Kassler/korv efter kassan. Räkna med en normaltjock skiva eller korv /pers.

Vatten efter behov.

Dessutom behövs: eldstad, ved, någon form av galler eller trefot med kätting, stor gryta, stor slev, skärbrädor, knivar, arbetshandskar att hålla i grytan med.

Meximix i tunnbrödsrulle

(enl. Hällans Scoutkår, 8 pers)

2 st paprikor i olika färger

2 st gula lökar

1 kg rivna morötter

2 burkar majs

1 msk margarin

450 g köttfärs

2 burkar krossade tomater

1 tsk paprika pulver

1 tsk tacokrydda

2 msk soya

1-2 krm svartpeppar

salt efter smak

Serveras i tunnbröd eller tortillabröd med en klick gräddfil.

Skölj, kärna ur och tärna paprikan. Skala och hacka löken. Fräs lök, morötter och paprika i margarin i en stekpanna. Blanda i köttfärsen, majsen och de krossade tomaterna. Krydda med kryddorna. Rör om och låt allt koka på svag värme i 20 minuter eller tills köttfärsen är genomkokt. Rör om då och då. Låt röran svalna lite innan den läggs i tunnbröd tillsammans med en klick gräddfil.

Stormkök

Uppsala lokalavdelning har ett antal stormkök som man kan låna. Alla har spritbrännare och det finns även sigg-flaskor som man har T-spriten i. Tenol som bränsle sotar mindre än T-röd. Dock har jag tröttnat på att diska spritkök och eftersom flera i gruppen har gaskök har vi nästan helt gått över till dessa.

Recept för stormkök

Maten ska vara LÄTT att bära, laga och diska, och dessutom hållbar både i tid och packning. Tänk på att man till vissa pulver behöver mjölk, tag då med torrmjök istället. För att spara tid och bränsle är det viktigt att välja produkter med kort koktid. Ingredienserna för recepten nedan har olika lång hållbarhet, speciellt på sommaren.

Frukost

Knäckebröd eller bröd med mjukost eller kaviar på tub.

Havregrynsgrot (med russin?) och torrmjök.

Kokt ägg

Torrsoppa (frukt, nypon, blåbär)

Te, choklad

Couscous med tomatsås och röda linser (2 port)

2.5 dl Couscous

3 dl röda linser (torra)

1 påse torr tomatsås, t.ex. pasta sås från Knorr "Tomatino"

1/2 buljongtärning

Salt
2.5 + 6 dl vatten
Soltorkade tomater
Ev. vitlök

Koka upp 2.5 dl vatten till couscous
Salta
Häll i couscousen när vattnet kokar, rör om
Ställ av kastrullen och lägg över ett lock

Koka upp 6 dl vatten till linserna
Häll i linserna
Koka i 5 min
Tillsätt tomatsåsen och ½ buljong tärning (ev. vitlök), koka ytterligare 5 min
Skär tomaterna i små bitar och blanda i couscousen

Brinnande kärlek (bacon och potatismos) (2 port)

Pulver potatismos
1 paket bacon (fryst vid starten)
2 lökar
Ev. en burk svamp

Gör potatismoset enligt paketet
Stek bacon och lök
Blanda ihop

Kassler och bulgur /couscous

Couscous eller bulgur
Kassler (fryst vid starten)
Sås, typ Gorgonzola pasta sås

Snabbmakaroner och valfri pasta sås

Ev. kan man göra pastasåsen mer matig och smakrik genom att lägga i lite ölkorv.

Färdiga pasta-påsar (pasta och sås i ett)

Dessa påsar finns att köpa i vanliga mataffärer och kostar ca 20 kr (2008) för 2 (ganska små) portioner. De är mycket smidiga eftersom man bara behöver använda en kastrull och koktiden är 5 min.

Strövgodis

1 dl havregryn/person
1 msk socker/person
1 klick smör eller margarin

Rosta havregrynen i stekpannan. Rör hela tiden!
Tillsätt sockret under omrörning.
Avsluta med en klick smör och stek knaprigt
Akta så det inte blir bränt!

Orientering

Orienteringskartor får man tag på via <http://www.orientering.se/t2.asp?p=82848>

Kartan

Norr är alltid uppåt, söder nedåt, öster åt höger, väster åt vänster.

Vad kartecken och färger betyder hittar man i förklaringen.

Skala 1:7500 betyder 1 cm på kartan = 7500 cm i verkligheten.

Höjdkurvor visar hur mycket det lutar. Om man följer en kurva går man varken uppåt eller nedåt.

Ekvidistans = hur stor höjdskillnad det är mellan kurvorna.

Meridianer går från norr till söder runt hela jorden.

Beskrivning av orientering finns på

<http://www.naturpasset.se/index.php/orienteringfornyborjare>

Lufsarna kan i grupper gömma skatter, rita egna kartor och sen får de andra grupperna försöka leta upp dem.

Karteckenbingo

av Åsa Ingelgård

Sist i ”pärmen” finns orienteringskartans tecken i stort format som hjälp för att gå igenom de olika kartecknen. Sen finns även 11 olika bingobrickor att spela med.

Kartecken finns på <http://www.raddningshunduppland.se/kartecken.htm>

Kompassen

Friluftsförbundet har många kompasser att låna ut. Observera dock att vissa har 360° och andra har 400°.

Här är en beskrivning av hur man använder kompassen från Turist #3 2006

Magnetnålen är oftast vit och röd, pekar alltid mot norr. Den sitter i ett vridbart, gradmarkerat **kompasshus** vars botten har en röd **norrpil** märkt med ett rött ”N”. Det vridbara kompasshuset sitter i sin tur på en rektangulär platta med linjalskalor på sidorna och en tydligt markerad **marschriktningsspil** i ena änden. Ibland finns där också ett litet förstoringsglas.

Så här använder du en vanlig handkompass för att kunna gå med rak kurs från en plats till en annan:

1. Ta fram kartan. Lokalisera den plats du befinner dig på, samt den plats dit du vill gå.
2. Lägg kompassen på kartan och placera den i marschriktningsspilens riktning så att långsidan hamnar som en linjal från den plats du befinner dig på till dit du vill gå.
3. Vrid kompasshusets ring så att norrpilen och ”N” pekar uppåt mot kartans norr. Finjustera så att linjerna i botten på kompasshuset verkligen är parallella med kartans meridianer (de tunna, ofta bruna nord-sydlinjerna på kartan).
4. Ta upp kompassen och håll den vågrätt i handflatan framför dig med marschriktningsspilen vänd från dig. Titta på kompassnålen. Vrid din kropp sakta tills kompassnålen placerar sig i det läge där dess röda nålspets pekar mot ”N” i kompasshuset.
5. Marschriktningsspilen längst fram på kompassen visar nu rätt riktning mot ditt mål.
6. Lyft blicken och sikta mot en punkt i terrängen, en kulle, ett stort träd eller en fjälltopp i din kursriktning. Den blir ditt ögonmärke. Du bör kontrollera att riktningen stämmer överens med kartan och terrängen.

7. Börja gå mot ditt ögonmärke. Om det är dimma, om terrängen är svårframkomlig eller om den fria sikten mot ögonmärket av andra anledningar är skymd, så måste du ofta kontrollera riktningen med kompassen (göra om punkt 4-6), alternativt göra en ny inställning med kartan. Om du vandrar i kalfjället och sikten är klar så behöver du göra det ganska sällan, eftersom du då har ditt ögonmärke i blickfånget.

Vilse

Har du gått vilse? **STOP** Stanna Tänk Orientera Planera!

Stanna och ät och drick något.

Tänk efter vad som hänt. När visste du senast var du var? Vad har du gjort sen? Såg du något på vägen som du skulle kunna känna igen?

Orientera, se dig omkring, lyssna. Finns det något berg eller stor sten i närheten? Hör du en väg, järnväg eller vattendrag?

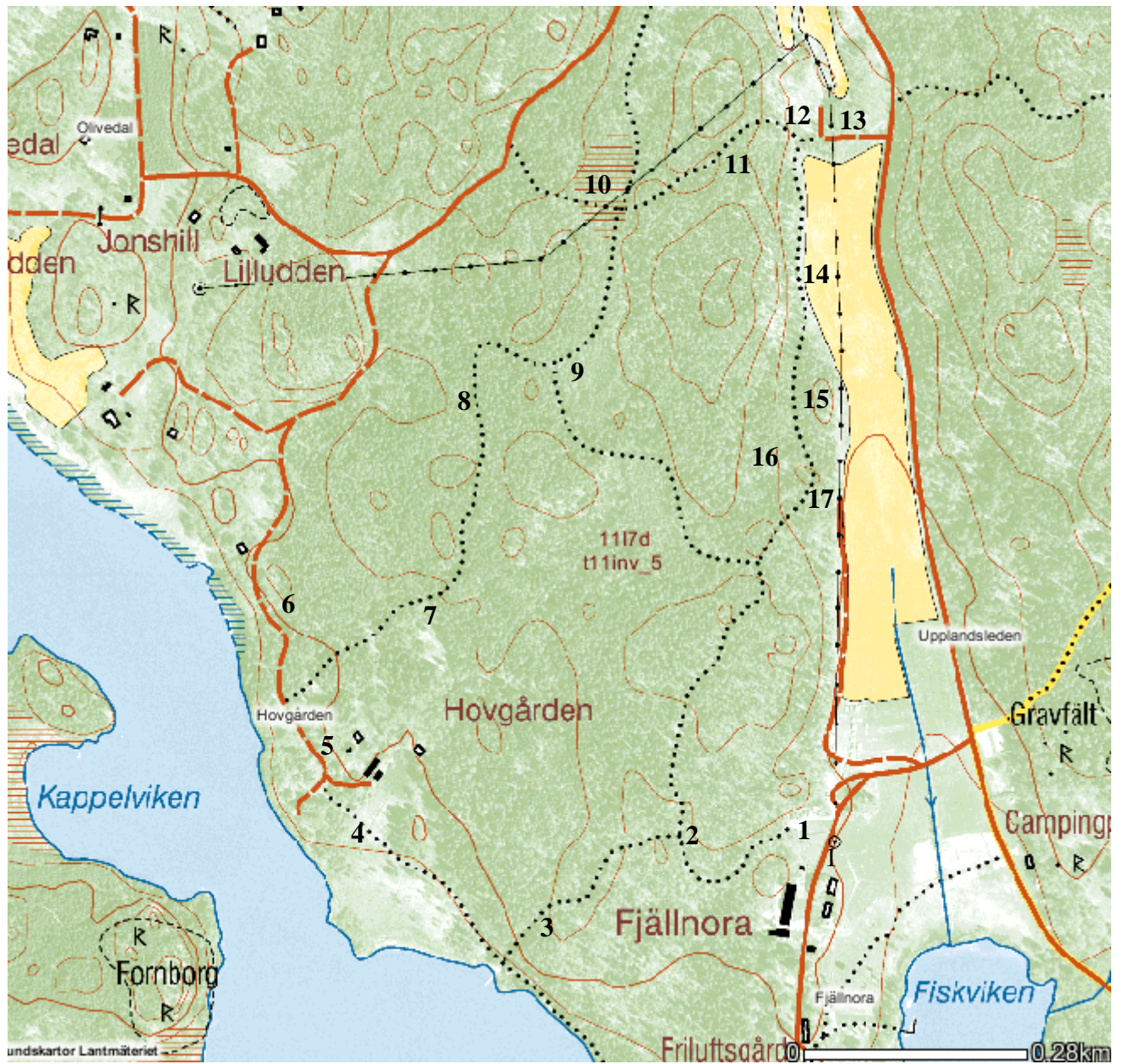
Planera vad du ska göra. Försök hitta tillbaka, gå fram till en väg eller stanna på en väl synlig plats. Markera en väl synlig plats i närheten med vad som helst, t ex skräp. Var försiktig så du inte skadar dig och försök hålla värmen. Om du kan, ring 112 och berätta. Bättre en gång för mycket än för lite, hittar du rätt kan du ring igen och avblåsa räddningsaktionen.

