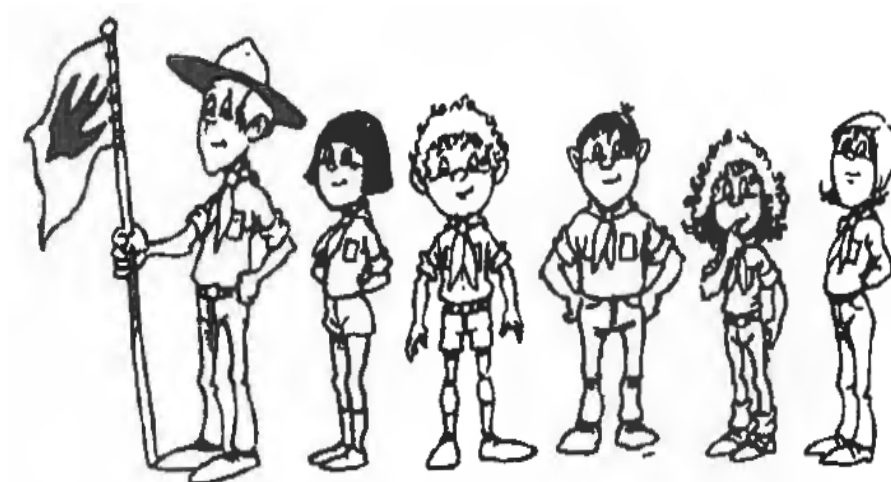


Spejderløbs ABC



Spejdernes håndbog

Der er "lånt" tekst og billeder fra:

Spejderlex 1998

Hej spejder 1993

Samlet af Don Juul Madsen

2024, 2. udgave

Hej Spejder!

Velkommen til dette lille hæfte.

Dine ledere har valgt, at I skal på spejderløb.



For at du skal kunne få noget ud af, at deltage i et spejderløb, så skal du vide lidt om hvad et spejderløb er, og hvordan du skal opfører dig imens du deltager i spejderløbet.

Indholdsfortegnelse:

Emner:	7
Hvad er et spejderløb?	8
De helt små spejderløb:	8
De små spejder løb:	8
De lidt større spejderløb:	9
De store spejderløb:	9
Hvad består et stort spejderløb af.	11
Løbsledelse:	12
Aktivitets arbejdsgrupper:	12
Postmandskab:	13
Hjælper:	13
Samariter:	13
Dommer:	15
Køkkenhold:	16
Pr. og reklame:	16
Fotografer:	17
Logistik:	17
Måden som et løb kan være opbygge på.	19
Stjerneløb.	19
Ringløb.	20
Stjerne-ringløbet.	21
Linjeløb.	22
Løb med valgfrie poster.	23
Poster med åbningstid:	24
Større spejderløb:	25
Temaløb:	27
Fotoløb:	27
O-løb:	28
Natløb:	28
Kodeløb:	29

Jagtløb:	29
Sejles, eller ræs-løb:	29
Skaf en... løb:	30
Gåde/undersøge løb:.....	31
Typer af små spejderløb.	33
Typen af større spejderløb.	34
Hikeløb:	34
Adventureløb:	36
Traditionelle spejderløb	37
Typiske elementer i et spejderløb	39
Forhindringsbane:.....	39
O-løb:	41
Natløb:	43
Dagsløb:	45
Skrøbelige ting:	46
Tilmeldingsopgaver:.....	48
Hike:	50
Overnatning:	53
Turn out:	55
Melde til og fra en post:	59
Gennemgående opgave:	61
Hvordan er posterne opbygget.....	63
Typiske poster i et spejderløb	64
Besnøringspost:.....	65
Båltænding:	68
De barske poster:	70
Forhindringsbane:.....	71
Førstehjælp:	73
Gåder og spørgsmålspost:.....	75
Kimsleg:	77
Knob og knuder:	79
Koder:	84
Kort og Kompas:	86

Kulsø post:	88
Madlavning:	89
Målskydning:	93
O-løb:	95
Redningsreb:	97
Samarbejde post:	99
Signalering:	101
Skuespil/ drama:	103
Sniger poster (gå lydløs hen til noget):	104
Styrkeprøve:	105
Tøjkæde/tøjtårn:	106
Hvilke evner skal du have for, at kunne klare dig godt på en post, eller aktivitet.	108
Planlæg af arbejdsopgaverne på et løb.....	113
Ting som kan være gode at have med på et spejderløb.....	114
Enkel dags spejderløb:	114
Flere dags spejderløb:	115
Pakning af Rygsækken.....	117
Lommeorden:	118
Andre ting som høre til uniformen:	119
Kondition:	120
Spejderløb som du bør kende til:	121
Egne noter:	123

Vi er spejdere, fordi det er sjovt. - og det er det vigtigste!

Men for at det skal blive ekstra sjovt, må også du yde en indsats. Det er ofte de aktiviteter, der kræver den største indsats, som giver den bedste oplevelse. Det tager tid, at bliver god til spejderløb. Du skal øve dig, hvis du skal have muligheden for at kunne vinde de forskellige spejderløb som der findes i Danmark og i udlandet.



Jo flere spejderløb, som du har deltaget i, jo nemmer bliver det, at deltage i det næste spejderløb.

Emner:

I dette lille hæfte, vil vi gennemgå, hvad et spejderløb er, eller hvad det kan være.

Hvilke forskellige typer af spejderløb som der findes, og hvilken typer af poster som du typisk vil opleve, når du deltager på et spejderløb.

Når du er færdigt med dette hæfte, vil du have en bedre ide om, hvad et spejderløb er, og du skulle meget gerne have fået et indtryk om hvilke spejderfærdigheder som det kunne være en god ide om at få lært, inden dit næste spejderløb.

Bliv ikke bange over for de oplistet spejderfærdigheder, der findes spejderløb for alle, også for dem som bare vil have det sjovt.

Husk at jo mere du øver dig, og jo flere spejderløb som du har deltaget i, jo nemmer bliver det for dig at deltage (vinde) det næste spejderløb.

Hvad er et spejderløb?

Et spejderløb er rigtige mange ting. Et spejderløb kan gå fra et lille løb som din egen spejderledere har lavet, og som kun foregår i de 1½-2 timer som dit spejdermødet vare, til et spejderløb med et planlægningsteam på 20 til 50 ledere, og som går over flere dage.

Meget kort, så er et spejderløb, en rute med nogle opgaver som skal teste spejdernes færdigheder- altså dine spejderfærdigheder. Opgaverne skal du sammen med din patrulje skal gennemfører inden for en tidsramme. Det er meget vigtigt, at I overholder de tider som spejderløbet består af, da det nemt kan koste point hvis I er for langsomme til at løse en opgave.

Et spejderløb kan være opbygget på mange forskellige måder, vi skal kigge på nogle af disse forskellige måder.

De helt små spejderløb:

- Bliver normalt af lederne fra din egen gruppe.
- Er normalt på 1-1½ time (det samme som dit spejdermøde normalt varer).
- Spejderløbet har normalt kun et element som tema (f.eks. koder).
- Det er normalt kun spejderne i din gruppen og gren som deltager i løbet.

De små spejder løb:

- Bliver normalt lavet af ledere fra et par lokale grupper.
- Er på et par timer, eller en ½ dag.

- Spejderløbet have et par forskellige element som tema (f.eks. o-løb og morse)
- Det vil normalt kun være spejderne fra de grupper, som har lavet løbet, som deltager i løbet.

Kunne typisk være et spejderløb planlagt på en sommerlejr, af grupperne som deltager i sommerlejren.

De lidt større spejderløb:

- Bliver lavet i din lokale division, eller dit lokale spejdercenter.
- Er typisk på en til to dags varighed.
- Spejderløbet have et tema, men kan også være en miniudgave af et større spejderløb, med flere elementer.
- Det vil normalt kun være spejder fra den lokale division, som får lov til at deltage i spejderløbet.

De store spejderløb:

- De store spejderløb er lavet af en særlig gruppe af, typisk, spejderleder som har lavet denne type af spejderløb tidligere. Det er ofte et mindre lokalt spejderløb som har vokset sig stort.
- Har normalt en varighed på over en dag.
- Har typisk et tema, men indeholder forskellige elementer. Det vil typisk være de samme elementer som går igen, fra år til år.
- Det vil være muligt for spejder fra hele landet at deltage, også fra de forskellige korps.

Opgave 1)

Hvilken type af spejderløb har du deltaget?

Hvilket spejderløb var det sjoveste?

Hvad består et stort spejderløb af.

Et spejderløb består af langt flere ting som I, som deltager ikke se, eller bemærker. Dette afsnit vil kigge på nogle af de ting som er bag kulissen på et spejderløb, og som ikke altid er synlig for dig som deltager.

Et spejderløb kan ikke fungere uden at disse ”typiske” funktioner er tilstede.

- Løbsledelse.
- Aktivitets arbejdsgrupper
- Postmandskab.
- Hjælper.
- Samariter.
- Dommer.
- Køkkenhold.
- Pr. og reklame.
- Fotografer.
- Logistik.

Nu skal vi kigge lidt nærmere på de forskellige funktioner:

Løbsledelse:

Løbsledelsen, eller løbsteamet, er en gruppe af typisk spejderledere, som syntes at det kunne være sjovt at lave et spejderløb for andre spejder. Det er løbsledelsen som har samlet alle trådene fra de forskellige arbejdsgrupper.

Løbsledelsen er altså dem, som har fået samlet alle de forskellige elementer som spejderløbet består af, og det er normalt også dem som byder jer velkommen på spejderløbet. Det er ikke sikret, at I vil se meget til løbsledelse under selve løbet. Løbsledelse bruger under løbet alt deres tid på at holde styr på at alt fungerer på aktiviteterne, og sikre at spejder som er faret vild blive fundet igen.



Aktivitets arbejdsgrupper:

Løbsledelsen kan ikke lave alting selv, så derfor har løbsledelsen en række arbejdsgrupper, som står for at lave de praktisk ting, ved de forskellige aktiviteter. Det kunne f.eks. være at lave postbeskrivelser, pakke postmaterialer, opbygge posten, herunder teste om det er muligt for spejderne at udføre aktiviteten. Det er typiske forskellige arbejdsgrupper som er ansvarlige for de forskellige elementer på et spejderløb.

Postmandskab:

Postmandskabet er de personer som du vil møde ude på de forskellige poster. Postmandskabet er ofte en blanding af personer som har været den del af arbejdsgruppen, og en række frivillige hjælpere. Alt efter spejderløbes størrelse, og alt efter hvor mange hjælpere og medlemmer af arbejdsgruppen, så kan du godt møde de samme personer på forskellige poster. Altså når den ene post er lukket, så går postmandskabet videre til en anden post som først åbner senere i løbet. Det er postmandskabet som bedømmer jeres spejderevner og samararbejde evner, herunder turn out på posten. Så vis jer fra jeres bedste side.

Hjælper:

Hjælper er normalt spejderleder, eller klanspejder, som har meldt sig frivilligt til at hjælpe med på spejderløbet. De møder typisk op samtidigt med spejderne (ofte et par timer før), og får at vide hvad deres rolle er, samt hvad der kommer til at foregå i løbet af spejderløbet.

Samariter:

Samariter er en vigtig del af de fleste større spejderløb. Der er spejder som har en særlig viden inden for førstehjælp. Ofte er de spejder som har en sundhedsfaglig uddannelse, såsom sygeplejersker. De er i beredskab, og bliver sendt ud af løbsledelsen, hvis der er spejder som er kommet til skade under spejderløbet. Hvis der ikke er skade spejder, bliver de også ofte sendt ud for at finde spejder som er faret vild. Samariterne kan løse næsten alle de problemer, som I kan risikere at komme ud for. Er man heldig, så har samariterne ofte lidt slik med, som de deler ud til trætte spejder. Det er også samariterne som vurderer om en spejder er egnet til at

forsætte på et spejderløb, hvis postmandskabet er bange for, at spejderen er for syg, eller dårlig, til at forsætte.



Dommer:

Dommer er en gruppe af spejderleder (løbsledelsen, arbejdsgruppen, og/eller hjælper) som bedømmer de opgaver som I har afleveret i starten af løbet (tilmeldingsopgave), eller på et tidspunkt under løbet (gennemgående opgave).

Dommerne er typisk personer som ikke selv har spejdet med på løbet, og kan være en blanding af de spejder som har været med til at lave løbet, og så nogle hjælpere.

Dommer er valgt efter deres evne til at lave en retfærdig bedømmelse af spejdernes opgaver. Det er også dommerne som tæller pointene fra de forskellige elementer sammen, og finder de spejder som har vundet løbet.



Køkkenhold:

Køkkenhold, uden mad og drikke, er der ingen som kan klare sig igennem et spejderløb. De større spejderløb har et hold af spejder (klanspejder og eller spejderleder), som sørge for at der er mad og drikke til alle. Både til dem som står på post, men også deltagerne (jer). Køkkenholdet er ofte i gang lang ud på natten og er også i gang tidligt om morgen for at lave mad til alle. Om der er mad til deltagerne eller ej, har meget at gøre med hvilke traditionen som det spejderløb som du deltager i har. På Spejder-5-kamp er det en tradition for, at deltagerne får morgenmad på senge om søndagen.

Pr. og reklame:

Pr. og reklame er en vigtig, og på nogle måder også en meget usynlig arbejdsgruppe. Det kan godt være at, løbsledelsen har lavet verdens fedeste spejderløb, men der kommer ingen deltager, hvis DU ikke ved at det findes, og hvornår, og hvordan du skal melder dig til.