Ta det lugnt! Vi letar efter dig!

Orientering i Fjällnora

För att träna orientering och kartecken gjorde vi en orientering i Fjällnora där kontrollerna representerar olika karttecken.

- | | | | |
|----|----------------------|-----|----------------|
| 1. | Hörnet av hagen | 10. | Kraftledningen |
| 2. | Stigförgreningen | 11. | Stenarna |
| 3. | Öppna markens början | 12. | Gropen |
| 4. | Diket | 13. | Jordkällaren |
| 5. | Tomthörnet | 14. | Brunnen |
| 6. | Branten | 15. | Höjden |
| 7. | Dåliga diket | 16. | Vattenhålet |
| 8. | Sankmarken | 17. | Byggnaden |
| 9. | Stigförgreningen | | |



Naturlig navigering

© Scouterna www.aktivitetsbanken.se

Kroppen som kompass

Om man ställer sig med ryggen mot solen mitt på dagen (kl. 13.00 sommartid och 12.00 vintertid) och sträcker ut sina armar kan man se väderstrecken i skuggan.
"Med näsan åt norr, har du öster åt höger och väster åt vänster."

Klockan som kompass

Man kan använda klockan (om den inte är digital) som kompass.
Håll klockan i handen. Vrid dig så att timvisaren pekar mot solen. Söder har du nu mitt emellan timvisaren och klockslaget tolv (tretton sommartid).

Väderstreck i naturen

Låt lufsarna med hjälp av kompass kontrollera om de hittar tecken som stämmer.

- Vissa träd har frodigare grenar åt söder. Grenarna åt söder lutar neråt mer än grenarna mot norr för att fånga in mer ljus
- Myrorna bygger sina stackar på sydsidan av något eftersom de tycker om sol och värme
- Mossa på stenar och stubbar växer helst i skugga, för mossa gillar fukt och växer alltså mot norr
- Rimfrost lägger sig ymnigast åt norr
- Snön smälter fortast på söderslutningar och växtligheten spirar fortast där
- Under sommaren är söderslutningen gulare och torrare

Ovanstående tecken stämmer inte alltid på varje enskild myrstack eller stubbe, men om man tittar på flera olika saker ger de en uppfattning om de olika väderstrecken.

Tillverka ett solur

Gör ett enkelt solur med hjälp av tolv stenar, markerade med siffrorna 6 till 18 och en pinne.

Slå ner pinnen i marken och lägg stenarna i en halvcirkel på skuggsidan av pinnen. Markera ut varje helt klockslag, där pinnen skuggar, med en sten. Pinnens skugga visar vad klockan är.

Geo-caching

Internationell, internet-baserad skattjakt med gps.

Läs mer på

www.geocaching.com

www.geocaching.se

På www.gis.lst.se kan man knappa in koordinaterna och få fram så bra kartor att gps sällan behövs.

Viktigt att tänka på

Gå inte på åkrar.

Varken leta eller göm skatter i fornlämningar eller annat som kan skadas.

Göm inte där de som letar kan skada sig.

Försök skydda cacherna från fukt.

Cach in – Trash out!

Områden

På http://www.uppsala.se/upsala/templates/StandardPage_25617.aspx finns alla Uppsala Kommuns naturvårdsinventeringar.

Text Info om Fjällnora - Lötsjön, Trehörningen och Ramsen med omgivningar på

http://kartor.uppsala.se/SCRIPTS/hsrun.exe/extwebb/dynamiskt2/MapXtreme.htx;start=HS_naturomrade?beteckning=FUN-C

Lunsen

Namnet Lunsen kommer från Bergalunden, det ursprungliga namnet på Lunsentorpet.

Lunsen var bland det första som stack upp ur havet i de här trakterna efter senaste istiden och bildade då en ö i ytterskärgården. Eftersom vågorna då slog in över Lunsen med full kraft spolades alla lösa stenar, grus och sand bort från de översta 10 höjdmeterna. Längre ner på sidorna finns det morän och till och med lera i skyddade lägen. Kalspolningen gjorde att det finns mycket lite näring i Lunsens högre områden. Dessutom är de Lunsen en plåtå som är mycket flack. Detta gör att vattnet inte rinner bort utan samlas i svackorna i berget. Därför växer hållmarkstallskog på berget och sumpskog i svackorna. I dag är ligger Lunsens högsta punkt 60 m.ö.h.

Fram till 1930-talet användes Lunsen för skogsbete och man tog ved, virke och hö härifrån. Det fanns också flera torp och backstugor i området. Därefter kom det moderna skogsbruket med kalavverkningar.

I början av 1950-talet var det aktuellt att bygga en atomaccelerator för forskningsändamål i Europa. Uppsala ville gärna att anläggningen skulle byggas i Lunsen, mellan upplandsleden, Andersmossen och Andkärret, och hela området köptes in av kommunen. Nu blev det inte så utan CERN förlades istället till Schweiz där man nu bygger en bana (LHC) med en omkrets på 27 km och -271 grader C.

På 1970-talet planerade man att bygga en ny stad i Lunsen, ”Nysala”. Inte heller det blev av. När miljödebatten sen kommit igång började man istället fundera på att göra hela Lunsen till naturreservat. Dock, eftersom beslutet dröjde hann Knivsta bryta sig loss från Uppsala och bilda egen kommun. Det är hittills bara Uppsala som fullföljt planerna och reservatet Norra Lunsen, med 1200 ha, bildades 2003.

I Lunsen finns bl a tjäder och järpe, älg och rådjur. Dessutom innebär mycket död ved att det finns gott om insekter och fåglar.

Terrängen är en av Sveriges mest svårorienterade, s k VM-terräng.

I Lunsentorpet bodde folk permanent fram till ca 1880, barnen gick till skolan i Danmark ca 8 km bort och det fanns varg i skogen. Det befintliga torpet är nybyggt efter gammal förebild och invigt 1989(?). Det sköts av förståndshandikappade, erbjuder övernattningsmöjlighet och det finns bra vatten i pumpen.

Laggagrottan

Info om Laggagrottan finns på www.knivstanatur.se/laggagrottan.htm

Jag har även hittat en dikt om Laggagubben.

LAGGA-GUBBEN

I Lagga dal en håla är
som med sitt mörka gap förskräcker.
Åt vandrarn ock en anblick ger
som vördnad och beundran väcker.
Här bodde just vid samma tid
som klockstapeln man byggde
en gubbe som var van vid frid
men som för buller alltid skyggde.
När klockan ljöd, då vred han blev
och sig på alla sidor vände
och av och an på berget klev,
mot stapeln stora stenar sände.
Men ingen enda fram dock kom
fast gubben svor de värsta eder
i dalen de alla föllo neder.

En gång då gubben ögat fick
på klockaren, började han ropa
åt honom som från stapeln gick:
Kom låt oss äta kväll tillhopa!
Nej tack, sa klockaren, om du har
mer mat än du i kväll behöver
jag råder du till morgon spar
det av ditt aftonmål blir över.
I morgon reser jag min väg,
här gitter jag ej längre bliva!
När kommer du tillbaka, säg?
Vart ämnar du dig nu begiva?
Jag far men kommer då igen
när Säby fjärd till åker plöjes.
När Östuna sjön blir äng, och sen,
när Lagga-pinglorna bortröjes.
Till fullo snart det nästan hunnit
men klockstapeln där han står,
han än en säker grundval finner.

Från ”Grottan” nr 1, 1977.

Geologi

Friluftsförbundet har en sten- och mineralsamling.
Boktips: Stenar i färg

Grottor

Vad är en grotta?
Man ska få plats i den, den ska ha tak, och inte vara gjord av människor.

Det finns karstgrottor (kemisk urholkning) och urbergsgrottor (mekaniskt bildade av inlandsisen, landhöjningen, frostsprängning, vågor etc).

Vem bor i grottan?

Tja, inte så många däggdjur i alla fall, inga drakar, sällan björnar, vargar, grävlingar, möss, ibland fladdermöss (OBS! Inte stora, vintersovare som blir väckta och måste somna om kanske inte vaknar igen då näringsförråden inte räcker till våren kommer), en hel del småkryp (t ex spindlar, gråsuggor)

Där det kommer in lite ljus kan man hitta ormbunken svartbräken och drakguldmossa.

Det finns många sägner om grottor. Dessa överdriver ofta grottornas storlek.

Säkerhet.

Tänk på att man måste kunna ta sig ut igen, även skadad, och om lampan slocknar.

Kryp aldrig ensam, tänk på att det är kallt och blött i grottor.

Grottor i Uppland:

Laggagubbens håla vid Lagga kyrka, se <http://www.knivstanatur.se/>. Bildad av block som inlandsisen lämnat efter sig.

Gillberga gryt, bildad av landhöjningsprängning.

Pukebergsgrottan

Tjuvgrottan/Rövärgrotta vid Vällen, verkar utnyttjad kommersiellt.

Litteratur:

Grottor i Sverige – Lars-Erik Åström

Svenska grottor del 1 Ud

www.speleo.se

Tidsresa

Jag har konstruerat en tidsresa med tillhörande tidskryss, se nedan

Geologisk tidsresa

De som har ställer larm på sina klockor och mobiler på de tider som faller inom träffens tid. Vid varje larm berättar ledaren vad som hände då. Vi gjorde detta under Lennakattens färd från Uppsala till Marielund.

Vi reser med 20 miljoner år per minut.

19.40	15 miljarder år sen	Big Bang
06.40	5 miljarder år	Solen tändes
06.50	4,6 miljarder år	Jordskorpan började bildas
08.10	3 miljarder år	Liv uppstod tidigare, första fossilen i form av bakterier
09.00	2 miljarder år	Upplands urberg "Svekofenniderna" började bildas, färdigt efter ca 20 min
10.10	600 miljoner år	Sverige låg på södra halvklotet, vulkanutbrott i Sundsvallstrakten, alger och blötdjur som t ex snäckor fanns.
10.18	435 miljoner år	Sverige täcktes av ett varmt hav, många fossil är från den här tiden, t ex trilobiter, sjöborrar, bläckfiskar
10.19	420 miljoner år	Växter och djur tar sig upp på land.
10.20	400 miljoner år	Sverige ligger vid ekvatorn och krockar med Nordamerika, det blir vulkanutbrott och jordbävningar, och fjällkedjan bildas. Fiskar, groddjur (ryggradsdjur) och insekter dyker upp.
10.27	250 miljoner år	De första dinosaurierna siktas.
10.30	200 miljoner år	Sverige ligger vid medelhavet, förutom dinosaurier finns det några däggdjur och fåglar.
10.33	140 miljoner år	Dinosaurierna dör ut
10.39	4 miljoner år	Människoliknande varelser promenerar på en strand i Afrika.
10.39	1 miljon år	Sverige åker norrut, istiden börjar, upp till 3 km tjock is i Sverige.
10.40	10 000 år	Senaste isen försvinner, Uppland nedtryckt 150-200 meter.
3/100 s	nu	Landet har kommit upp igen

TIDSKRYSS

Sätt in dessa ord vid rätt tid, börja i vänstra rutan!

bläckfiskar, solen, dinosaurier, big-bang, fjällen, istider, bakterier, människor, blötdjur, jorden

3 500 000 000 år sen		30	15	12	2								
500 000 år sen	10		20	17									
600 000 000 år sen	1				9		7	3					
5 000 000 000 år sen	28	21			26								
250 000 000 år sen	14	27			11								
400 000 000 år sen				16									
4 000 000 år sen	18, 23		8										
4 600 000 000 år sen			6			25							
15 000 000 000 år sen			4			19		5					
435 000 000 år sen			24	22	29		13						

Skriv rätt bokstav i rätt ruta!

Hur landskapet ser ut beror på:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	H					
23	24	25	26	27	28	29	30						

Natur

En bra länk för biologi är <http://www.bioresurs.uu.se/>

På <http://student.educ.umu.se/~d0010-36/> finns mycket om vinterekologi.

Ugglor

Frågor till tipsrunda

1. Vilken är Sveriges största uggla?

- 1. Kattugglan
- X. Berguven
- 2. Hornugglan

2. Vad äter de flesta ugglor?

- 1. Sorkar och möss
- X. Insekter
- 2. Fåglar

3. När på året har man störst chans att höra ugglor?

- 1. September-oktober
- X. Februari-mars
- 2. Maj-juni

4. Vad är speciellt med ugglors flykt

- 1. Den är snabb
- X. Den är långsam
- 2. Den är tyst

5. Hur låter en uggla?

- 1. Den kraxar
- X. Den sjunger
- 2. Den hoar

6. Vilken tid på dygnet är de flesta ugglor i gång?

- 1. Mitt på dagen
- X. Under natten
- 2. Sent på eftermiddagen

7. Vilken är Sveriges minsta uggla?

- 1. Sparvugglan
- X. Jordugglan
- 2. Pärlugglan

8. Vad är ugglor en symbol för?

- 1. Klokhets
- X. Ondska
- 2. Vänlighet

Uggesaga -Lek

Deltagarna står på led (axel mot axel) och är indelade efter ugglearter. Man läser sagan och när en uggleart nämns vid namn så springer de barn som "är" den ugglearten en uppmärkt bana. Syfte: Bli varma och memorera de olika arterna. Alternativt sitter alla på huk och nämnd uggleart reser sig upp och flaxar, då hörs sagan bättre.

Berguv
Jorduggla
Kattuggla
Pärluggla
Sparvuggla

Det var en söndag eftermiddag vid Kungsängen. Jordugglan låg i sitt bo på marken och funderade på vad den skulle äta till middag. I toppen av en gran satt sparvugglan och sov. Kattugglan och pärlugglan sov i sina holkar. Men högt uppe på en klipphylla satt berguven och kunde inte sova, för den hade fått hicka. Och en berguv med hicka är något förfärligt. Det hördes ända in till domkyrkan och folket i staden undrade vad som var på gång.

HICK! Det var ett sådant oljud att jordugglan inte kunde tänka och inte heller jaga. Istället flög den upp till berguvens klipphylla. –Jag kan bota din hicka, sa jordugglan till berguven. – Du måste dricka massor av vatten så fort du bara kan. Berguven flög ner till ån och började dricka. Sen satte den sig på broräcket och väntade.

HICK! Nu vaknade sparvugglan, och flög över till pärlugglans holk och knackade på. –Vad är det för oväsen, gäspade den yrvakna pärlugglan? –Det är berguven som har fått hicka, svarade sparvugglan. –Den kan jag bota, gäspade pärlugglan, och flög iväg till sitt förråd och hämtade en död mus som den sparat sen i förrgår. Sen flög den ner till berguven på broräcket. Under tiden kröp sparvugglan in i pärlugglans holk och höll för öronen. –Häng dig upp och ner i en gren och ät den här musen, sa pärlugglan till berguven. Berguven flög med musen och satte sig på en gren. Den släppte taget om grenen en aning, snurrade runt och blev hängande upp och ned med musen i näbben. Nu tänkte den kasta upp musen i luften, låta den falla in i näbben och svälja den hel. Men eftersom allt var upp och ned blev det fel och musen föll mot marken. Blixtnsnabbt kastade sig berguven efter och lyckades precis fånga bytet innan hela fågeln brakade rätt in i en buske. Snabbt svalde den musen, kröp ut ur busken och flög tillbaka till grenen. Aj, aj, aj, tänkte sparvugglan och väntade.

HICK! Nu vaknade även kattugglan. Den fick syn på jordugglan som satt kvar på broräcket och ropade: –Är det du som låter så förskräckligt? –Nej, det är berguven som har hicka, ropade jordugglan. –Det fixar jag, ropade kattugglan tillbaka och flög bort till berguven. Det här måste vi se, tänkte både jordugglan och pärlugglan och flög också dit. Under tiden satt sparvugglan i holken och höll för öronen. –Du måste hålla andan samtidigt som du går baklänges så lång ut på grenen du bara kan, sa kattugglan. Berguven tog ett djupt andetag och började sakta back ut på grenen. –Längre ut, jamade kattugglan. Plötsligt brast grenen och alla ugglorna utom sparvugglan, som var i holken, störtade till marken. De landade med en krasch eftersom både pärlugglan, jordugglan och kattugglan skrattade så mycket att de inte kunde flyga. Berguven kunde däremot inte skratta för den höll fortfarande andan. Sparvugglan satt i holken och fnissade och höll för öronen.

HICK! Alla ugglorna funderade så det knakade på vad de skulle göra. Berguven rättade till sina fjädrar och flög och satte sig på grenan utanför pärlugglans holk. Den såg trött och halvblind ut i skymningsljuset. Då fick sparvugglan en idé! Den kröp alldeles intill hålet i holken som var precis brevid berguvens öra, och väntade. Plötsligt öppnade sparvugglan

näbben och utstötte det kraftigaste hoande den mäktade med. Berguven blev så rädd att den för tredje gången denna eftermiddag föll mot marken. Men den här gången landade den på fötterna. Alla ugglorna lyssnade spänt, men det förblev tyst. -Oh, så skönt, suckade jordugglan till slut. -Nu kan jag änligen ge mig ut och jaga.

-Jag med, sa sparvugglan, och flög iväg. -Vi går allt och lägger oss tills det blir ordentligt mörkt, sa kattugglan och pärlugglan och kröp in i holkarna och somnade om. Den stackars berguven som nu var helt förbi av trötthet återvände till klipphyllan. Allt var tyst och lugnt och skymningen sänkte sig över ängen och staden på slätten. Då plötsligt hördes ett underligt ljud längre upp längs ån. Det skramlade, plingade, prasslade och pratades. Ljudet växte till ett öronbedövande dån (i alla fall tyckte kattugglan det), och så fick de syn på vad det var. Det var 25 ornitologer som kom cyklande för att skåda ugglor vi Kungsängen. SLUT

Grävlingen

- heter *Meles meles* på latin,
- är 75-100 cm lång (varav ungefär 15 cm svans) och väger 10-25 kg.
- äter t ex mask, insekter, frukt, bär, säd, igelkottar, sniglar, möss, ägg, svamp.
- sover på dagen och på vintern.
- bor i storfamiljer som kallas klaner.
- föder 2-3 ungar under vårvintern.
- gräver tennisbollsstora gropar som den bajsar i.
- markerar revir genom att spruta ut en vätska från körtlar under svansen.

Grytet kan ha många ingångar och många rum och används ofta i flera generationer. Grävlingen bäddar med mossa, löv och gräs i sovkammaren. Den klämmer fast materialet mellan tassarna och hakan och går på armbågarna baklänges in i grytet. När det blir smutsigt i sovkammaren slänger den ut det gamla materialet och tar in nytt. Den kan också lägga in en kompost som element och matförråd under vintern.

Här finns det grävling!



Vill du se en grävling?

Tänk då på att:

- vara försiktig och absolut inte störa,
- vara minst 30 steg från grytet och med vinden från grytet mot dig,
- sitta bekvämt i ett träd eller på en stor sten,
- komma dit minst en timme före solnedgången,
- ta med kikare, varma kläder, sittunderlag och fika,
- det är lättast på sommaren för då är det varmt och ljust.