Mange spejderløb har derfor deres egen hjemmeside, hvor du kan finde de fleste informationer om spejderløbet.

wasa-wasa.dk	spejder5kamp.dk	alligator.dk	invictusloebet.dk	makamani.dk
nathejk.dk	ccmr.dk	rangerchallenge.dk	svaerdkamp.dk	solaris.dk
bispestaven.dk	web.fenris.info	dille.dk	apokalypse.dk	thewild.dk

Her er bare nogle af de hjemmesider som findes.

Prøv at se om der ikke er et spejderløb for dig, og din patrulje

Fotografer:

Fotografer, hvis spejderløbet skal kunne lave pr. og reklame for sig selv, så skal der tages nogle billeder af hvad der er sket under spejderløbet. Du får muligheden for at se dig selv, og dine patruljemedlemmer, imens I løse nogle af de udfordringer som spejderløbet byder på. Ved større spejderløb er der flere fotografer, hvis eneste opgaver er at tage nogle fede billeder. Måske findes der allerede et billedet af dig på et spejderløbshjemmeside.

Logistik:

Logistik er en vigtig del af et spejderløb. Det er denne arbejdsgruppe, som sørge for at materialer, og udstyr, til posterne kommer ud til de rigtige steder. Det er også dem som sørge for at der kommer mad, og drikkevarer, ud til postmandskabet. Hvis du er så heldig, at du ikke selv skal bære jeres telt og sovepose, så er det også dem som sørge for at jeres ting kommer frem til det sted hvor I skal sove. Logistik hjælper også til, til at finde spejder som er blevet væk, så det er sjældent at logistik får et roligt øjeblik imens spejderløbet er i gang.



Opgave 2)

Hvilke personer fra spejderløbets har du på da du deltog i dit sidste spejderløb?

Har du været så uheldig at du har fået besøg af Samariterne?

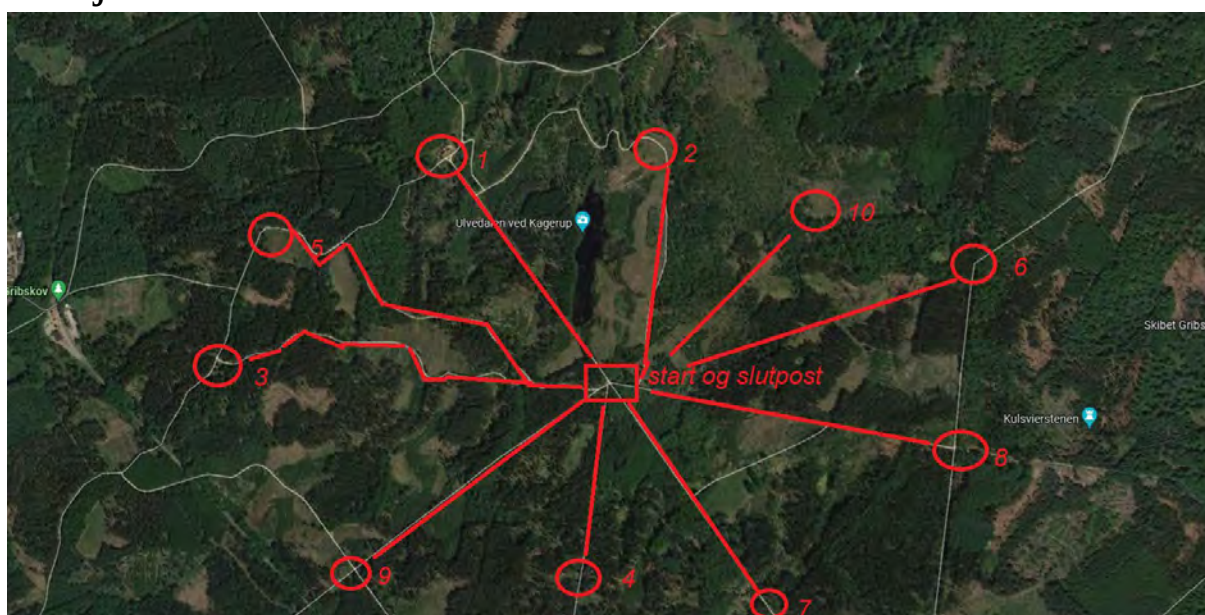
Hvis ja....hvorfor?

Måden som et løb kan være opbygge på.

Stjerneløb.

Et stjerneløb, er et løb hvor du hele tiden vender tilbage til startstedet, når du har løst en post. Du vil så få at vide, hvor den næste post befinder sig. Du skal herefter gå hen til den, løse posten, og vende tilbage til start. Posterne vil normalt ligge som en ring uden om startposten. Fordi du skal gå fra startposten, og ud til posterne og tilbage igen, før du kan få at vide hvor den næste post ligger, vil den rute som du går komme til at ligne en stjerne når du er færdige med løbet. Det er derfor, at man kalder denne type af spejderløb, fast startpost som man hele tiden kommer tilbage til, for et stjerneløb.

Et stjerneløb kunne f.eks. se således ud:



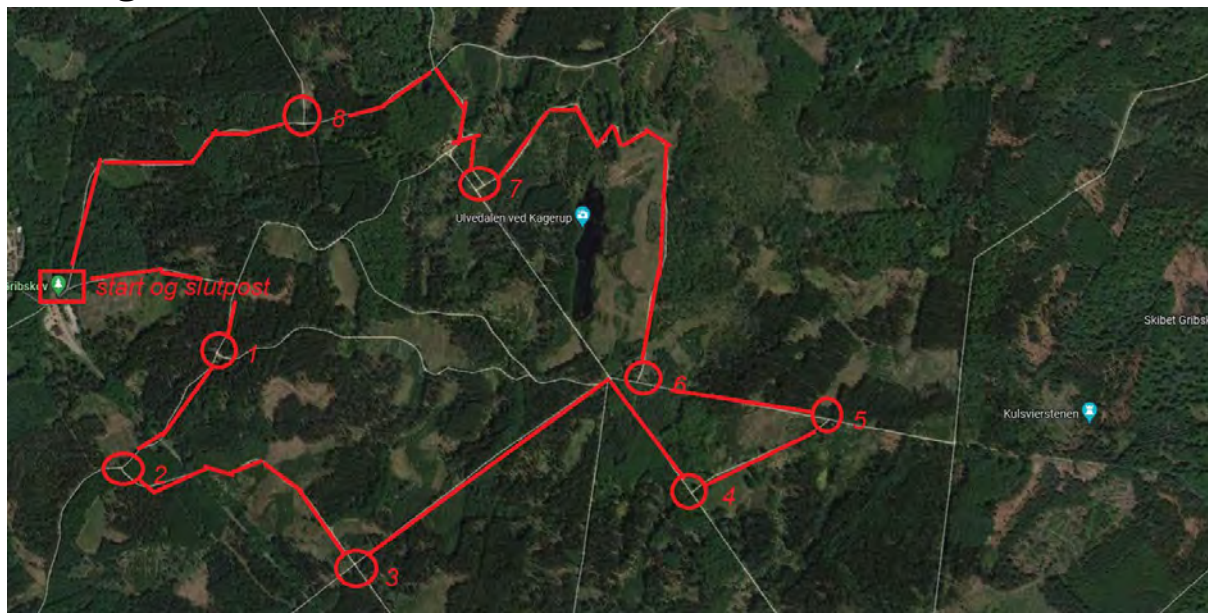
Stjerneløb benyttes ofte på spejderløb, hvor der er en stram tidsplan, altså hvor det er vigtigt at spejderne er tilbage på en særligt tidspunkt. Stjerneløbet har den fordel, at løbsledelsen kan stoppe løbet ved at stoppe med at sende spejderne ud til en ny post, og sende dem enten

videre i det store spejderløb, eller tilbage til stedet hvor spejderløbet skal afsluttes.

Ringløb.

Et ringløb, er som navnet fortæller, et spejderløb hvor du starter med at gå fra startposten til den første post, og fra den første post til den næste post, indtil du er kommet hele vejen rundt, og er kommet tilbage til startposten. Et ringløb vil sende dig rundt i en ring, men et ringløb er ikke nødvendigvis cirkelrund. Formen på ringløbet kommer meget an på veje, stier og geografi på det lokal område hvor løbet bliver afholdt.

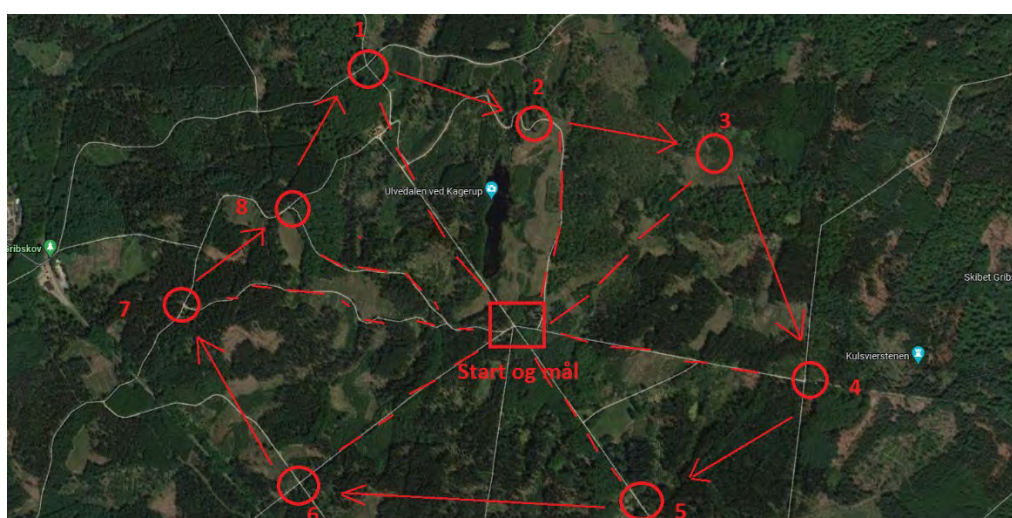
Et ringløb kunne f.eks. se således ud:



Ringløb benyttes i spejderløb, hvor man ønsker at spejderne kommer tilbage til det sted for løbet startet, det benytte ofte til yngre spejder, eller på spejderløb hvor der er en fast base. Sct. Georgs løb er et typisk løb som benytter ringløb.

Stjerne-ringløbet.

Stjerne-ringløbet er en blanding mellem et stjerneløb og et ringløb. Løbet starter som et stjerneløb hvor I, og alle de andre sjak/patruljerne, fordeles ud på alle posterne ved start. Lige så snart som I er nået ud til den første post, bliver løbet lavet om til et ringløb, hvor I går fra den ene post og hen til den næste i en "cirkel".



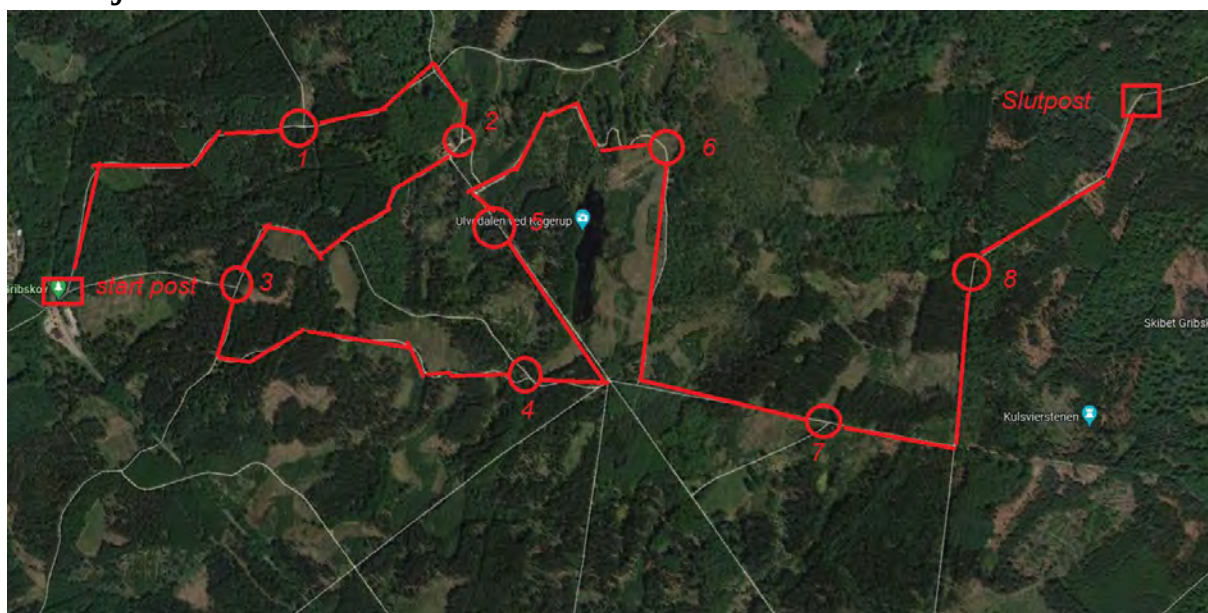
Når I har nået alle posterne, eller hvis tiden løber ud, så bliver løbet igen til et stjerneløb, hvor I går fra den sidste post som de har været på og tilbage til start/mål posten.

Linjeløb.

Et linjeløb, er et spejderløb hvor start og slutposten ligger to forskellige steder. Du skal altså forstille dig at posterne ligger som knuder på en snor

Linje behøver ikke at være lige, den må godt sno sig i gennem landskabet.