Visa bild på bajs och spår

Källor:

Titta ett gryt! – Erik R. Lindström

Jägarförbundet <http://www.jagareforbundet.se/viltvetande/ovrigaarter/gravling.asp>

Naturskoleföreningen <http://www.naturskola.se/bladet/00-04/gravling.htm>

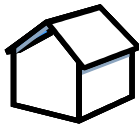
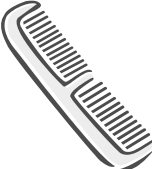

Mossor och lavar

Jag har gjort en moss- och lavtavla (se nedan) som funkar så här:.

Varje lufsare får en laminerad moss- och lavtavla. Ledaren visar dem små bitar av arterna och berättar lite om dem. Lufsarna får sedan själva leta upp en liten bit av varje art och häfta fast med häftapparat på sin tavla.

Boktips:

Lavar och mossor, 52 vanliga arter – Ingmar Holmåsen

 Husmossa	 Fönsterlav
 Väggmossa	 Vägglav
 Kammossa	 Skägglav
 Björnmossa	 Renlav
 Kvastmossa	 Blåslav
 Vitmossa	 Islandslav

Lekar

Det finns massor av lekar på nätet t ex

<http://www.lekarkivet.se/>

<http://www.wwf.se/naturvaktarna/source.php/1017083/lekhfte.pdf>

men här är några som vi har kört:

Hej-jag-heter

Alla sitter på huk i en ring. Någon börjar med att ställa sig upp, sträcka upp armarna och säga "Hej, jag heter Arne!" och sen sätta sig ner igen. Nu reser sig alla andra upp, sträcker upp armarna och säger "Hej Arne!" och sätter sig ner igen. Nu ställa sig personen till vänster om Arne upp, sträcker upp armarna och säger "Hej, jag heter Karin!" och sätter sig ner igen. Varpå alla andra reser sig upp, sträcker upp armarna och säger "Hej Karin!" och sätter sig ner igen. Och så fortsätter man tills man kommit runt och blivit väldigt varm.

Brevlådan

Leken går ut på att det lag som lyckats posta flest brev i brevlådan vinner.

Rekvisita:

En "postlåda"

en "poststämpel"

"brevpapper" i olika färger

3-5 spring villiga funktionärer

Du måste ha "vältränade" funktionärer till denna lek. En som bär brevlådan, en som har poststämpeln och en person per brevpaper.

Lagen ska hitta sitt brevpaper, få brevet stämplat och sedan posta i brevlådan. Kruxet är bara det att sakerna rör på sig. Varje sak är med en person som gömmer sig, springer iväg och gör allt för att inte bli fast tagen. Funktionärerna byter även saker med varandra så att det inte är samma person som har samma sak hela tiden.

Det här är en otroligt rolig lek men man bör sätta en tidsgräns så att inte funktionärerna dör. Man bör även leka den någonstans där det finns möjlighet att gömma sig lite och smita undan.

Välta liggunderlaget

Ställ ett hoprullat liggunderlag i mitten. Alla ställer sig runt om i en ring och tar armkrok så mycket att man håller ihop sina händer. Vid startsignalen gäller det att inte välta liggunderlaget och att inte släppa taget med händerna, då är man ute. Å andra sidan kan man försöka putta in de andra deltagarna så att de välter liggunderlaget. När någon åkt ut fortsätter de andra.

Djungelbrännboll

Spelas som vanlig brännboll (med några av alla de regler som finns). Dock ska terrängen där man spelar vara så svår genomtränglig som möjligt och istället för boll kan man ha en hopknölad vante eller dylikt som man fäster i änden av en pinne och försöker skjuta iväg.

Hitta någon som...

Hitta någon som är en bra lära-känna-lek där man försöker fylla i så mycket som möjligt genom att fråga varandra.

Nedan finns ett formulär för detta:

Hitta någon som

har ett husdjur.	Vem?	Vad?
spelar ett instrument.	Vem?	Vad?
är med i ett lag.	Vem?	Vilket?
har en stuga.	Vem?	Var?
fyller år i december.	Vem?	När?
varit utomlands i vinter.	Vem?	Var?
brutit något ben.	Vem?	Vilket?
kan ett annat språk (utom engelska).	Vem?	Vilket
varit med i en tidning.	Vem?	Varför?
samlar på något.	Vem?	Vad?
varit i Danmark.	Vem?	När?
vet vad den vill bli.	Vem?	Vad?

36-leken

Ledarna hänger upp de 36 uppdragen i träd i närheten.

Deltagarna delas in i lag med 3-6 deltagare i varje.

Varje lag får en lekledare och en tärning.

När leken börjar slår laget tärningen hos sin ledare och springer sen ut och letar upp det uppdrag som tärningen visar (t ex 4). När det är funnet samlas laget hos ledaren och utför uppdraget.

Tärningen slås sen igen och talet tärningen visar läggs till det föregående (t ex $4+3=7$). Alla lag jobbar sig på detta sätt fram mot nr 36 som är målet. Blir summan större än 36 utförs ändå uppdrag 36.

Här är förslag på uppdrag

1. Sjung en sång med en siffra i.
2. Säg tio djur som finns i Sveriges skogar.
3. Hämta barr från tre olika träd.
4. Uppskatta hur långt tre meter är.
5. Härma ett gäng älgar och ge älgsymfoni för ledaren.
6. Hämta något spetsigt från naturen.
7. Hämta en pinne som är lika lång som en arm.
8. Ställ er i längdordning med den kortaste först
9. Hoppa jämfota och säg "Detta är bättre än TV-spel".
10. Spring som hästar men låt som grisar.
11. Ställ er i åldersordning med den äldsta först.
12. Krama om alla i laget.
13. Hoppa som grodor runt ledaren.
14. Ta varsin kotte och kasta prick på ett träd.
15. Leta upp en stubbe och ställ hela gruppen på den utan att någon vidrör marken.
16. Sjung om minst tre blommor.
17. Försök klura ut åt vilket håll norr är.
18. Hoppa groda ett varv runt ett träd.
19. Spring i en 8:a runt två träd eller stenar.
20. Hämta saker med begynnelsebokstäver som bildar "solsken"
21. Hoppa 10 hopp på ett ben.
22. Hur många dagar är det på ett år?
23. Hitta något rött.
24. Sjung och gör rörelser till "Huvud, axlar, knä och tå".
25. Heja på det lag som ligger sist.
26. Spring fyra varv runt ett träd.
27. Fånga ett kryp och ge till ledaren.
28. Gissa hur många grader det är ute idag.
29. Säg tio naturord som börjar på S
30. Hämta en pinne som ser ut som ett Y.
31. Lägg ihop era skostorlekar och tala om summan.
32. Hämta fem olika mossor.
33. Ställ er i bokstavsordning.
34. Räkna ut hur gamla ni är tillsammans i ert lag.
35. Hämta något som luktar gott. Lansera detta som den nya skogsparfymen för ledaren.
36. Skrik "Friluftsliv är kul" i kör, tre gånger.

Nyast

En klassisk TVM-lek för minst 10 personer.

Man behöver en någorlunda jämn och öppen plan med två baslinjer. Dela in gruppen i två lag som ställer sig bakom baslinjerna, här är det pax. Leken går ut på att kulla någon från det andra laget inne på planen. Men, man får bara kulla någon som varit inne på planen längre än en själv (därför namnet Nyast). Det kan vara bra att markera lagtillhörighet på något sätt t ex ena laget har mössor.

Till exempel, A från lag 1 springer ut på planen och närmar sig lag 2s baslinje. Plötsligt springer B från lag 2 ut och försöker kulla A som vänder och springer mot sin egen baslinje. När B nu närmar sig lag 1s bas linje kan C i lag 1 springa ut och kulla B medan A räddar sig in. B måste nu ställa sig i hörnet av lag 1s baslinje. A är nu som ny igen och kan springa ut på planen och kulla alla som varit där längre. B kan räddas om någon från lag 2 lyckas ta sig till B utan att bli kullad och fritagaren och den fritagne kan fritt gå tillbaka till sin egen baslinje. Om flera från ett lag har kullats kan de bilda en kedja genom att hålla varandra i händerna från motståndarnas baslinje i riktning mot sin egen och det räcker då att en står bakom motståndarnas baslinje. Detta förenklar fritagning.

Den här leken brukar man kunna hålla på med så länge man vill. Det är sällsynt att något lag vinner.

Soffan

Man bör vara minst 8 personer. Skriv namnen på alla deltagarna på små lappar. Dela in gruppen i två lag som bör ha något kännetecken, t ex mössan av eller på. Alla sätter sig i en ring där en plats ska vara tom. Tre (eller flera om man är många) platser bredvid varandra markeras och utgör soffan. På dessa platser bör sitta lika många från varje lag när man börjar, är det tre platser i soffan är en den tomma.

Namnapparna viks ihop, blandas och delas ut. Man kan alltså få vilket namn som helst. Personen till höger om den tomma platsen säger ett namn, personen som har lappen med det namnet flyttar då till den tomma platsen och de två byter lappar. Den som nu sitter till höger om den tomma platsen fortsätter med att säga ett namn och proceduren upprepas.

Leken går ut på att försöka få alla platserna i soffan att upptas av det egna laget, vilket kräver rätt mycket hjärnverksamhet.

Älvan och slemmet

Klassisk TVM-lek. Beskrivning finns på

<http://www.friluft.se/ uppsala/prog/barnungdom/index.html>

Sångtävling

Två lag, en lekledare. Lagen turas om att sjunga sånger som måste innehålla en viss sak som ledaren bestämt, t ex ett flicknamn, en siffra, en färg, en stad, ett djur. Det lag som inte börjar sjunga inom t ex 10 sek efter att det andra laget slutat förlorar. Ledaren bör först bestämma vad som krävs för ”godkänt”, t ex att minst tre sjunger, att man sjunger minst en vers etc.

Flytta på vedträn

Funkar för 1 till flera lag men man bör vara ungefär lika många i alla lag.

Varje deltagare har ett vedträ. Lagets vedträn läggs på en rad bakåt från startlinjen och laget ställer sig på dessa. Nu gäller det för lagen att flytta sina vedträn till mållinjen utan att någon person rör marken.

Kluringar

Du är ute och paddlar på kvällen och kanoten välter. Du lyckas ta dig i land på en ö med en övergiven fiskarkoja. På ön finns ingen ved men du har tändstickor vattentätt förpackat i fickan. I fiskarkojan hittar du en gammal fotogenlampa och om du kunde tända lampan skulle de som letar efter dig lättare hitta dig. Tyvärr är det så lite fotogen kvar att det inte når upp till den korta vecken. Hur gör du?

Lösning: Håll lite vatten i lampan. Fotogen flyter på vatten och når då upp till vecken!

Jag kan sätta mig på ett ställe där du inte kan sätta dig! Var då?

Lösning: I ditt knä!

Kejsaren av Kina tycker inte om te, men han tycker om kaffe. Han har hund men skulle aldrig kunna tänka sig att ha katt. Han ringer ofta till sina kusiner men talar aldrig med sin syster. Han går gärna på bio men tycker tv är fånigt. Vad är det mer han gillar och ogillar?

Lösning: Han tycker inte om bokstaven T!

Vi sitter ihop!

Tag varsitt 1-metersrep, eller annat snöre. Knyt fast om era handleder. Knyt ganska löst, men så hårt att man inte kan få ut handen. Se till att ni sitter ihop två och två. Tag er isär från varandra utan att knyta upp knutarna.

Lösning: Den ena personen tar den andres rep och stoppar in det i en av sina öglor runt en av handlederna. Trä in repet från insidan/kroppen och ut. I den ögla som bildas trär man igenom sin hand (väljer man ögla på vänster hand, trär man igenom vänster hand) och går ifrån varandra. (Från Att lära in matematik ute, <http://www.naturskola.se/Utematte/utematte-losning1.htm>)

Sångbok

Den här sångboken satte vi ihop till vår första övernattnings.

Sångbok

för

ÄLGAR



2006

1. Kung Louie

Jag är kung över alla här
 under trädens gröna höjd
 jag har nått opp till högsta topp
 men ännu är jag ej nöjd
 jag vill ju bli en man, en människa
 och kunna allt ni kan
 jag vill ej längre apa mig
 jag bara va en man

Oh, oobee doo
 jag vill ju va som du-u-u
 jag vill se ut som du, gå som du, du-u-u
 det vill jag nu-u-u
 ett djur som ja-a-ag
 det lär sig bra, bli en människa-a-a

- Bra kusin Louie, du klarar dig fint.
 - Nu till din del av vårt avtal, du.
 - Tala nu om för mig hur man gör upp eld
 - Men jag vet inte hur man gör eld

Försök inte lura mig gosse
 jag inga konster tål
 att känna till hur eld blir till
 det är mina drömmars mål
 din hemlighet vill jag veta
 säj hur det går till
 för då blir jag visst
 en man till sist
 och det är vad jag vill

Oh, oobee doo
 jag vill ju va som du-u-u
 jag vill se ut som du, gå som du, du-u-u
 det vill jag nu-u-u
 ett djur som ja-a-ag
 det lär sig bra, bli en människa-a-a

10. Jag vill ha en egen måne

Du har då aldrig trott på tårar,
 det passar inte för en karl
 Om man är över femton vårar
 finns inga känslor kvar.

Kan du förstå två våta kinder,
 de torkar lika snabbt igen
 Man rår ej för att tårar rinner,
 när man har mist sin vän.

Jag vill ha en egen måne, jag kan åka till
 Där jag kan glömma att du lämnat mig
 Jag kan sitta på min måne och göra vad jag vill
 Där stannar jag tills allting ordnat sig.

Du tror du vet hur allt ska vara,
 du vet när allting passar sig
 Utom när jag ska förklara,
 hur jag känner mig.

Du bryr dig inte om mig mera,
 och det har tagit mig så hårt
 Du kan väl aldrig acceptera,
 att någonting är svårt.

Jag vill ha en egen måne, som jag kan åka till
 Där jag kan glömma att du lämnat mig
 Jag kan sitta på min måne och göra vad jag vill
 Där stannar jag tills allting ordnat sig.

Jag vill ha en egen måne, jag kan åka till
 Där jag kan glömma att du lämnat mig
 Jag kan sitta på min måne och göra vad jag vill
 Där stannar jag till allting ordnat sig.

9. Yellow submarine

In the town where I was born
Lived a man who sailed to sea
And he told us of his life
In the land of submarines

So we sailed up to the sun
Till we found the sea of green
And we lived beneath the waves
In our yellow submarine

We all live in a yellow submarine
Yellow submarine, yellow submarine
We all live in a yellow submarine
Yellow submarine, yellow submarine

And our friends are all on board
Many more of them live next door
And the band begins to play

We all live in a yellow submarine
Yellow submarine, yellow submarine
We all live in a yellow submarine
Yellow submarine, yellow submarine

As we live a life of ease
Everyone of us has all we need
Sky of blue and sea of green
In our yellow submarine

We all live in a yellow submarine
Yellow submarine, yellow submarine
We all live in a yellow submarine
Yellow submarine, yellow submarine

2. Var nöjd med allt som livet ger

Var nöjd med allt som livet ger
och allting som du kring dig ser
glöm bort bekymmer, sorger och besvär.
Var glad och nöjd för vet du vad
en björntjänst gör ju ingen glad.
Var nöjd med livet som vi lever här.

Varthän jag än strövar, varthän jag än går
står djungeln och snår kring mina spår.
Jag älskar bin och deras bon för
honung är ju min passion
och vill du av myror få munnen full
så ta en titt under sten och mull.

-Kanske smaka på ´rom
-äta myror?
-Ha ha det är världens käk, kittlar döskönt i kistan.
-Mowgli, se upp!! DUNK
Var nöjd med allt du ser och allt som livet ger.
-Men när?

Var nöjd med allt som livet ger
och allting som du kring dig ser
glöm bort bekymmer, sorger och besvär.
Var glad och nöjd för vet du vad
en björntjänst gör ju ingen glad.
Var nöjd med livet som vi lever här.

Om frukter dig lockar
banan eller bär.
se till att du plockar dom utan besvär.
Vill du plocka frukter av bästa klass
så använd din höger och vänster tass
men klorna dom skall du dra in
så fort du skall ta dig en fin apelsin.

-Hoppas att du har förstått?
-O ja tack Baloo
-Ojoj så utomordentligt fänigt.
-Come om katten, det svänger ju
Va nöjd me livet som vi alla lever här..
bland träd o bär.. vi lever här

3. I natt jag drömde

I natt jag drömde något som
jag aldrig drömt förut.
Jag drömde det var fred på jord
och alla krig var slut

Jag drömde om en jättesal
där statsmän satt i rad.
Så skrev dom på ett konvolut
och reste sig och sa:

Det finns inga soldater mer,
det finns inga gevär,
och ingen känner längre till
det ordet militär.

På gatorna drog folk omkring,
och drog från krog till krog,
och alla drack varandra till
och dansade och log.

I natt jag drömde något som
jag aldrig drömt förut.
Jag drömde det var fred på jord
och alla krig var slut

8. Varm korv boogie

Det stod en varm-korv-gubbe ner´ på Fyris torg
han måla´ korvarna svarta för han hade sorg
Han hade låda på magen
Det gillas inte av lagen
Det fick han inte ha
Nej det var inte bra
att ha en låda på magen

Varm korv boogie
Varm korv boogie
Varm korv boogie
Varm korv boogie
Vaaaaarm kooooorv - varm korv boogie

Men när han hade smetat halka på sin sista slang
han tänkte efter om han hade någon ny talang
Och med sin låda på magen
han knalla´ in häromdagen
i en gitarrbutik
sen blev det fin musik
i lilla lådan på magen.

Ref.

Han spände strängar på lådan både härs och tvärs
och sedan spela´ han och sjöng en liten galen vers:
"Jag har en låda på magen
där kan ni lägga bidragen"
Det blev en fin affär
nu är han millionär
på både ryggen och magen

Ref.

7. Ridom ridom

Ridom, ridom, ridom över sanden
solen sjunker bortom Arnarfel.
Mörkret breder skuggor över sanden,
spöken kommer fram när det är kväll.
//: Herren lede gångarn min
ännu är det till gård och grind ://

Räven tjuer, tjuer bakom kullen.
Fåren flyr i fruktan för hans klo.
Men vem ropar, ropar ut ur mullen.
Bergakungen stiger ur sitt bo.
//: Fredlös han i lönnedom går
jagar liksom räven vilsna får. ://

Älvadrottning dansar över sanden.
Rid, ja rid om livet är dig kärt
Fly den fagra älvadrottninghanden
ryttarn's själ till fånge hon begärt.
//: Bästa häst jag offra vill
om jag kommer fram till Kidagil.://

4. Jag hade en gång en båt

Jag hade en gång en båt
med segel och ruff och köl
men det var för länge sen
så länge sen.
Svara mig du, var är den nu?
Jag bara undrar, var är den nu?

Jag hade en gång en dröm
jag trodde att den var sann.
Så väcktes jag ur min sömn,
och drömmen försvann
Svara mig du, var är den nu?
Jag bara undrar, var är den nu?

Det fanns en gång en soldat
han kysste sin mor farväl.
Han sa till sin flicka: Du
jag kommer igen.
Svara mig du, var är han nu?
Jag bara undrar, var är han nu?

Det fanns en gång en stad
i parken där lekte barn.
Så släppte man ner en bomb,
och staden försvann.
Svara mig du, var är den nu?
Jag bara undrar, var är den nu?

Jag hade en gång en båt,
Jag drömde en dröm en gång,
men det var för länge sen
så länge sen.
Svara mig du, var är dom nu?
Jag bara undrar, var är dom nu?

5. Brevet från kolonien

Hejsan morsan, hejsan stabben.
Här e' brev från älsklingsgrabben.
Vi har kul på kolonien,
vi bor tjugoåtta gangstergrabbar i en

... stor barack med massa sängar.
Kan ni skicka mera pengar?
För det vore en god gärning,
jag har spelat bort varenda dugg på tärning.

Här e' roligt vill jag lova
fastän lite svårt att sova.
Killen som har sängen över mig
han vaknar inte när han behöver, nej!

Jag har tappat två framtänder
för jag skulle gå på händer
när vi lattjade charader
så när morsan nu får se mej får hon spader.

Uti skogen finns baciller
men min kompis han har piller
som han köpt utav en ful typ
och om man äter dom blir man en jättekul typ.

Jag är inte rädd för spöken
och min kompis, han har kröken
som han gjort utav potatis
och den säljer han i baracken nästan gratis.

Våran fröken är försvunnen,
hon har dränkt sig uti brunnen
för en morgon blev hon galen
för vi släppte ut en huggorm i matsalen

Föreståndarn han har farit
han blir aldrig va' han varit
för polisen kom och tog hand
om honom för en vecka när vi lekte skogsbrand.