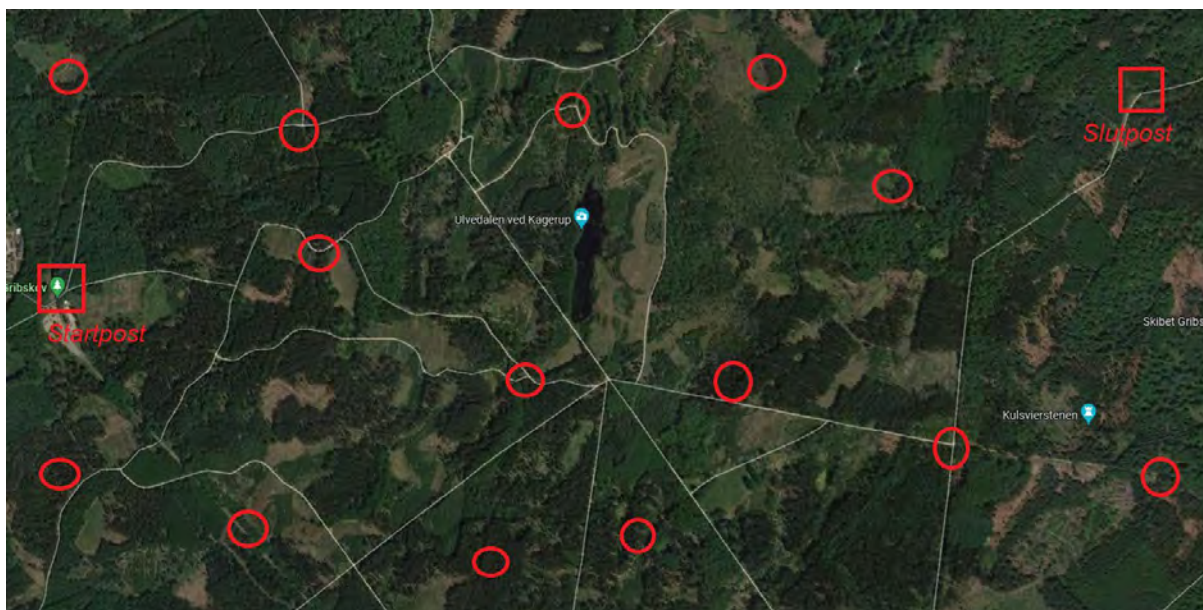
Et linjeløb kunne f.eks. se således ud:



Linjeløb er nok en af de mest anvendte metoder til at planlægge og udføre et spejderløb på. Linjeløb bliver ofte brugt til dag-, eller natopgaveløb, hvor man ønsker at flytte spejderne hen til et nyt område, hvor en ny aktivitet så kan bliver startet. Dinizuli og Spejder-5-kamp er typiske spejderløb som benytter linjeløb som et delelement.

Løb med valgfrie poster.

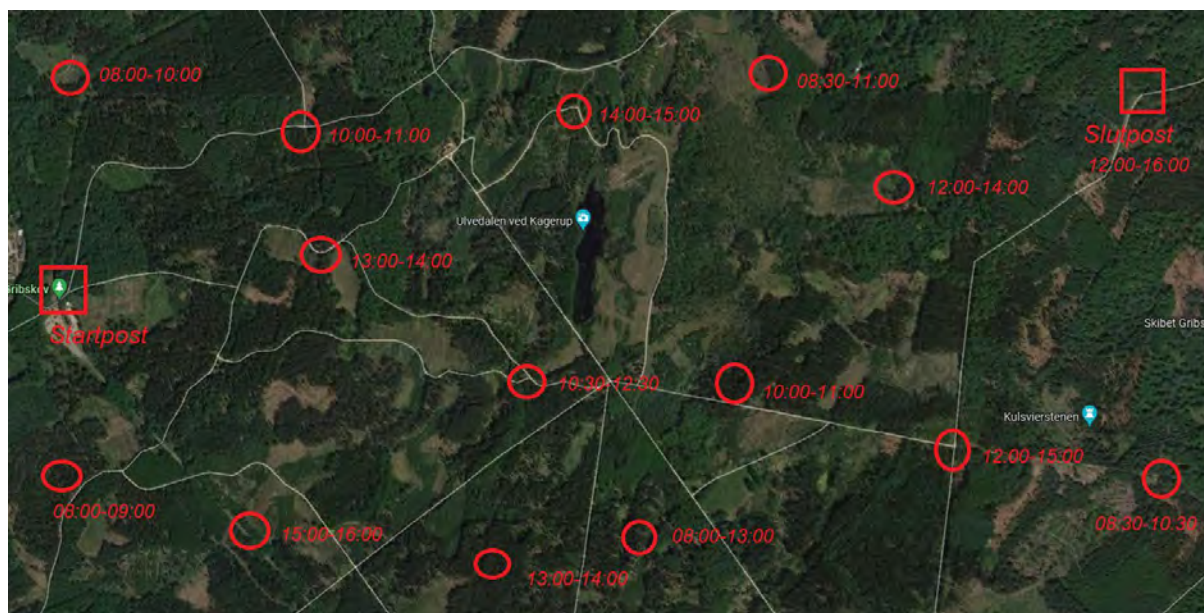
I denne type af løb bestemmer du selv i hvilken rækkefølge, som du ønsker at tage posterne i, og om du ønsker at komme ud til alle posterne. Løbet kan have start, og slut poste samme sted (f.eks. ved et o-løb), men start og slutpost kan også ligge to forskellige steder. Et løb med valgfri poster kunne f.eks. se således ud.



Normalt får du flere point, jo længere væk posten er den korteste rute, og jo flere poster du når at gennemføre, jo flere point få du også. Der er altså ikke en fast rute som du som spejder skal gå/løb for at kunne gennemføre spejderløbet. Posterne kan være bemanded, ubemanded, eller en blanding, hvor nogle poster er bemanded og andre ikke er det.

Poster med åbningstid:

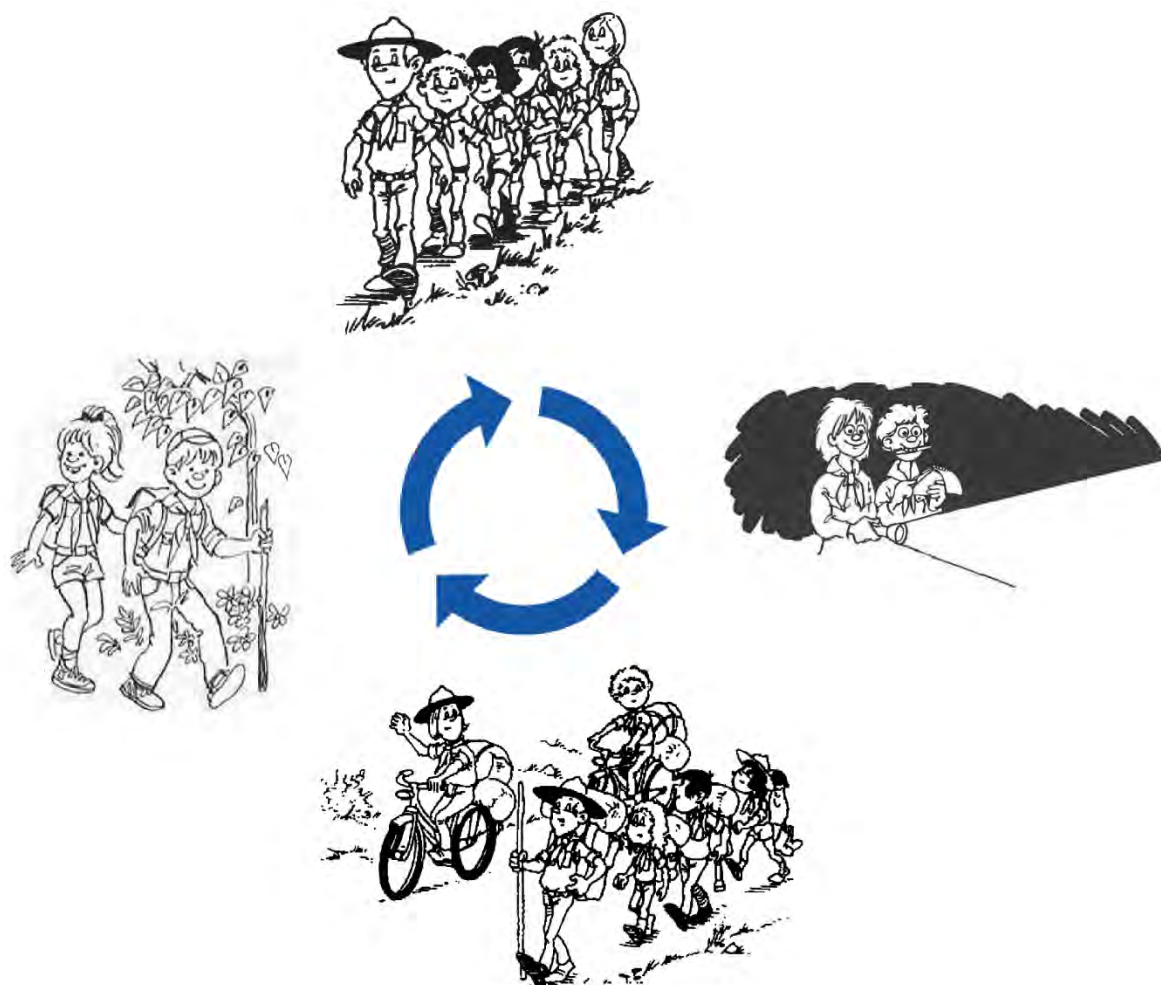
Der findes spejderløb, som minder meget om et løb med de valgfrie poster, men hvor posterne åbner og lukker på fastlagte tidspunkter. Dette betyder, at du er nød til at tænke over, hvilke poster som det er muligt at kunne nå frem til, gennemføre, og være klar til at nå hen til den næste post inden den lukker.



I nogle spejderløb er løbet planlagt, så det ikke er muligt at nå alle posterne. Det betyder, at du er nød til at tænke over hvilke, og hvor mange poster, som du og din patrulje kan nå at komme ud til og deltage i. Det er vigtigt, at du tænke over hvor mange point en post giver, og hvor lang tid du skal bruge på at komme ud til posten, samt at løse posten. Det kan være, at det er bedre at tage 3 poster som hver især giver færre point, men ligger tættere på, og som tager korter tid, end en post som ligger længere væk og som giver flere point. Nathejk er en af de løb, som benytter sig af poster om åbner og lukker.

Større spejderløb:

Et større spejderløb kan sagens bestå af flere forskellige typer af aktiviteter, og måder som løbet er opbygget på, så formen på spejderløbet ændre sig i løbet af dagen, weekenden, eller ugen.



Du kan godt oplevet, at spejderløbet starter som et stjerneløb, bliver til et linjeløb, og slutter som et ringløb.

Opgave 3)

Hvilken type var de sidste 3 spejderløb som du har deltaget i?

1)

2)

3)

Hvilken type kan du bedst lide?

Temaløb:

Et temaløb, har som navnet beskriver et tema, som alle posterne i løbet forholder sig til. Normalt er der tale om at spejderne skal bruge en særlig færdighed, og at spejderne "kun" skal bruge denne færdighed for at kunne gennemføre spejderløbet. Andre typer af temaløb er spejderløb, hvor det kun er en aktivitet som er i fokus.

Fotoløb:

Fotoløb, bliver typisk brugt i forbindelse med kend-din-by løb. Der findes også spejdercenter, som har deres egne fotoløb. Fotoløb bliver normalt lavet i forskellige sværhedsgrader, Sværhedsgraden bestemmes af, hvor meget af det sted som du skal finde, som du får lov til at se på billedet. Jo mere du får lov til at se, jo nemmer er det at finde stedet. Fotoløb er normalt udformet som et stjerneløb.



O-løb:

O-løb, findes i flere forskellige typer, se håndbog: Orienterings, kort og kompas, for en gennemgang af de forskellige typer. Du bliver sendt ud på o-løb så du kan få teste dine færdigheder (evner) i brugen af kort, finde rund og kompas.



Natløb:

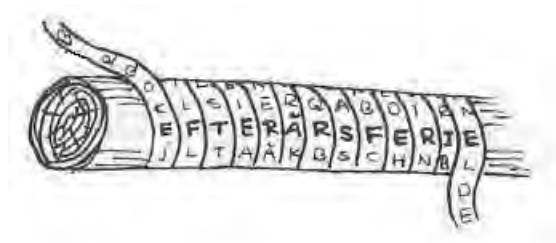
Natløb, er et spejderløb som foregår om natten og ofte i vinterhalvåret, så det kan blive rigtigt mørkt. Det er ofte de samme typer at poster på et natløb, som der er på en normalt spejderløb. Dog vil nogle poster få et naturlige større sværhedsgrad, fordi de kommer til at foregå i mørke.



Du er jo ikke bange for mørket....er du vel?

Kodeløb:

Kodeløb, er et spejderløb, hvor du vil lære placeringen af den næste post ved at løse koden på den post som du er kommet frem til. Kan du ikke løse kode, så kan du ikke finde vejen hen til den næste post.



I nogle spejderløb er det muligt at "købe" sig til vejen til den næste post, men det koster point, og det kan betyde at I ikke vinder spejderløbet, hvis I er nød til at købe jer til det rigtige svar.

Jagtløb:

Jagtløb, er spejderløb hvor du vil blive jaget af andre spejder (typisk klanspejder). Nathejk er et typisk jagtspejderløb. Der vil være områder f.eks. nær poster hvor du er fredet, og må ikke jages, mens i resten af området, er frit for jagerne at gå på jagt efter dig. Denne type af spejderløb er typisk til de større tropsspejder, klanspejder og ledere.

Sejles, eller ræs-løb:

Denne type af spejderløb, er typisk en kombination mellem et spejderløb, og en "sportsgren".

Mølleåsejladsen, og Oak city sæbekasseløbet, er typiske eksempler på denne type af spejderløb. Altså et

spejderløb, hvor det gælder om at komme først. Det kan være i en sæbekassebil, på rulleskøjter, båd, svømning, eller bare som et normalt løb.

Skaf en... løb:

Skaf en...løb, er en type af spejderløb, hvor du skal ud og skaffe en ting, eller et billede af din patrulje selv foran en ting, bygning, eller sted. I får en listen over ting som I skal skaffe. Det kunne være et frimærke til 12 kr. en 2 krone fra 1998, en hjemmestrikket blå sok.



Den anden type af skaf en...løb er at du skal ud og tage et billedet af hele patruljen foran en lokal bygning, seværdighed eller kendingsmærke i den lokale by (selfi-løb).

I vil f.eks. få en liste over steder som I skal gå hen til, f.eks. den lokale mølle, skole, station eller broen over åen, I skal nu taget et billedet med jeres mobiltelefon for at bevise, at I har været der.

Gåde/undersøge løb:

Gåde/undersøge løb, er en type af spejderløb, hvor I får en liste over ting som I skal undersøge forskellige steder i lokal området. Det kunne være hvilken farve har døren ind til fodboldklubben. Hvor mange bænke er der i den lokale park. Hvornår blev gården som ligger på xxx gade opført, hvor mange lygtepæle er der på yyy gade. Osv, osv. I er derfor nød til at gå hen til de forskellige steder, for at undersøge hvilken farve, antallet eller hvad der står på en gravsten. Det en type af løb som bliver lavet i flere sværhedsgrader.

Kontrolnummer	Spørgsmål
A02	Hvor mange lygte pæle er der på Folehavevej?
Svar:	

Kontrolnummer	Spørgsmål
B02	Hvad må man ikke u følge skiltene i Nordskovpaken (8-36)?
Svar:	

Kontrolnummer	Spørgsmål
C02	Hvor mange "sidde"sten er der omkring bålpladsen (ved flagstangen) i Nordskovpaken (8-36)?
Svar:	

Kontrolnummer	Spørgsmål
D02	Hvor mange lygtepæle er der på Samsøvej ?
Svar:	

Kontrolnummer	Spørgsmål
E02	Hvilken farve har Carporten til nr. 7 på Samsøvej?
Svar:	

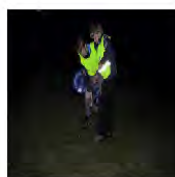
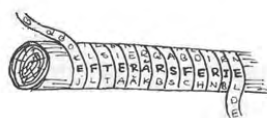
Kontrolnummer	Spørgsmål
F02	Hvilken type træer er der langs huset (nr. 3) på Samsøvej?
Svar:	

Opgave 4)

Hvilken type af temaløb er beskrevet i afsnittet som du lige har læst?

Hvilken type af tema løb syntes du, var den sjoveste at deltage i?

Kontrolnummer:	Spørgsmål:
AC2	Hvor mange type papir er der på Folketidende?
Svar:	
Kontrolnummer:	Spørgsmål:
BC2	Hvad vil man ikke udføre skitsen i Nordkorsbøden (9-36)?
Svar:	
Kontrolnummer:	Spørgsmål:
CG2	Hvor mange "ludda" er der omkring Silkeborgs søer (Fagtemper) i Nordkorsbøden (9-36)?
Svar:	
Kontrolnummer:	Spørgsmål:
DC2	Hvor mange fugle er der på Søndervej?
Svar:	
Kontrolnummer:	Spørgsmål:
EG2	Hvilken farve har Carsten til nr. 7 på Søndervej?
Svar:	
Kontrolnummer:	Spørgsmål:
FD2	Hvilken type træer er der langs Huset nr. 21 på Søndervej?
Svar:	



Typer af små spejderløb.

Små spejderløb er ofte lavet af jeres spejderledere, som er ansvarlige for jeres gren. Denne type af spejderløb har en varighed som passer med længden af dit normale spejdermøde. Denne type af spejderløb vil normalt blive afholdt i lokalområdet til spejdergruppe, og vil typisk bestå af ubemandet poster. Små spejderløb vil ofte være et temaløb, da den tid som der er til rådighed gør det svært at afvikle mere kompliceret spejderløb. De små spejderløb er gode til at afslutte et forløb, som f.eks. knob og knuder, hvorefter I bliver sendt ud på et løb, hvor alle posterne har noget med besnøringer at gøre.

Små spejderløb vil typisk være:

- Klassisk o-løb.
- Et by fotoløb.
- Kodeløb.
- Klassisk opgaveløb.
- Skaf en... løb
- Gåde/undersøge løb.

Typen af større spejderløb.

Hikeløb:

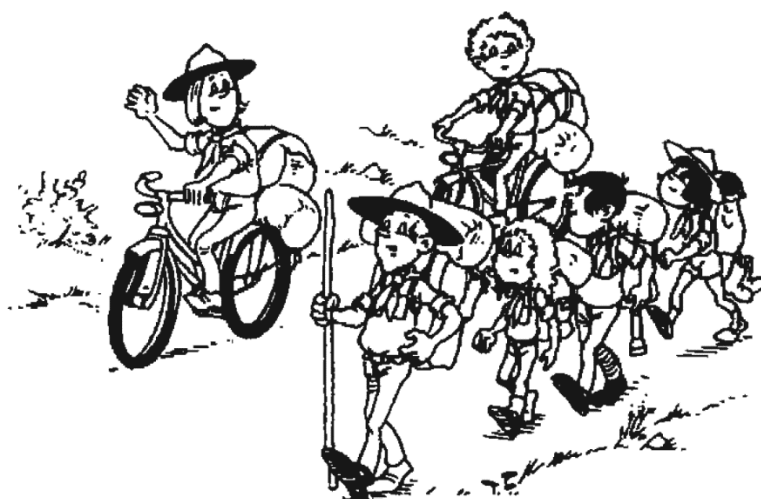


Hikeløb, er et spejderløb hvor den vigtigste del af spejderløbet er selv hike, altså hvor I skal komme fra A til B. Det kunne være en:

- Cykelhike.
- Kærrehike.
- Kanohike.
- Sejlas hike
- Fjeldhike
- Skihike.
- Sæbekassebil-hike.
- Toghike.
- Alm. hike.

Det kan selvfølgelig også være en blanding af de forskellige hike typer.

Det er rejsen som er vigtig, og ikke så meget hvor hurtigt I kommer frem.



Et hikeløb kan indeholde faste poster som skal gennemføres før, at I kan få lov til at forsætte på den næste del af løbet. Hike løb kan foregå hele år rundt, og hele døgnet rundt, dog er der nogle type af hike som kun kan foregå i dele af året, som f.eks. skihike, som jo kræver at der er sne. At bevæge sig ud på vandet i vinterhalv året ikke altid er en god ide, hvilke begrænser denne type at hike til at vandtemperaturen er lidt varmer. Normalt indgår der en, eller flere, overnatninger i et hikeløb. Disse vil normalt blive foretaget i telt, eller under åben himmel, så husk den gode sovepose og underlag.

Adventureløb:

Adventureløbene er en gruppe af spejderløb, hvor konkurrenceelementer er en vigtig del af spejderløbet. Der er 14 Adventureløb (lige nu) som er gået sammen i en liga, så du ikke bare konkurrerer om at vinde de enkelte spejderløb, men også om at være den bedste spejderpatrulje i ligaen.

Adventureløbene er vilde, og mere udfordrende end de normal/traditionelle spejderløb. For at have en mulighed for at vinde et adventureløb, så kræver det hård træning og et stort kendskab til alle spejderfærdighederne.

Adventureløb er derfor ikke for alle spejder. Det er kun de spejder, som ønsker at bruge deres spejderliv på at blive god til alle de spejderfærdigheder som adventureløbene benytter sig af, som klare sig godt i disse løb.



Du får en på opleveren!

Traditionelle spejderløb

I de traditionelle spejderløb, er det store konkurrenceelementer, og den vildskab, som adventureløb har, blevet tæmmet, så spejderløbet også er for de spejder som ikke brænder for at tage på adventureløb.

Det skal ikke forstås på den måde at traditionelle spejderløb er kedelige, eller dårlige. De er bare opbygget på en måde, som giver plads til alle spejderne, også til dem, som ikke altid vil vinde over alle andre, gå 50 km på 24 timer, eller ikke sove i 2 dage.

De traditionelle spejderløb tester dig i de forløb som der normalt indgår i spejderarbejdet. Du behøver derfor ikke at kunne "løbe et maraton", plukke en høne, eller klare 3 dage uden søvn. De traditionelle spejderløb, er en måde at teste om du nu har forstået alt det, som du har lært i løbet af spejderåret (bare på en sjov og fed måde).

Turn-out er en vigtig del af de traditionelle spejderløb.

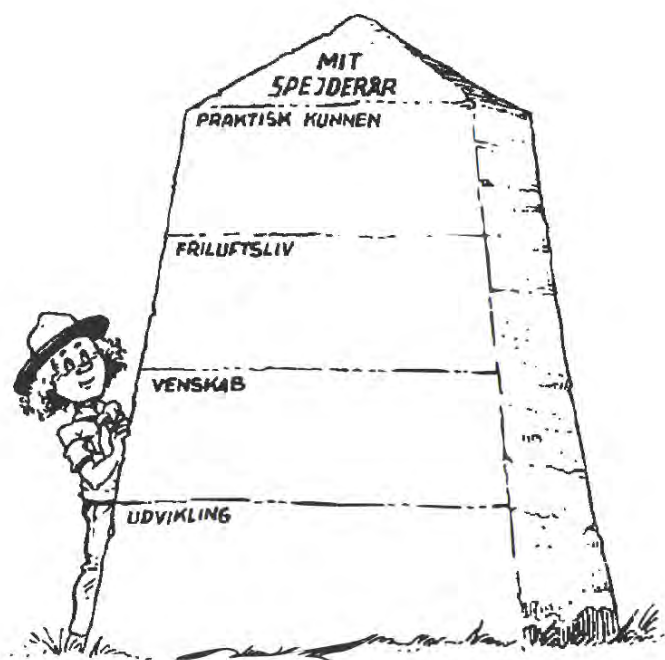


Spejder-5-kamp er et traditionelle spejderløb, og bliver for mange betragtet som et godt indgangsløb, eller testløb til adventureløbene. Spejder-5-kamp er derfor et godt løb at deltage i, hvis du drømmer om at deltage i adventureløbene.

Opgave 5)

Er du til små-spejderløb, hike-løb, traditionelle spejderløb, eller til adventureløb?

Hvor mange, og hvilke for de 4 typer at spejderløb vil du gerne deltage i, i løbet af dette spejderår, og i det næste spejderår?



Typiske elementer i et spejderløb

Forhindringsbane:

En forhindringsbane er en typisk aktivitet, som ofte er en fast del af de fleste spejderløb. Forhindringsbaner findes i flere afskygninger. Ofte benyttes den traditionelle forhindringsbane, hvor du "bare" hen over, eller igennem, forhindringerne. Den anden typiske forhindringsbane er en snor, eller tov, som er spændt op imellem nogle træer, og du skal føre en ring, en kop, eller tilsvarende, fra den ene ende af rebet til den anden ende.



Der er nogle spejderløb som sætter et stolthed i, at have de vildeste, eller vådeste forhindringsbaner, så det kan være en god ide at have noget tøj på, som kan tåle at blive beskidt, og et sæt skiftetøj til at tage på når du har været i gennem forhindringsbanen.

Hvad skal du som spejder være god til:

- Samarbejde.
- Kondition, du skal kunne hæve dig i armene, og have styrke til at hive dig selv op over forhindringer.

Gode råd:

- Planlæg i hvilken rækkefølge i som patrulje, eller sjak, skal gennemføre forhindringsbanen. Sørg altid for, at der er nogle stærke spejder som kan hjælpe de svage i gennem forhindringerne. En stærk spejder først, så en ”svag” spejder, så en stærk, så en ”svag” osv. husk at slutte af med en stræk spejder.
- Husk at tiden først stopper, når den sidste i patruljen kommer i mål.
- Husk skiftetøj.



Husk at have tøj, og sko på, som kan tåle at blive beskidt

O-løb:

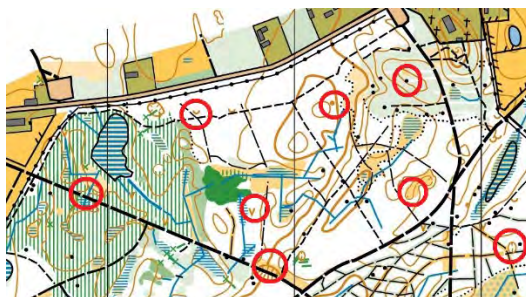
O-løb, eller orienteringsløb, findes i et hav af forskellige udgaver. Du kan læse mere om dette i håndbogen om Orientering, kort og kompas. Men vi vil lige liste de mest almindelige typer op.

- Det normale o-løb (idræt o-løb).
- Det omvendte o-løb.
- Linje o-løb.
- Kompas o-løb.
- Højdekurve o-løb.
- Stjerneløb.
- Pointorientering.
- Nat o-løb.