Uti skogen finns det rådjur,
i baracken finns det smådjur
och min bästa kompis Tage
han har en liten fickkniv inuti sin mage.

Honom ska' dom operera.
Ja, nu vet jag inge mera.
Kram och kyss och hjärtligt tack se'n,
men nu ska' vi ut och bränna grannbaracken.

6. Vem kan segla

Vem kan segla förutan vind,
vem kan ro utan åror,
vem kan skiljas från vännen sin
utan att fälla tårar?

Jag kan segla förutan vind,
jag kan ro utan åror,
men ej skiljas från vännen min
utan att fälla tårar!

Blandat

Växtfärgning

Färgning med svampar och lavar

Se http://www.bioresurs.uu.se/bilagan/pdf/Bilagan2_2004_augusti.pdf

Färgning med björklöv.

Man behöver

Ljust obehandlat ullgarn, gärna så kallat växtfärgningsgarn.

En stor gryta (minst 5 l) som sen inte ska användas till mat (kan man hitta på loppis).

Björklöv, grytan full.

Alun, 20 g alun / 1 hg garn, köps på apoteket men det finns även hemma hos Sofie Wikberg.

Termometer

Betning

Lös upp ev. knutar i garnhärvan och knyt stark tråd löst runt härvan på 2-3 ställen.

Tvätta garnet i handvarmt vatten, med mild oparfymerat diskmedel (10ml/10l vatten) eller tvåflingor. Skölj noga.

Mät upp vatten (4-5 liter/1 hg garn) i en gryta och tillsätt alun.

Fukta garnet i handvarmt vatten och för ner det i grytan. Värm badet till 90 grader. Beta 1 timme vid 90 grader. Håll garnet i rörelse. Garnet kan ligga kvar och svalna i betbadet, eller användas direkt.

Färgning

Koka björklöven i minst 10 minuter.

Låt svalna till 90 grader.

Lägg i det urkramade garnet.

Rör garnet i badet i 10 min för att det ska bli jämnt färgat.

Färga i 1 timme vid 90 grader.

Garnet kan svalna i färgbadet, om man inte har bråttom.

Skölj ur det avsvalnade garnet noga i rent handvarmt vatten (använd gärna ättika i sista sköljningen), krama ur härvan och torka (ej i direkt solljus).

Boktips: Växtfärgning av Gösta Sandberg & Jan Sisefsky (Norstedts)

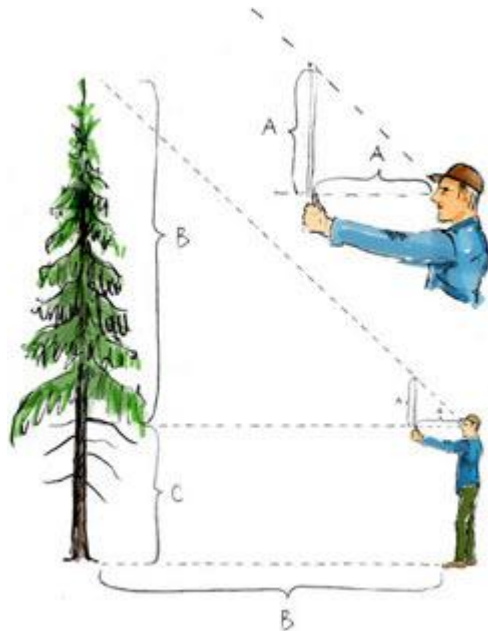
Drakflygning

Allt om drakflygning finns på

<http://tangokites.org/tangokites/kompendium/index.html>

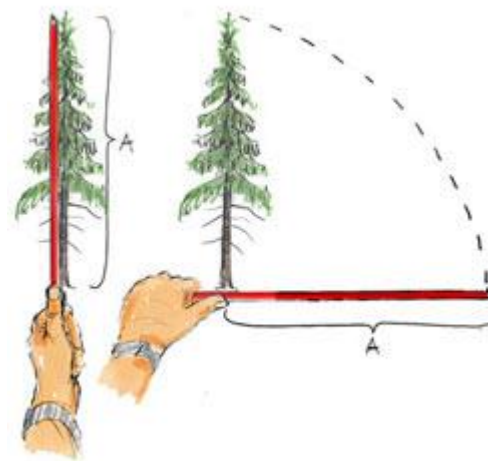
Mäta trädhöjden

Om du saknar en höjdmätare kan du ändå göra en grov uppskattning av trädets höjd med några enkla metoder. De bygger på principen om likformiga trianglar och att du kan mäta ett avstånd på marken (med måttband eller genom att stega).



Metod 1

- 1) Använd en pinne där avståndet från handen till pinnens topp är lika långt som avståndet mellan din utsträckta hand och ögat (A).
- 2) Syfta mot pinnens topp och backa tills du hittat det avstånd där du ser trädets topp. Avståndet mellan dig och trädet är nu lika med trädets höjd B.
- 3) Mät upp avståndet B (stega eller måttband).
- 4) Eftersom du siktar vågrätt på trädet får du lägga till avståndet C. Trädets höjd är alltså $B + C$. Står du på plan mark är C lika med höjden till dina ögon, står du högre/lägre än trädet ökar/minskar C.



Metod 2

- 1) Ställ dig på godtyckligt avstånd från trädet. Hitta en pinne och syfta med tummen på trädets bas och med pinnens topp på trädets topp.
- 2) Fäll nu ned pinnen vågrätt. Titta efter vilken punkt på marken som pinnens topp pekar på. Avståndet (A) därifrån till trädet är lika med trädets höjd.
- 3) Mät upp avståndet (stega eller använd måttband).

Metoden är utmärkt när man behöver veta var det fällda trädets topp kommer att landa. Kommer

grannens garage att klara sig?

Skattjakt med hemliga uppdrag

Förberedelser

Rita ut vägen de ska gå och kontrollerna på kartan.

Snitsla lite vid kritiska ställen, markera stegningssträcka och höjdråd, snitsla där skatterna ska ligga.

Gör en utrustningspåse per grupp med:

Karta

Baleband 25 m

Trädhöjdspapper

Byggpapper

Elastisk linda

Toapapper

Stormök

Tändstickor

Burk

Kompass

Mobiltelefonlista

Planering

Gå till startplatsen och där ställer Lufsarna sig på ett led, alla med händerna bakom ryggen. Gruppindelning genom att alla får kotte, pinne, sten, mossa eller blad.

Varje ledare samlar en grupp, förklarar ”reglerna”, läser brevet från vildmannen (se nedan), delar ut utrustningspåsen, kollar att de har kartkoll. Ledarna ger sig iväg till kontrollerna, en stannar och sätter en äggklocka på 5 minuter. Start då klockan ringer.

Vid kontrollerna (markerade med orienteringsskärmar) ska grupperna stanna och vänta till ledaren hämtar /kallar dom till uppdraget som utförs en bit bort. När uppdraget utförts får gruppen en ledtråd som ska sparas.

Planen är att varje kontroll inkl förflyttning ska ta 30 min. Direkt efter andra uppdraget görs lunchuppdraget, se nedan, varefter gruppen kokar vatten och äter lunch. De ledare som vill får gärna klä ut sig till vad som helst. Innan lufsarna fortsätter bör ledarna kolla att de vet hur de ska ta sig till nästa kontroll plus påpeka ”Sök, sök överallt! Vad som helst kan hända!”

Uppdrag A, stegning och trädhöjdsättning⁹⁸

Material: Måttband, snitslar, T-sprit, spagetti, 6 ledtrådar, orienteringsskärm

Uppdrag B, elda av snöre uppspänt mellan två pinnar

Material: 5 m baleband, hink, T-sprit, spagetti, 6 ledtrådar, orienteringsskärm

Uppdrag C, hugg i foten, högläge, tryckförband, bår om tid finns

Material: yxa, filt, slantor, T-sprit, spagetti, 6 ledtrådar, orienteringsskärm

Uppdrag D, fylla ett rör med vatten så ledtråden i en tät burk flyter upp

Material: rör, tät burk, T-sprit, spagetti, 6 ledtrådar, orienteringsskärm

Uppdrag E, hämta ledtråd uppe i träd med hjälp av att surra brädor på trädet, surrningen bör tas bort efteråt för snöret kan behövas igen!

Material: 5 brädor, liten hink till ledtrådarna, T-sprit, spagetti, 6 ledtrådar, orienteringsskärm

Lunchuppdag: Knyta knut på spagetti

Lufsarna tar med:

Kniv

Mobil, de som har

Soppvatten, mackor, soppulver

Ledarna behöver förutom det som hör till uppdagen

Orienteringsskärmar, kartor och snitslar

Äggklocka

Skatter (en främjarkåsa á 12 kr, lufsarnyckelring och twix per lufsare)

Utklädningskläder

Tidsschema

Ev. presenningar om det ser ut att bli dåligt väder.

Övrigt:

Någon behöver ha tid att gömma skatterna, men man kan markera i förväg var de ska ligga.

Nedan finns ett ledarpapper, ett brev från Vildmannen samt ledtrådar.

Ledarpapper till skattjakten

Om vi bara har 4 grupper utgår Blad-gruppen och ledtråden märkt med X ska inte delas ut.
Kolla innan de sticker att de vet hur de ska ta sig till nästa kontroll.
Efter sista gruppen, ta med snitslar och skärmar tillbaka.

Avgångstider

Kontroll A

Stenar kl 11.20, Mossor kl 12.20 Blad kl 12.50, Kottarna kl 13.25, Pinnar kl 14.00

Kontroll B

Pinnar kl 11.20 Stenar kl 12.20 Mossor kl 12.50, Blad kl 13.25, Kottarna kl 14.00

Kontroll C

Kottarna kl 11.20 Pinnar kl 12.20 Stenar kl 12.50, Mossor kl 13.25, Blad kl 14.00

Kontroll D

Blad kl 11.20 Kottarna kl 12.20 Pinnar kl 12.50, Stenar kl 13.25, Mossor kl 14.00

Kontroll E

Mossor kl 11.20 Blad kl 12.20 Kottarna kl 12.50, Pinnar kl 13.25, Stenar kl 14.00

Mobil-lista

070 osv

Sök, sök överallt! Vad som helst kan hända!