De har alle sammen det tilfælles, at løbet tester dine evne til at kunne finde vej ude i en skov (typisk), i landskabet, eller i en by (by-løb). Orienteringsløb er stort set altid på tid. Du får point alt efter hvor mange forskellige poster som du har nået inden for tidsfristen, og der vil være strafpoint hvis du kommer for sent tilbage målområdet.

De typiske typer af orienteringsløb på spejderløb er, det normale o-løb og nat o-løb.

I Dinizuli og Spejder-5-kamp indgår normalt både det normale o-løb og et nat o-løb.



Hvad skal du som spejder være god til:

- Kende til og kunne forstå Signature.
- Kende til og kunne løbe efter kort.
- Kende til, og kunne løbe efter højdekurver.
- Kende til og kunne løbe efter et kompas.
- Kende til og forstå målestok.
- Kende forskellen mellem forskellige type af o-løb.
- Kondition, du skal kunne løbe minimum 10 km.

Gode råd:

- Husk løbesko og løbetøj.
- Husk pandelampe (til nat o-løb).
- Husk kompas.
- Husk ur.



Husk at passe på tiden, det koster ofte point, for hvert minut som du kommer for sent tilbage til mål

Natløb:

Der findes mange forskellige typer af natløb. Alle de elementer som et dagsspejderopgaveløb bestå af, kan også foregå om natten, og bliver på den måde til et natløb, men vi vil i dette afsnit prøve at gennemgå de ”klassiske” natløb.

Det klassiske natløb er et opgaveløb som foregår om natten, og helst i vinterhalvåret, så er der så mørkt som muligt. De poster som du kan komme ud for, er de samme som du vil komme ud for på et dagsopgaveløb. Der kommer en ekstra sværhedsgrad ind, ved at det er mørkt, og at efterhånden som tiden går, så bliver du mere og mere træt. Prøv at kigge i listen over de typiske poster i et spejderløb. Du vil kunne ”risikere” at kunne opleve alle disse på et natløb.



Den anden klassiske natløb er et orienteringsløb, du skal ud i den mørke skov og finde posterne. Der er meget stor forskel på at finde vej i en skov om dagen, og så om natten. Der er altså en stor forskel i sværhedsgraden på et normalt o-løb og et nat o-løb.

Hvad skal jeg som spejder være god til:

- Kondition, du skal kunne løbe minimum 10 km og gå minimum 15 km.
- Kende morsealfabetet, samt kunne sende og modtage en morsebesked.
- Kunne lave besnøringer.
- Kunne tænde et bål under brug af tændstikker.
- Kunne lave mad over bål.
- Kunne finde vej i skoven om natten.
- Kunne bruge et kompas.
- Kunne give førstehjælp.

Gode råd:

- Have en lygte med som kan bruges til at sende morsebeskeder på.
- Lommeorden.
- Tørt brænde (i meget fine stave).
- Husk noget sødt, så I ikke går sukkerkolde.



Øv dig ved at gå en tur i din lokale skov, om dagen – Gå så den samme tur om natten imens det der mørkt.

Hvilke pejlemærker (ting) kunne du genfinde fra din tur om dagen?

Dagsløb:

Dagsløb, bliver også kaldt et dagsopgaveløb, eller bare et opgaveløb. Det er en type af spejderløb, som indeholder en række bemandet, eller ubemandet, poster med opgaver, som skal løses. Dagsløbet bliver brugt i næste alle spejderløb, men der er en stor forskel på, hvilken poster som indgår i de forskellige spejderløb. Se på listen over de typiske poster på et spejderløb, de vil alle sammen kunne indgå i et dagsløb. Et dagsløb kan være på imellem 5 og 20 poster, alt efter alder af deltager i løbet, og hvor lang tid som løbet foregår over.

Hvad skal du som spejder være god til:

- Kondition, du skal kunne løbe minimum 10 km og gå minimum 15 km.
- Kende morsealfabetet, samt kunne sende og modtage en morsebesked.
- Kunne lave besnøringer.
- Kunne tænde et bål under brug af tændstikker.
- Kunne lave mad over bål.
- Kunne finde vej i skoven om natten.
- Kunne bruge et kompas.
- Kunne give førstehjælp.

Gode råd:

- Have en lygte med som kan bruges til at sende morsebeskeder på.
- Lommeorden.
- Tørt brænde (i meget fine stave)

Skrøbelige ting:

På nogle spejderløb får din patruljerne, eller dit sjakkene, en skrøbelig ting som I skal have med rundt på spejderløbet. Det kunne f.eks. være en 1 meter lang liste med ketchup og remoulade, en kurv lavet af spaghetti, en flamingo kop med blå vand, en helium ballon og så videre. Det er i bund og grund en ting, som er meget skrøbelig, og svær at transportere. Den bruges til at se om du og din patrulje, kan holde fokus og passe på den igennem hele spejderløbet. Der gives point alt efter, hvor få skader som der er kommet på de skrøbelige ting. Pointene fra den skrøbelige ting kan være afgørende for at du kan vinde løbet.

Der findes andre spejderløb som giver spejderne en ting med som de skal have med rundt på løbet, men her er der ikke tale om en skrøbelige ting, men en tung og klodset byrde som du, og din patrulje, skal slæbe rundt på. Det kunne være en 30 cm*30 cm cementflise, en 5 meter lang rafte, eller bare en vanddunk med 20 liter vand. I bliver kontrolleret på alle posterne, om I stadigvæk har den tåbelige ting med. I får minus point hvis I ikke har den med hele vejen rundt på løbet.

Hvad skal du som spejder være god til:

- Tålmodighed, kig på den skrøbelige ting før I løfter den /modtager den, der kan være noget gemt som I ikke lige kan se.

- Forsigtighed, en skrøbelig ting kan være mange point værd, så vær forsigtig med den.

Gode råd:

- Have kassen/dåser i forskellige med, til at opbevare den skrøbelige ting i, husk vat!
- Det er ikke alle spejder som er lige ærlige, så pas på hvor I gør af jeres skrøbelige ting mens I løser posterne.

Tilmeldingsopgaver:

Tilmeldingsopgaver indgår i nogle spejderløb. I forbindelse med at I, som patrulje, tilmelder sig løbet, få I en beskrivelse af en ting som I skal lave, og aflever ved starten af spejderløbet. I beskrivelsen er der beskrevet en række krav, som tilmeldingsopgaver skal overholde. En tilmeldingsopgaven bliver normalt bedømt på:

- Hvor godt den overholder de fysiske mål (længde*højde* brede)
- Hvor god funktionalitet den har (hvis man skal lave en lampe undersøg hvor god den er til at lyse op)
- Håndværket, altså hvilke detaljer er i der, er det solidt, har I gjort sig umage da I lavet den.
- Valg af materialer, er alt blevet købt, eller har I lavet det hele selv
- Overordnet indtryk af tilmeldingsopgaven.

Normalt har I som spejder god tid til at lave tilmeldingsopgaven, og normalt står tilmeldingsopgaven for ca. 1/5 af alle pointene i spejderløbet. Så brug tiden og energien på at lave en ordentlig tilmeldingsopgaver, det kan nemt betale sig.

Hvad skal du som spejder være god til:

- Du skal være kreativ.
- Du skal have øje for detaljer.
- Du skal kunne finde ud af at bruge værktøj.
- Du skal kunne gøre en opgave færdig, uden at sjuske.

Gode råd:

- Sætte tid af på spejdermøderne, men også uden for møderne til at lave tilmeldingsopgaven.
- Gør jer umage med at lave tilmeldingsopgaven.
- Husk at tilmeld jer spejderløbet i god tid, så I har tid til at lave tilmeldingsopgaven.

Eksempler på tilmeldingsopgaver



DiniZuli



LPT

Hike:

Hike indgår i nogle typer af spejderløb. I nogle spejderløb er det hiken som er den primære aktivitet, altså oplevelsen mellem posterne. Hiken kan også blive brugt til at ”transportere” jer imellem to områder som et spejderløbet benytter sig af. En hike kunne altså også være en aktivitet, som I skal gennemføre, og som flytter jer fra en skov til en anden skov. I nogle spejderløb er der faste overnatningssteder og tidspunkter, og i andre er det op til jer selv at finde et sted at sove og selv finde ud af hvornår I ønsker at få noget søvn.



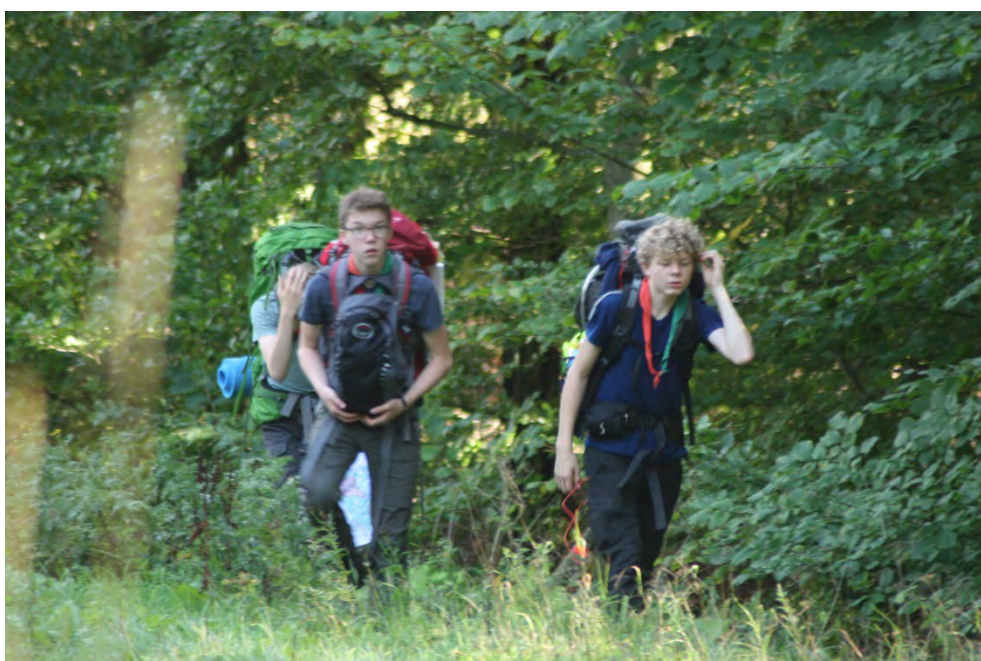
Hvad skal du som spejder være god til:

- Kondition, du skal kunne løbe minimum 10 km og gå minimum 15 km. For trop spejder er det 30 km, og klanspejder 50 km.
- Du skal ikke være bange for mørket.
- Du skal kunne gå med rygsæk.
- Du skal kunne finde ud af at pakke en rygsæk.
- Du skal have styr på dit udstyr.

- Du skal kunne holde humøret også efter 20 km i regnvejr.

Gode råd:

- Husk at tage noget sødt med (slik), så I ikke går sukkerkolde.
- Husk en pandelygte med nye batterier.
- Ordentlige sko/støvler at gå i (de må ikke være helt nye, de skal være gået til).
- En ordentlig rygsæk.
- Sørg for, at pakke din rygsæk rigtigt.
- Have ikke flere ting/udstyr med end du får brug for på hiken.
- Toilettepapir og en foldespade er en god ting at have med.



Opgave 6)

Hvilken type af løbs elementerne, altså hike, tilmeldingsopgaver, skrøbelig ting, dagopgaveløb, natløb, o-løb og forhindringsbane, har du prøvet på et spejderløb?

Hvilke syntes du, som var sjovest at deltage i?

Overnatning:

Overnatning er en naturlig del af de større spejderløb. De store spejderløb har så mange aktiviteter så de kan ikke nå at blive gennemført på en dag. Dette betyder at der vil være en eller flere overnatninger. Overnatningen kan foregå på mange måde, i nogle spejderløb der sover du i en gymnastiksal, i andre i telt, og i nogle ude i det fri under åben himmel. Du skal tænke over, hvilken type af overnatning som foregår på det spejderløb som du skal deltage i, og pakke din udrustning efter det. Tænk også på hvornår spejderløbet foregår, er det midt om vinteren så kan det godt være at du skal have den ekstra varme sovepose med. Skal du sove under åben himmel, så skal du huske på at det kan blive regnvejr eller snevejr (om vinteren), og at du bliver syg, hvis du skal sove i en drivvåd sovepose. Tænk over om du skal have et regnsæt overtræk med til din sovepose.

I mange spejder løb skal du være heldig hvis du får lov til at få 6 timer søvn, så sørg for at du kan udnytte dem til at sove i, og ikke skulle bruge dem på at gøre dig klar til at sove.

Hvad skal du som spejder være god til:

- Du skal kunne sove sammen/i nærheden af andre, også i et telt, sovesal, i en grøft eller under en busk i skoven.

Gode råd:

- Undersøg hvordan I skal sove, når I tilmelder jer til spejderløbet og årstiden, og pak din udrustning efter det.
- Husk en god sovepose, og et godt liggeunderlag, tænk over vægten, hvis du selv skal bære det rundt på din rygsæk under hele spejderløbet.
- Skiftetøj til at sove i, så du ikke sover i vådt tøj.
- En lommelygte.

Opgave 7)

Lav en liste over det udstyr, som du skal bruge til en overnatning.

1) _____	2) _____
3) _____	4) _____
5) _____	6) _____
7) _____	8) _____
9) _____	10) _____
11) _____	12) _____
13) _____	_____
_____	_____
_____	_____

Husk, at du selv skal slæbe på det...

Turn out:

Der er en række spilleregler som du som deltager skal overholde, ja altså hvis du/I ønsker at vinde spejderløbet. Dette betyder, at du er nød til, at gøre ting på en særlig måde, og i en særlig rækkefølge. Men det vigtigste er, at patruljen vise sig fra sin bedste side når I er i nærheden af og på posterne.

Turn out, eller god spejderopførelses, indgår i mange af de traditionelle spejderløb, og udgøre i nogle spejderløb halvdelen af de point som patruljerne kan få på dags- og natløbet. Du kan næsten vinde et spejderløb på en god turn out.

Hvad er så Turn out, eller god spejderopførelse:

Turn out er den måde som du og din patrulje opfører sig på når i er i nærheden af en post. God turn out er:

- At komme gående ind til posten på linje, med Patruljelederen forrest og Patruljeassistenten bagerst.



- At I melder til, og fra, på posten.



- At alle i patruljen er i fuld uniform, og det sidder ”pænt”.



Bære altid synlig uniform på posterne.

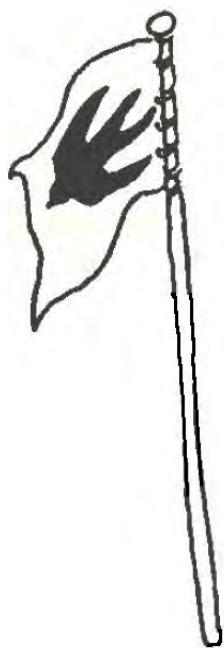
Bukser, shorts eller nederdel skal være mørke blå eller sorte (medmindre du er grønspejder, så skal de være mørke grønne eller sorte). Undgå at du/I fremstår ”rodet”, fjern alt det som ikke høre til uniformen.

- At I ikke skændes, råber af hinanden, eller slås på posten.



- At I hjælper hinanden i patruljen, imens I er på posten.
- At I taler pænt til hinanden, og til postmandskabet.
- At alle medlemmer i patruljen er aktive i, at løse opgaven på posten (alle skal deltage).

- At I, i patruljen, har respekt for jeres stander og ikke smider den på jorden.



Det er vigtigt, at dugen med jeres Totem ikke rør jorden. Har I rævehaler eller læderlapper på jeres stander, så må de heller ikke rør jorden.

Stil jeres stander op ad et træ, eller lad den ligge oven på en taske.

Undgå at jeres stander bliver alt for våd. Stof og læder har ikke godt af at være vådt i for lang tid.

- At I forlader posten som en samlet patrulje, på linje.

Hvad så hvis det hele går galt på posten?

I venter med, at diskutere, eller sloges til, at postmandskabet ikke kan høre eller se jer, så kan I fare i totterne på hinanden (men husk, at det gør rigtige spejder ikke).

Hvad skal du være god til:

- Tålmodighed
- Høflighed.
- Venlighed.
- Orden.

Gode råd:

- Aftal på forhånd, hvem som skal gøre hvad, på de forskellige poster.
- Hav en plan klar få hvem som tager ordet med postmandskabet.
- **OG LAD VÆR MED AT SKÆNDES PÅ POSTEN!!**

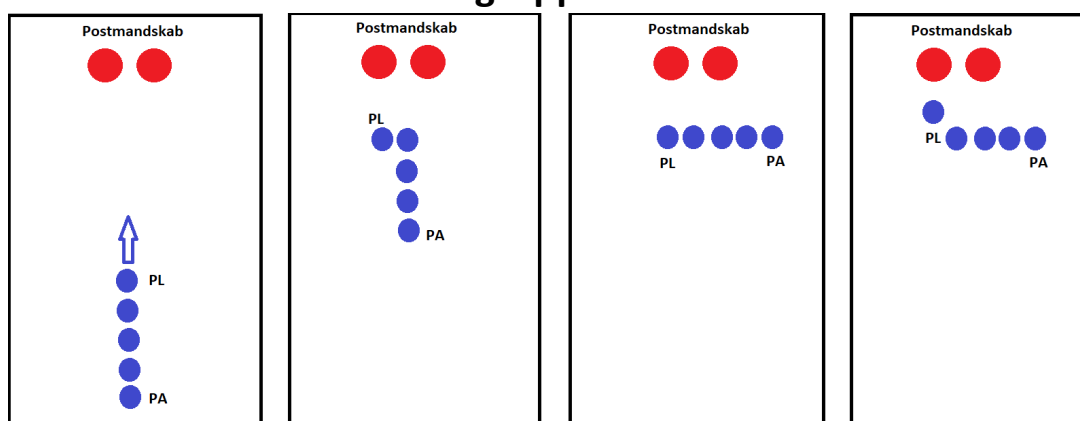
Melde til og fra en post:

1. Når I nærmer jer en post, så skal I begynde at gå på række.
2. I skal holde op med at snakke sammen, inden I kommer i lytte afstand af posten.
3. Når I kommer frem til posten, så stiller I op på en række hvor I står ved siden af hinanden. Patruljelederen i den ene ende og patruljeassistenten i den anden ende.
4. Når I står på linje, træder patruljelederen et skridt frem, og melder patruljen til.

[navn] fra [spejdergruppe] meder til.

F.eks.: **Pindsvinet** fra **Nuuk gruppe** melder til.

Mandskabet på posten vil svare tilbage: **Velkommen til Pindsvinet fra Nuuk gruppe.**



5. Patruljelederen træder et skridt tilbage
6. Post mandskabet vil herefter give en besked om hvad der skal ske på posten.
7. Når I har løst opgaven, så går patruljelederen hen til postmandskabet, og melder at opgaven er løst.
[navn] fra [spejdergruppe] melder at opgaven med [...] er klar
f.eks.: **Pindsvinet fra Nuuk gruppe melder at opgaven med at der skulle tændes et bål er løst.**
8. Postmandskabet vil komme over at bedømme om I har løst opgaven rigtig. Postmandskabet vil give jer svar

om de er tilfreds med løsningen af opgaven.

Postmandskabet vil f.eks. svare: **Det er i orden, I må godt rydde op, og gøre jer klar til at gå videre til næste post.**

9. Når I klar til at gå videre, så stiller I op på linje.
10. Patruljelederen gå et skridt frem og melder patruljen fra.

[navn] fra [spejdergruppe] melder fra

f.eks. **Pindsvinet fra Nuuk gruppe melder fra.**

Postmandskabet vil svare tilbage, f.eks. **Mange tak Pindsvinet, god tur.**

11. Patruljelederen vil gå først, og de andre medlemmer i patruljen vil følge efter i en række.
12. Vent med at snakke, diskutere, eller skændes indtil I er langt nok væk fra posten til, at de ikke kan se eller høre jer.

Opgave 8)

Hvad må I aldrig gøre på en post?

Har du prøvet at melde til og fra? Kan du huske hvad du skal sige? Skriv ned hvad du skal sige hvis du (din patrulje) kommer frem til en post.

Gennemgående opgave:

En gennemgående opgave, er en opgave som patruljen får undervejs i spejderløbet. F.eks. i starten af natløbet, eller starten af dagsopgaveløbet.

Sværhedsgraden af den gennemgående opgave, kommer meget an på hvilken gren som du er spejder i, og den sværhedsgrad som spejderløbet har. Nogle gennemgående opgaver skal "bare" afleveres når natløbet, eller dagsopgaveløbet er slut.

Andre gennemgående opgaver skal bruges på en post senere i løbet, og I er derfor nød til at bruge tid på at løse opgave i startet af løbet.

Ofte bliver den gennemgående opgave brugt til, at I har noget at lave, hvis der opstår vente tid på posterne i løbet. Så i stedet for, at I bare skal kigge ud i luften imens I venter på at det bliver jeres tur, så har I en opgave som I kan arbejde på indtil at der bliver plads på posten.

En gennemgående opgave skal ligesom tilmeldingsopgaven overholde nogle særlige krav til størrelse og udformning, jo bedre I er til at ramme disse krav jo flere point får i. Udsende og funktionalitet er også forhold, som bliver bedømt. At være kreativt kan give de ekstra point som kan give ens patrulje sejren. Tænk over, om I ikke skal tage materialer og udstyr med på løbet så I kan give kreativiteten en ekstra skalle.

Hvad skal du som spejder være god til:

- Lave ting med hænderne.
- Være nøjagtige.
- Være kreativ.
- Se det færdige produkt inden man går i gang.

Gode råd:

- Tage farver, lim, stofstykker, søm, skruer, sandpapir m.m. med i tasken.
- Tag lidt forskel værktøj med: håndbor, bor, hammer, tang m.m.
- Brug ventetiden på de forskellige poster, til at lave den gennemgående opgave.
- Tag opgave alvorligt, lave produktet ordentlig.



En knobtavle som gennemgående opgave

Hvordan er posterne opbygget

Nogle spejderløb benytter sig af en A- opgave og en B- opgave.

A-opgaver er normalt den primære (store) opgave som posten tager navn efter. Men for at undgå, at du skal opleve, at der er spildtid på posten, så er der ofte også en mindre opgave (en B-opgave), som normalt er en lille skriftlige, eller praktisk, opgave som du, sammen med din patrulje skal lave, imens I venter på at kunne komme til A-opgaven. De patruljer som startet med A-opgaven med det samme, laver B-opgaver når de er færdig med A-opgaven.

A-opgaverne har typisk en varighed på 45-60 minutter, mens B-opgaver typisk har en varighed på 15-20 minutter.

De kunne f.eks. se således ud:

Post nr. 2: Signalering med signalfag

Beskrivelse:

Sende og modtage en besked ved hjælp af signalfag. Spejderne skal selv oversætte meddelelsen til morse eller signafor signaler.

En spejder skal sende og to kan/skal modtage.

Materialer:

- 3-5 sæt signalfag,
- Hjælpedokumenter (koster en point straf)
- A4 papir – til bi-opgaven.
- Trykte foldevejledninger.

Varighed:

De får 20 minutter til at løse opgaven

Point:

Der skal gives point for to opgave. A-opgave som er en signaleringspost, og B-opgave, som er en skriftlig opgave som spejderne skal løse.

A-opgaven: Maximal 30 point

B-opgaven: Maximal 15 point

A-opgave:

Sjakket får point for hvor mange rigtige bogstaver/ord som kommer rigtig frem. Hvis spejderne køber hjælpearket (som koster 15 point) så kan de ikke få Minus point. spejderne kan ikke komme under 0 point for posten.

Turn-outs:

Der kan gives maksimal 15 point, 5 point for at melde til ordentligt, 5 point for at melde fra ordentligt, og 5 point for samarbejde på posten, bestikelse og fedteri kan maksimalt give 1 point, dog ikke kan sjakket ikke komme over 15 point ligegyldigt hvor meget de fedter.

Bemanding

1 pioner og 4 hjælpere

B-opgave spejder - 5 – kamp 2023 – find de skjulte ord

Hej Juniorsjak

Her har I en lille opgave som I skal løse. I har maksimalt 10 minutter til løse opgaven

Det er ikke tilladt at bruge hjælpemidler (I må ikke ringe til en ven, søge på nettet m.m.).

I skal tegne en ring rund om de skjulte ord. Ordene kan stå vandret lodret, på skrå fra højre mod venstre, venstre mod højre, nede fra og op, og oppe fra og ned.

Sjak nummer: _____

A	F	B	U	D	H	E	K	H	V	E	S	P	E	H	L	E	D	O	L	K
F	D	C	S	P	E	L	Ø	Y	T	S	O	B	H	L	M	G	K	L	O	E
F	X	V	A	K	V	F	M	T	S	O	I	D	S	B	O	A	F	N	L	
E	B	O	E	R	A	B	K	T	V	P	H	M	I	X	U	Y	N	I	R	
E	U	G	K	N	A	S	P	E	J	E	D	D	E	V	W	R	W	K	G	
N	Q	E	N	E	T	G	U	L	B	V	J	I	I	L	I	U	T	N	N	
D	S	W	J	R	P	U	F	Q	V	O	D	B	I	H	K	S	F	X	I	
E	L	T	H	B	E	I	R	Y	G	S	Æ	K	U	E	T	T	I	N	T	
F	E	D	T	F	Æ	L	D	E	F	T	Ø	L	M	P	W	G	Q	O	G	
T	K	F	K	P	Æ	O	G	F	S	P	E	Q	E	K	O	H	Q	N	D	
T	Ø	R	K	L	Æ	D	E	M	G	P	F	S	S	I	S	A	L	J	K	
Ø	F	V	I	T	C	T	G	O	Æ	G	E	A	V	I	M	E	R	G	E	
K	Y	S	M	Æ	R	K	E	R	T	X	H	J	V	B	L	O	Æ	K	E	
N	B	N	L	B	E	S	N	Ø	R	I	N	G	D	Ø	F	H	W	H	N	
Æ	S	U	Ø	G	D	Y	B	M	G	X	F	I	S	N	V	E	R	V	P	
I	A	E	V	J	J	F	Q	F	S	T	B	D	J	T	O	J	U	R	I	
D	P	G	K	M	E	B	A	Ø	G	R	E	J	J	E	R	K	L	A	N	
M	M	P	I	H	P	A	T	R	U	L	J	E	L	E	D	E	R	T	E	
J	O	K	W	A	S	E	S	P	Å	R	S	S	T	J	E	R	N	E	B	
X	K	H	A	O	B	H	K	W	A	G	G	S	H	I	Å	W	Z	A	Q	

De skjulte ord:

- Spejder
- Adventurespejd
- Afbud
- Beskrivelse
- Bivuk
- Division
- Dolk
- Fedtfælde
- Grej
- Hejk
- Hytte
- Klan
- Kompas
- Liggeunderlag
- Mærker
- Patruljeleder
- PUF
- Rygsæk
- Sisal
- Sovepose
- Tørklæde
- WAGGGS
- WOSM
- Årstjerne

Typiske poster i et spejderløb

I dette afsnit vil typiske poster blive gennemgået, altså poster som du normalt kan risikere at støde ind i på et spejderløb.