Hej Kottar! (ändras beroende på grupp)

Jag, Vildmannen, har gömt skatter här i skogen, men för att hitta dem behöver ni ledtrådar, och för att få ledtrådar måste ni utföra uppdrag och uppdragen finns vid kontrollerna. Sök alltså upp kontrollerna och utför uppdragen. När ni har samlat 6 ledtrådar går ni till kontroll F och sätter ihop era ledtrådar med de andra gruppernas ledtrådar och då får ni veta var skatterna finns.

Viktigt

1. Till er hjälp får ni en påse med utrustning, ALLT måste lämnas tillbaka vid målet, annars blir det skatteavdrag!
2. Besök kontrollerna i följande ordning: A, B, C, D, E, F (ändras beroende på grupp). Jag har satt röda snitslar vid kritiska punkter längs den röda linjen, välj därför den vägen!
3. Vid varje kontroll finns en skärm. Stanna vid skärmen, var tysta och vänta på att något ska hända.
4. Får ni problem, ring i första hand nödnumret 070-xxxxxxx (inte 112) och i andra hand kontrollen ni är på väg till.

OBS! Sök, sök överallt! Vad som helst kan hända!

Lycka till!

Vildmannen

Nödnummer: 070-xxxxxxx Namn

Kontroll A: 0732- xxxxxxxx Namn

Kontroll B: 070- xxxxxxxx Namn

Kontroll C: 070- xxxxxxxx Namn

Kontroll D: 070- xxxxxxxx Namn

Kontroll E: 070- xxxxxxxx Namn

Utrustning:

Baleband 25 m

Trädhöjdspapper

Byggpapper

Linda

Toapapper

Stormök

Tändstickor

Burk

Kompass

Brev

Karta

Ledtrådar till skattjaken

- 1) Alla
- 2) ska
- 3) börja på
- 4) högsta
- 5) punkten
- 6) Kottarnas
- 7) skatt

- 8) finns
- 9) 30 m
- 10) åt norr
- 11) Pinnarna
- 12) ska
- 13) leta
- 14) 150 dm
- 15) åt söder

16) Stenarna

17) söker

18) 2000 cm

19) öster

20) ut

21) Mossorna

22) beger sig

23) 100/4

24) m

25) mot väster

26) Bladen

27) går

28) 7 x 5 m

29) åt

30) sydöst

Kartteckenbingo

av Åsa Ingelgård

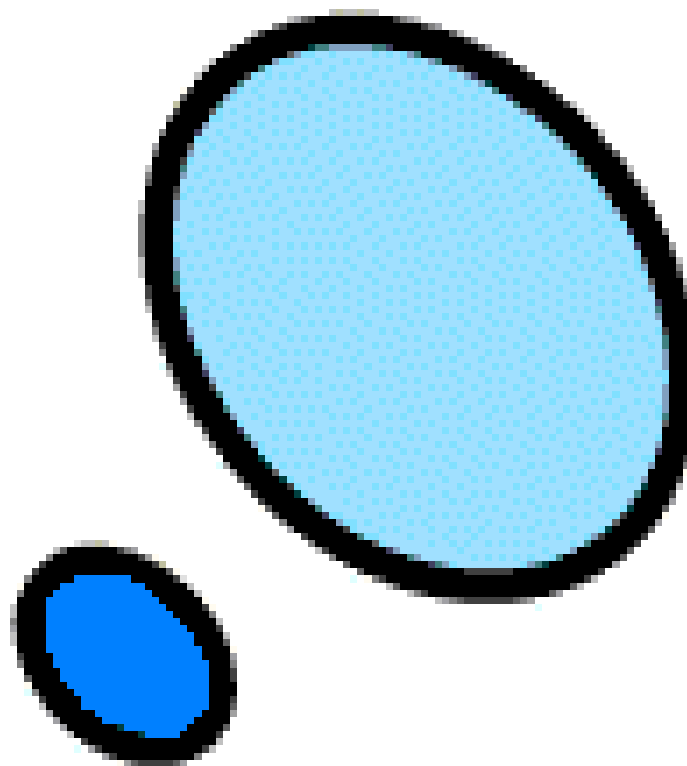
Nedan finns orienteringskartans tecken i stort format som hjälp för att gå igenom de olika karttecknen. Sen finns även 11 olika bingobrickor att spela med.



Höjdkurva

Ekvidistansen (nivåskillnaden) mellan två kurvor är oftast 5 meter.

Längre söderut (med flackare terräng) kan ekvidistansen vara 2,5 meter.



Sjö

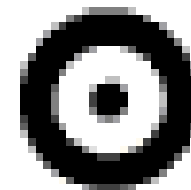
En svart kantlinje betyder att vattenytan är så djup att den inte kan passeras.

Större sjöar ritas med ljusblått.

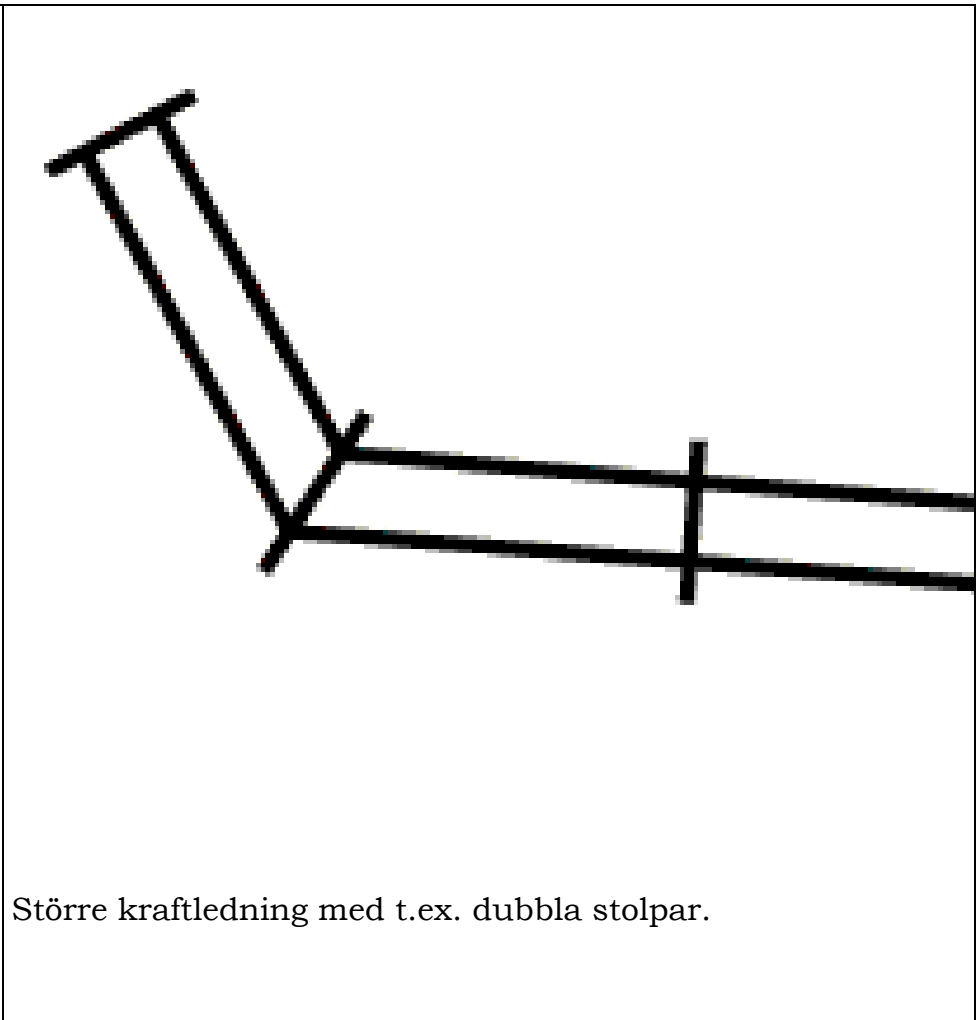


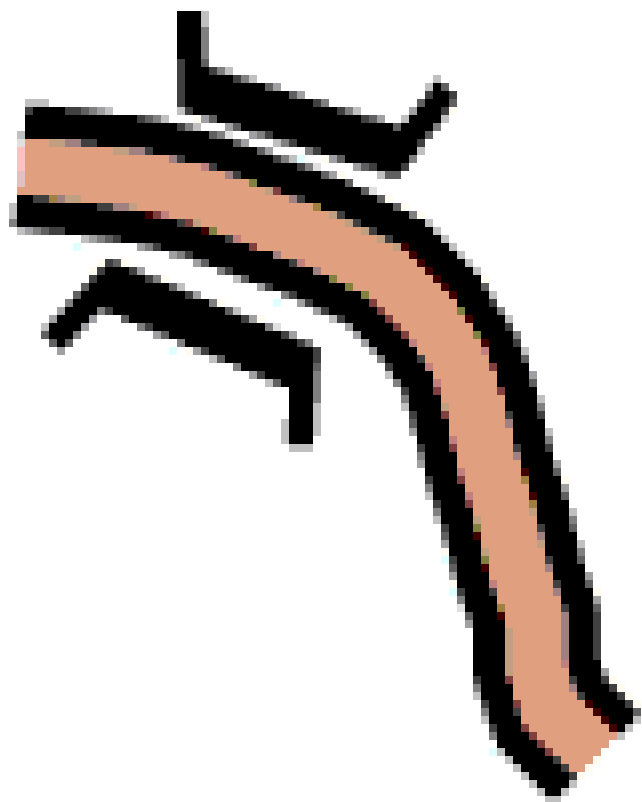
Sten

En tydlig sten – normalt ganska stor. I normalterräng minst 1,5 meter hög, i stenfattig terräng ev. lägre, i stenrik terräng högre.



Röse, minnesstenar eller gränsrösen mer än 1 meter höga.

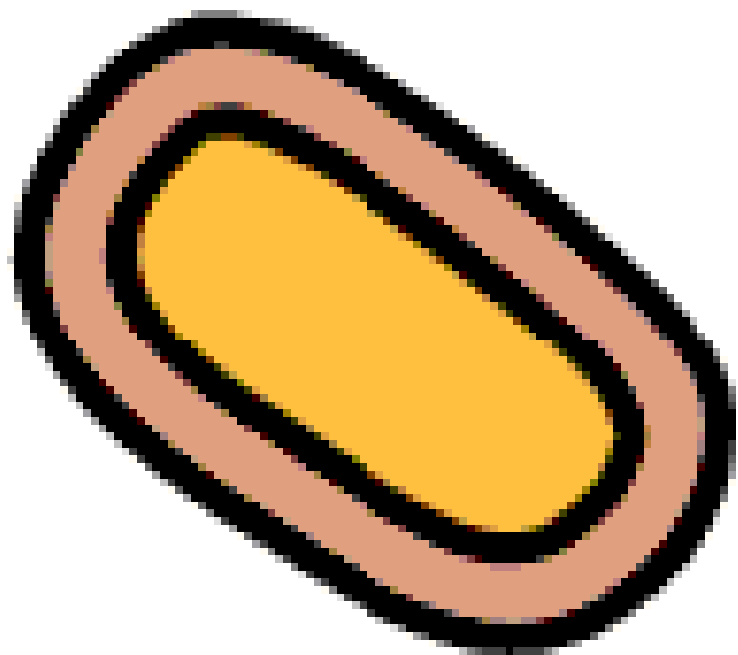




Tunnel
Passage under väg, järnväg etc.