På mange måde er disse poster arketyper på de poster som du kan støde ind i på et løb. De poster som du møder, kan se ud på mange forskellige måde, men de vil høre ind under disse arketyper af poster.



Besnøringspost:

Du kommer sjældent uden om at skulle møde en besnøringspost på et spejderløb. Det er her, hvor I skal bevise at I kan bygge med rafter og snor. Ikke nok med, at I skal bygge noget på tid, I skal også bygge det solidt, og med ordentlige besnøringer. Hvor stor sværhedsgraden af det, som I skal lave i rafter, og snor er, kommer meget an på, om jeres alder, og om det er et traditionelt spejderløb, eller om det er et adventureløb.

Tænk over hvem det er, som skal gøre hvad på posten inden I kommer til posten. Sørge for at alle i patruljen er i gang hele tiden, ellers kan det koste turn out point.



Hvad skal du som spejder være god til:

- Du skal kunne starte og afslutte en besnøring.
(tømmerstik og dobbelt halvstik)
- Du skal kunne forlænge et besnøringsreb.
- Du skal kunne lave en almindelig krydsbesnøring
- Du skal kunne lave en vinkelbesnøring.
- Du skal kunne oplægge et besnøringstøv.
- Du skal kunne lave en ottetalsbesnøring.

Gode råd:

- Beslut allerede på forhånd hvem som gør hvad.
- Øv inden løbet i at bygge et tårn som står stabilt.
- Øv at bruge forskellige tykkelse af reb og snor til at lave besnøringer med.

Posten indeholder typisk:

- Byg en A-buk.
- Byg et 10 min tårn.
- Byg en bro.
- Hele patruljen skal være min. 1½ over jorden.
- Lav en rebstige.

Lav et lille skema over, hvem som skal gøre hvad på posten
F.eks.:

	Laver besnøring	Holder rafter oppe fra jorden	Lyser og henter materialer
Ida	X		
Jens		X	
Bo			X
Maja	X		
Sofie			X
Christian		X	

Opgave 9)

**Hvilke besnøringer kan du binde, og hvilke ting f.eks. en
a-buk har du været med til at bygge?**

**Er der nogle besnøringer som du har behov for at øve dig
på?**

Båltænding:

At kunne tænde et bål, er en ting som alle spejder skal kunne, og selvfølgelig er det også noget som du skal kunne, når du er på spejderløb. Alt efter sværhedsgraden på spejderløbet, så begrænses de muligheder som du som spejder får lov til at bruge, når du skal tænde bålet. Fra de yngste spejder som får lov til at bruge tændstikker, til de ældste spejder som er tvunget til selv at lave deres eget ildbor, og tænde bålet med denne. Ofte er båltændingen forbundet med, at det er noget som du skal klare på tid, og du skal løse en opgave udover bare at få ild i bålet. Du skal f.eks. brænde en snor over, varme vand i en papirspose, eller spejle et æg på en spade. Du skal derfor tænke over hvad det er for en opgave som I skal løse med bålet, skal bålet være højt og kun bestå af fine kviste, så snoren hurtigt kan brændes over, eller skal der laves gløder så der kan laves mad over bålet.

Båltænding kan være slået sammen med en madlavningspost.

Hvad skal du være god til:

- Vide hvordan et bål skal opbygges.
- Tænde et bål ved hjælp af tændstikker, ildstål, ildbor, ståluld og batteri.
- Snitte spåner til bålet.
- Kende bålegenskaber på forskellige typer af træer.
- Vide hvordan man tænder et bål i regnvejr og snevejr.

Gode råd:

- Hav tørt brænde med i rygsækken. (spåner, fine pinde, lidt tykkere pind og små stykker)
- Hav stearinbomber/tænd blokke med i rygsækken.
- Ekstra tændstikker.
- Tørre grankogler er gode til at tænde op med.
- Pak tingene ind i en plasticpose.

Posten indeholder typisk:

- Brand en snor/pind over.
- Varm vand i en papirpose.
- Lav et spejlæg på en spade.

Lav et lille skema over, hvem som skal gøre hvad på posten

F.eks.:

	Lave småspåner	Skabe læ for vinden	Hugge brænde	Tænde ild
Ida			X	
Jens	X			
Bo		X		
Maja	X			
Sofie				X
Christian			X	

Opgave 10)

På hvor mange måder kan du tænde et bål?

De barske poster:

Er en række forskellige poster, som har det tilfælles, at de presser jer uden af jeres normale tryghedsområde, så I er nød til at flytte de grænser som I har, hvis I kan kunne gennemføre posten. Tøjkæde er en af disse poster, men andre poster kan være klatre højst op i et træ (med sikring), længst ud på en gren (med sikring). Følekimsleg i en spand med indvolde, og andre ulækre ting. Der er ikke en fast liste over disse poster ud over at de er lavet til at rykke jeres grænser.

Hvad skal du være god til:

- Mod
- Viljestyrke.
- At turde sige fra.

Gode råd:

- Tænk over, at der ikke er noget som er farligt for dig, så du skal nok slippe levende fra posten.
- Bevar roen.

Posten indeholder typisk:

- Tøjkæde.
- Tøjtårn.
- Klatre højst op eller længst ud.
- Ulækker ting.
- Uhyggelige ting eller steder. (som f.eks. en post på en kirkegård med zombier)

Forhindringsbane:

Hvad vil et spejderløb være uden en forhindringsbane? Hvis spejderløbet ikke har forhindringsbanen som en selvstændig del af spejderløbet, så er der en god chance for, at en af posterne på nat- eller dagsopgaveløbet er en forhindringsbane. Forhindringsbaner findes i mange forskellige udgaver. De går fra færdig opbygget forhindringer, over forhindringer lavet af materialerne i naturen til en snor som man skal følge rundt i landskabet. Forhindringsbanen er en post, som ikke kræver nogle særlige spejderfærdigheder. I skal "bare" kunne kravle over, under og igennem forskellige ting. Der er nogle spejderløb som sætter en stor ære i deres forhindringsbane, og har valgt at deres forhindringsbane skal opbygge efter et særligt tema. Forhindringsbanen på spejder-5-kamp er en våd forhindringsbane, hvilket betyder, at du bliver smurt ind i vand og mudder hvis du har gennemført forhindringsbanen. En forhindringsbane er altid på tid, så det gælder om at komme hurtigt i gennem den.

Hvad skal du være god til:

- Mod til at komme i gennem forhindringerne.
- Kondition.

Gode råd:

- Planlæg på forhånd, i hvilken rækkefølge som I gennemfører forhindringsbanen i.
- Sørg for at der er nogle "stærke" til at hjælpe de mindste i gennem banen. (stærk- svag-stærk).

- Have tøj på som ikke kan hænge fast i forhindringerne, (smid uniform, tørklæde, jakke med mere – løbetøj med lange arme og ben er gode at have på)

Posten indeholder typisk:

- Kande/kop med vand gennem forhindringerne ved at følge snoren
- Traditionelle forhindringsbane, men hvor nogle af dem er smurt ind i sæbe for at gøre dem glatte.
- Terrænløb hvor naturen skaber en naturlig forhindringsbane.
- Følg en snor rundt.



Beslut før posten, i hvilken rækkefølge som I vil løbe i.

	Løber som
Ida	2
Jens	1
Bo	4
Maja	3
Sofie	5
Christian	6

Førstehjælp:

Førstehjælp er en klassisk post på spejderløb. Førstehjælp har den fordel, at den kan bruges til alle grene (aldersgrupper). Det er kun et spørgsmål om, at lave en post med den rigtige sværhedsgrad ☺ .

Førstehjælpsposten går fra, at skulle kunne sætte et plaster på (familiespejder), til at skulle kunne give førstehjælp til flere tilskadekommen med HLR (hjerte lunge redning) og håndtering af amputationer (klan spejder). Jo større sværhedsgrad spejderløbet har, jo flere ting skal du/I kunne håndtere på førstehjælpsposten, på den samme tid. Der er altså flere krav til, hvad du skal kunne give af førstehjælp, når du deltager på et spejderløb.

Næsten alle spejderløb har en førstehjælpspost med. Det er derfor en god ide at kunne give førstehjælp, og HLR. Det er også noget, som du som spejder kan bruge i hverdagen.

Hvad skal du være god til:

- Skab sikkerhed.
- HLR.
- Behandle bevidstløse personer.
- Ligge en kompresforbinding.
- Kende til R.I.E.C. og kunne udføre dette.
- Lave en armslynge.
- Stabilisere et åbent benbrud.
- Behandle personer i shock.
- Behandle personer med solstik, eller hedeslag.
- Behandle amputationer og tandskader.

- Kende førstehjælpens 4 hovedpunkter.
- Vide hvad du skal oplyse til 112.
- Hvordan du laver en nødbåre.

Gode råd:

- Planlæg på forhånd, hvem som gør hvad på posten.
- Vær opmærksom på, at skabe sikkerhed før I går i gang med førstehjælpen på posten.
- Inden I går i gang, så tænk over, hvem som skal have hjælp først, altså hvad der er den mest alvorlige skade.

Posten indeholder typisk:

- Skab sikkerhed.
- HLR.
- Alvorlige blødninger.
- Nødflytninger.
- Alarmering.
- Brækket arme og ben.

	Giver HLR	Forbinder	Ringer 112	Skaber sikkerhed
Ida			X	
Jens	X			
Bo		X		
Maja	X			
Sofie				X
Christian			X	

Gåder og spørgsmålspost:

Gåder og spørgsmålsposter er poster, hvor I får en, eller flere gåder som I skal komme med det rigtige svar på, eller også får I en opgave hvor der er flere 1000 spørgsmål som I skal svare på. Gåderne og spørgsmål kan passe ind i det tema som spejderløbet har, men kan også være en ulogisk blanding af ting som I skal svare på. Ofte er der flere spørgsmål/gåder end I ville have tid til at svare på, så start lige med at læse opgaven igennem inden I går i gang. Det kan være at de nemme opgaver står sidst på det/de papirer som I har modtaget.

En typisk gåde/spørgsmål kunne være:

33)...

34) Hvilke træer er dårligt til at bruge som brænde (typer)

35) Hvilken hovedstad er der tale om: **vi griner**

36)...

I skal nu bruges jeres viden til at komme frem til det rigtige svar

Hvad skal du være god til:

- At gætte gåder.
- Bevare overblikket.
- Tænke sig om.
- At have en paratviden om alt 😊

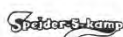
Gode råd:

- Tænk jer om, bevar **roen**

Posten indeholder typisk:

- Gæt hvilke træ det drejser sig om ud fra et stykke bark.
- Gæt navne på sten/mineraler.
- Gæt metaller ud fra en prøve.
- Gæt dyrespor.
- Gæt en lort.
- 1000 spørgsmål.
- Gåder.

095. Hvor stammer boomerangen fra?
096. Hvad kalder man, med et andet ord, punktet der er i fokus af en lup?
097. Buddha var - en uddød indisk kvægrace, en indisk købmand, en indisk træsort eller en indisk prins?
098. Nævn to citrusfrugter.
099. Bor der i Danmark over 50, 100 eller 200 mennesker pr. km²?
100. Hvorhen kommer et skib, når man skal reparere dets underside?
101. Med hvilket instrument måler man dybde ude på havet?
102. Hvad betyder eksport?
103. Op til hvormange ton kan en elefant veje?
104. Hvilke to slags elefanter findes der?
105. Hvilke to fisk siges at kunne være elektriske?
106. Hvad bevæger sig hurtigst - lys eller lyd?
107. Hvad hedder Europas højeste bjerg?
108. Hvad vil det sige at noget er vegetabilsk?
109. Hvad hedder det når fisken lægger æg?
110. Nævn et pattedyr der kan flyve.
111. Hvad vil det sige at konsumere noget?
112. Hvad forsøger man at bevare i FN?
113. Hvad betyder det at et dyr er fossilt?
114. Nævn to fugle der overhovedet ikke kan lette fra jorden v.h.a. vingerne.
115. Hvad hedder den galakse vi selv bor i?
116. Hvor er der gejsere?
117. Glas fremstilles ved at smelte hvad?
118. Hvad forstås ved et grundstof?
119. Naturgummi får man fra hvad?
120. Verdens største fisk er den 18 m. lange hvalhaj. Er den farlig? Hvad lever den af?
121. Når tingene passer godt sammen, siges de at være i?
122. Hvis man stiller verdens største bjerg på havets største dyb, hvordan vil bjergtoppen så befinde sig i forhold til havoverfladen?
123. Hvad er en helgen?



Skriv besvarelsenerne tydeligt på bagsiden. Husk spørgsmålsnummer ud for hvert svar. Afleveres i mål.

Kimsleg:

Kimsleg, har Du som spejder nok allerede oplevet. Der findes mange forskellige typer af kimsleg, men de går ud på dette samme, og det er bruge sine sanser og så huske, det som man har set, hørt, følte eller smagt på.

Kimsleg er altså en måde at udfordre vores sanser og hukommelse på. Kimsleg arbejder med de følgende sanser.

- Se.
- Høre.
- Føle.
- Smage.
- Lugte.

Det kan lyde som en let opgave, men det er ikke nemt at gætte hvad det er for en ting, når man kun må benytte fødderne og tingene er gemt i en spand med havregrød. Jo mere ekstrem spejderløb er, jo mere klamt, og ulækkert, kan kims-legen blive.

Opgaven er på tid, og du har derfor kun en hvis mængde tid til at observere (se, høre, føle, smage, lugte) de ting som du skal huske. Antallet af de ting, som du skal huske øges også alt efter hvor svært spejderløbet er.

Hvad skal du være god til:

- Være modig.
- God til at lytte.
- Huske

Gode råd:

- Planlæg på forhånd, hvem som gør hvad på posten.
- Del tingene op, hvem tager de første 5 ting, hvem tager de næste osv.

Posten indeholder typisk:

- Huske 15-30 ting efter at have fået 1 minut til at huske dem.
- Smage på 10-20 forskellige madvare.
- Huske 15-30 ting efter at have følt med hænder eller fødderne.
- Huske fuglesang, eller andre dyreløde.



Knob og knuder:

At kunne lave de rigtige knob, og knuder, er en vigtig del af det at være spejder, og det vil du også blive testet i på spejderløb. Alt efter hvilken gren, som du er i, er der forskellige krav til hvor mange og hvor svære knob, og knuder, som du skal kunne binde. Knob- og knudeposten på de forskellige spejderløb gå gerne lidt over det som du som spejder i en gren skal kunne.

Det er vigtigt, at kunne de mest almindelige knob og knuder som spejder, da spejder bygger en masse ved hjælp af rafter og snor.

Som et eksempel:

Gren	Knob og knuder
Familiespejder (3-6 år)	• Råbåndsknob.
Mikro (6-8 år)	• Dobbelt halvtik. • Pælestik. • Råbåndsknob.
Mini (8-10 år)	• Dobbelt halvtik. • Pælestik. • Råbåndsknob. • Halvtik. • Flagknob.
Junior (10-12 år)	• Dobbelt halvtik. • Pælestik. • Råbåndsknob. • Halvtik. • Kvælerstikket.

- Flagknob.
- Ottetalsknob.
- Flamsk knob.
- Dobbelt halvstik om egen part.
- Sommerfugleknob.
- Dobbelt ottetalsknob.

Trop (12-16 år)

- Dobbelt halvstik.
- Pælestik.
- Råbåndsknob.
- Halvstik.
- Kvælerstikket.
- Flagknob.
- Ottetalsknob.
- Flamsk knob.
- Dobbelt halvstik om egen part.
- Sommerfugleknob.
- Dobbelt ottetalsknob.
- Dobbelt flagknob.
- Abehånd.
- Fiskerstik med Halvstik.
- Blodknude/kirurgknude.
- Dobbelt Løbeknob.
- Flagknob med slipstik.
- Fortøjningsstik.

Senior (16-24 år)

- Dobbelt halvstik.
- Pælestik.
- Råbåndsknob.

- Halvstik.
- Kvælerstikket.
- Flagknob.
- Ottetalsknob.
- Flamsk knob.
- Dobbelt halvstik om egen part.
- Sommerfugleknob.
- Dobbelt ottetalsknob.
- Dobbelt flagknob.
- Abehånd.
- Fiskerstik med Halvstik.
- Blodknode/kirurgknode.
- Dobbelt Løbeknob.
- Flagknob med slipstik.
- Fortøjningsstik.
- Diamantknob.
- HMS-knode.
- Håndjernsknob.
- Kirurgløggen.
- Lassoknode.
- Nødmasteknob.
- Overhåndsknob.

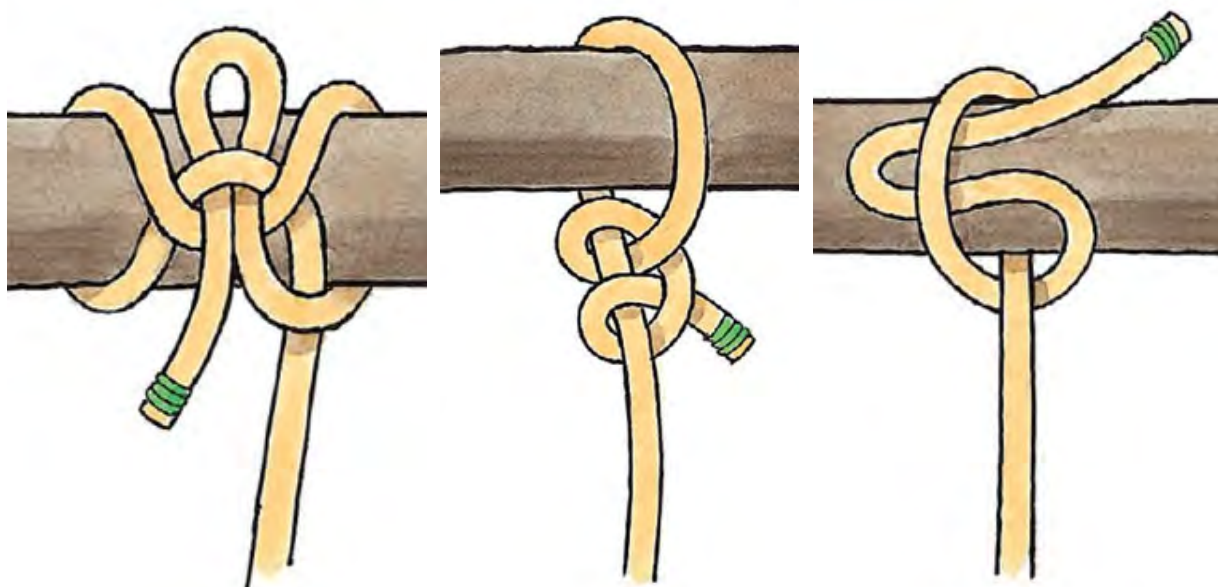
Kan du dem alle sammen, eller er det nogle som du skal øve dig på inden du skal på dit næste spejderløb?

Hvad skal du være god til:

- Tålmodighed.
- Du skal kunne binde de knob, og knuder, som passer til din gren.

Gode råd:

- Brug 5 minutter på hvert spejdermøde til at binde knob og knuder.
- Gør det til en "sport" i patruljen, hvem kan binde flest forskellige knob og knuder, og hvem kan binde de vildeste knob og knuder.
- Som forberedelse til et spejderløb, del knob og knuderne ud mellem alle i patruljen, så I lære at lave 10 forskellige knuder og knob hver.
- Øv dig, øv dig, øv dig.



Opgave 11)

Hvilke knob og knuder kan du binde?

Er der nogle knob og knuder som du skal have opfrisket?

Posten indeholder typisk:

- Lav en knobtavle.
- Lav flest forskellige knob på tid.
- Lav knob og knuder efter en liste.
- Lav en rebstige.



Koder:

Løsning af koderbeskeder, og hemmelige beskeder, er en meget typisk spejder disciplin. Koder findes i et hav af forskellige udgaver, og i et hav sværhedsgrader, men der findes nogle få systemer som mange af koderne er bygget op på.

I vil på posten få udleveret en, eller flere, koder/hemmelige beskeder som I skal finde svaret på. Det kan være at vejen til den næste post er beskrevet i den kodet besked. Så det er vigtigt, at I får knækket koden, og fundet beskeden. Så hvordan knækker du en kode? Den nemmeste måde at løse en kode på er, at have skulle løse den før (altså en kode som ligner), og på den måde kender løsningen. Altså øvelse gør mester, jo flere forskellige typer af koder, og hemmelige beskeder, som du tidligere har arbejdet med jo nemmer er det at løse en anden kode, eller hemmelig besked.

Hvad skal du være god til:

- At genkende koder, og vide hvordan du kan løse dem.

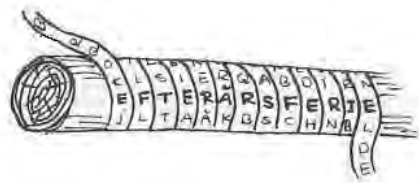
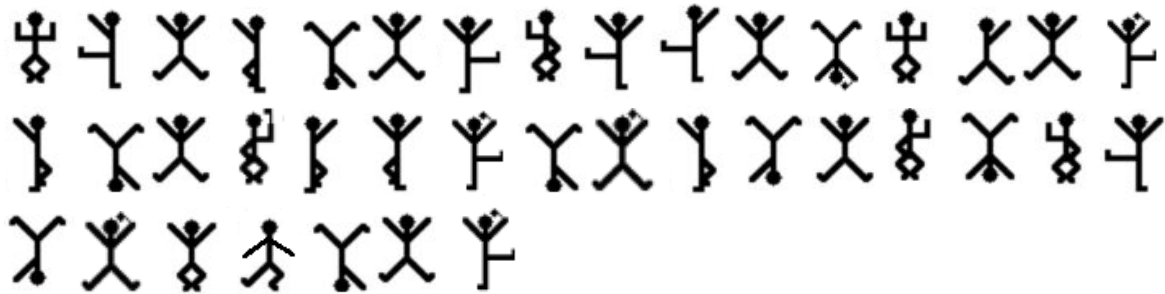
Gode råd:

- Øv dig, Øv dig, Øv dig.
- Husk papir og blyant.
- En lommelygte er en god ting, hvis du er på natløb.

Posten indeholder typisk:

- Juniorkoden.
- Sangsbogskoden.
- Skrift som kommer frem ved opvarmning.
- Morsekoder.
- Nummerkoder.

- Aviskoden.
- Skemakoder.
- Runer.



Opgave 12)

Hvilke kodersystemer og måden at sende hemmelige beskeder på kender du?

Skriv dem op her:

Kort og Kompas:

At finde vej, er en vigtig del at være spejder, så selvfølgelig kan du opleve, at din patrulje på en post skal kunne vise, at I kan finde ud af at bruge et kort og/eller et kompas.

Posten kan bestå af et mini o-løb hvor I skal ud og finde nogle poster (kortet), eller også skal I finde den/de rigtige poster i mellem de mange forkerte (kompas). Typisk har I kun ca. 30 - 45 minutter på posten, så skal det gå stærkt med at få løst opgaven. Tænk over hvem som skal gøre hvad på posten, inden I kommer frem til posten.

I kan også blive bedt om at tegne et kort over et afgrænset område.

Hvad skal du være god til:

- At kunne læse et kort.
- At kunne finde vej efter et kort
- At kunne tegne et kort.
- Kondition.
- Overblik.
- Tålmodighed.
- Være nøjagtig og koncentreret

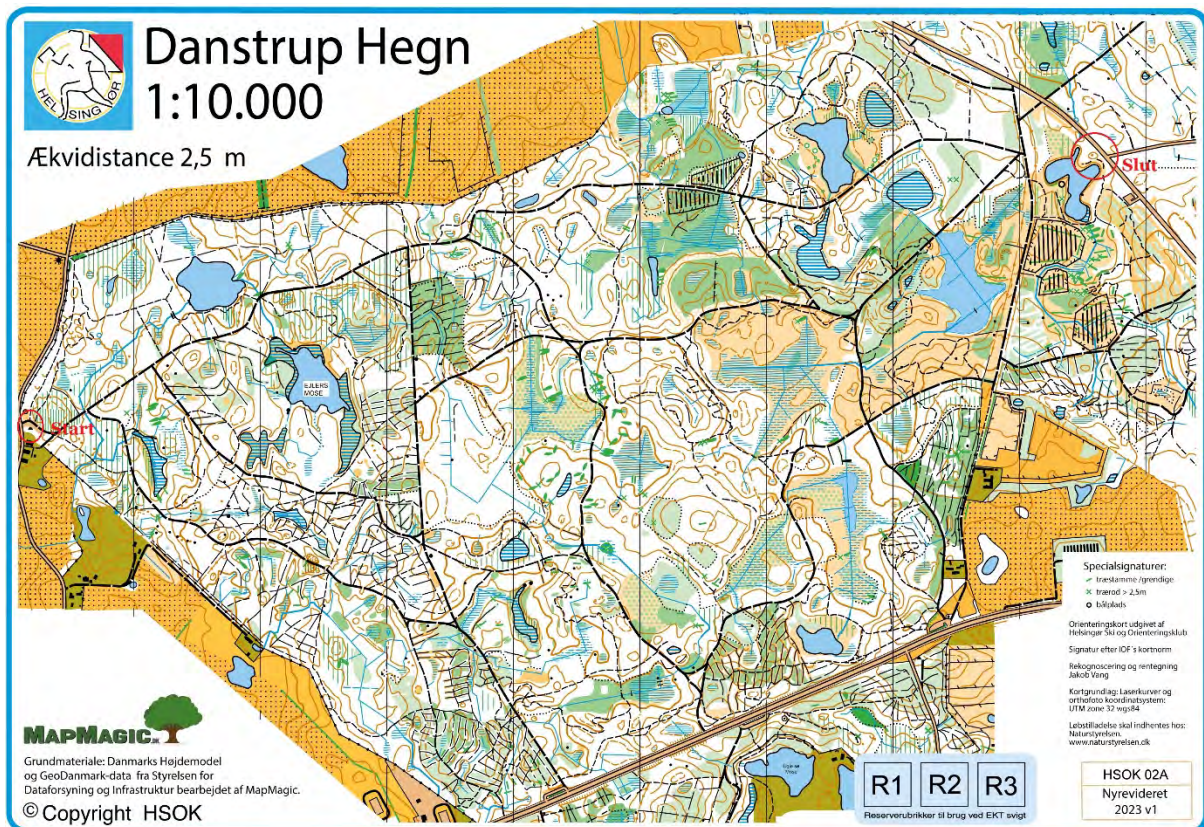