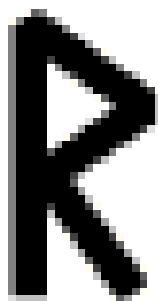
Punkthöjd
Liten tydlig höjd, minst 1 meter hög.



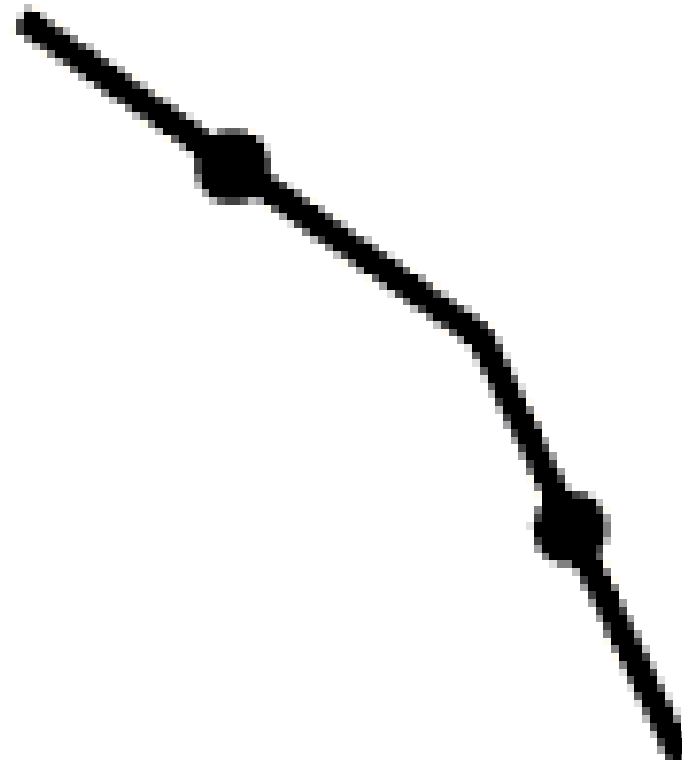
Idrottsplats
Redovisas skalenligt.



Ruin
Ritas skalenlig.



Fornlämning
Används ibland för att markera fornlämning, ingår egentligen inte i kartnormen.



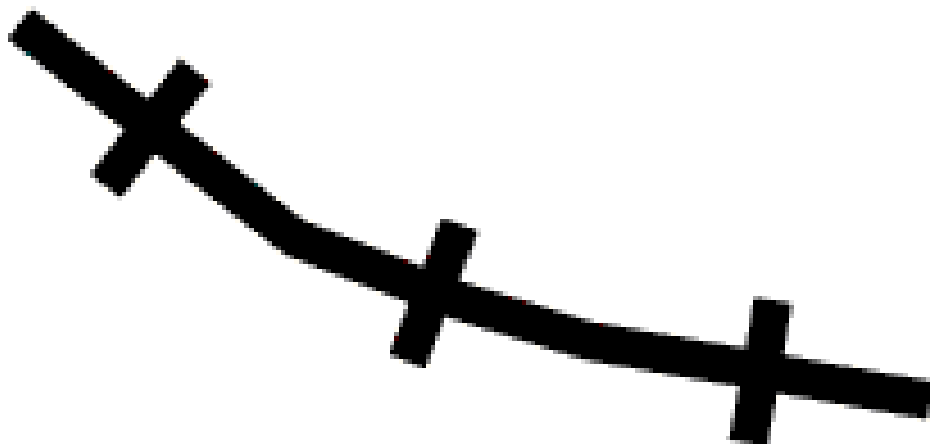
Stenmur eller stenmursliknande vägg. Normalt minst 0,6 meter hög och 15 meter lång.



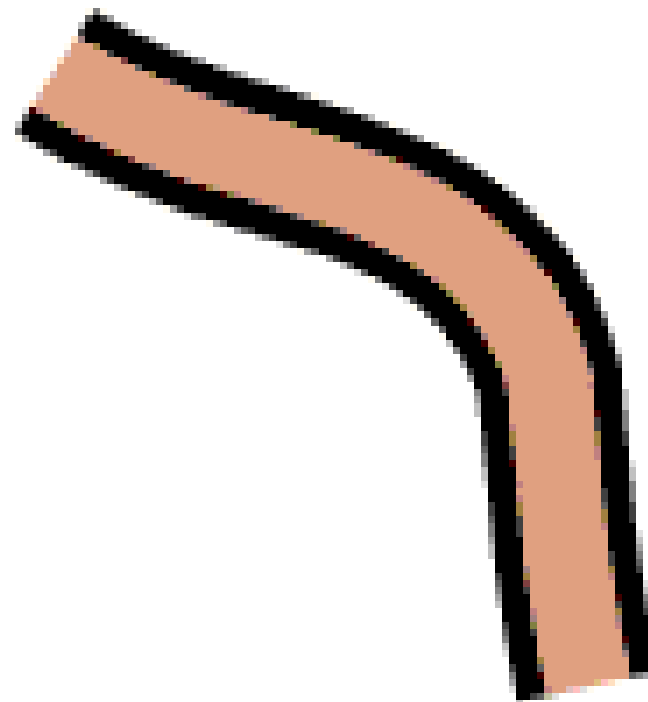
Liten byggnad
Mindre hus, lada eller annan byggnad.



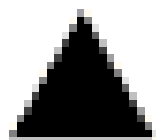
Grop
Minst 12 meter bred.



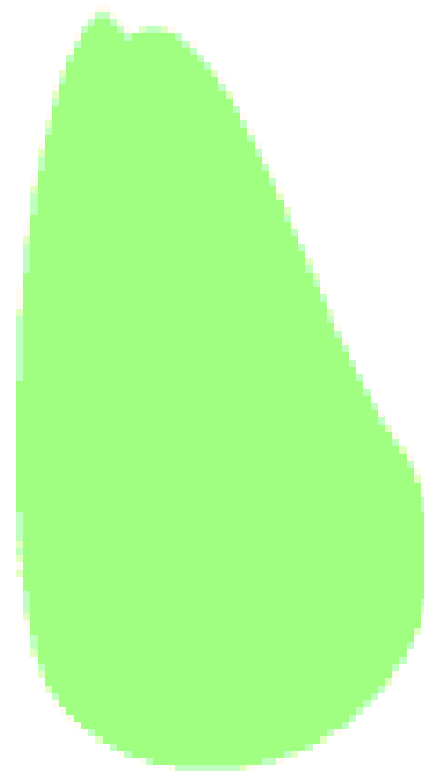
Järnväg
Förbjudet att springa längs en järnväg, får endast korsas.



Väg bredare än 5 meter.



Grupp av stenar
En liten tydlig grupp av stenar som ligger så tätt att inte det vanliga tecknet för sten kan användas.



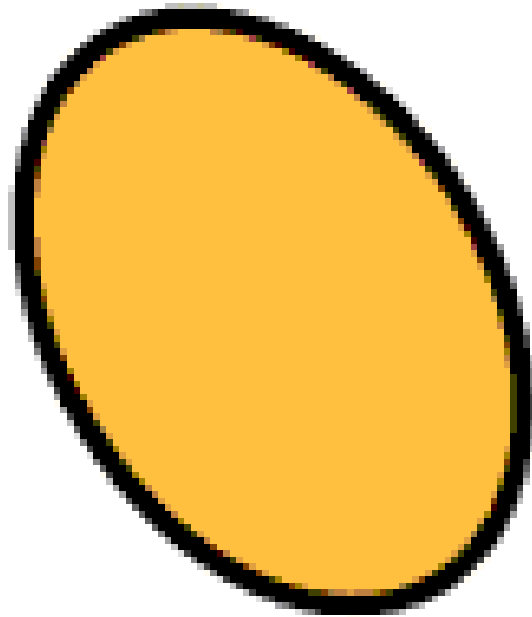
Skog, svårlopt:
Tät skog, 50-10% av normal löphastighet.



Liten stig
Skall kunna följas i tävlingsfart på dagen, skall lätt kunna upptäckas vid uppmärksam löpning mot den från sidan.



Sankmark (myr). Kombineras med gult för öppna sankmarker eller grönt för tätbevuxna sankmarker.



Öppen lätt löpt mark.
Oftast åkrar, ängar och andra gräsytor.



Opasserbar brant

Brant, stup, stenbrott. Lutningsstrecken pekar nedåt, de kan utelämnas om det är trångt om utrymme. En sluttande brant har lutningsstreck som är lika långa som utsträckningen.

Om lutningsstrecken går ut i vattnet på en sjö, går det inte att passera nedanför branten.



Bäck eller stort dike, minst 2 meter breda.





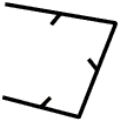
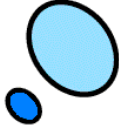


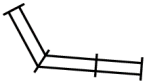


















Eljusspår
Oftast med bark eller sågspån på marken.



Liten grävd grop



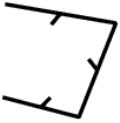



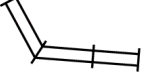


















Minst 1 meter djup och 1,5 meter bred

Namn:.....







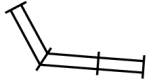


















Rita gärna en egen karta:

Namn:

Rita gärna en egen karta:

Namn:.....

Rita gärna en egen karta:





















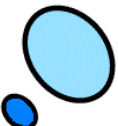




Namn:

Rita gärna en egen karta:

Namn:


























Rita gärna en egen karta:

Namn:.....


























Rita gärna en egen karta:

Namn:


























Rita gärna en egen karta:

Namn:


























Rita gärna en egen karta:

Namn:.....

Rita gärna en egen karta:

Namn:.....

Rita gärna en egen karta:

Namn:.....

Rita gärna en egen karta: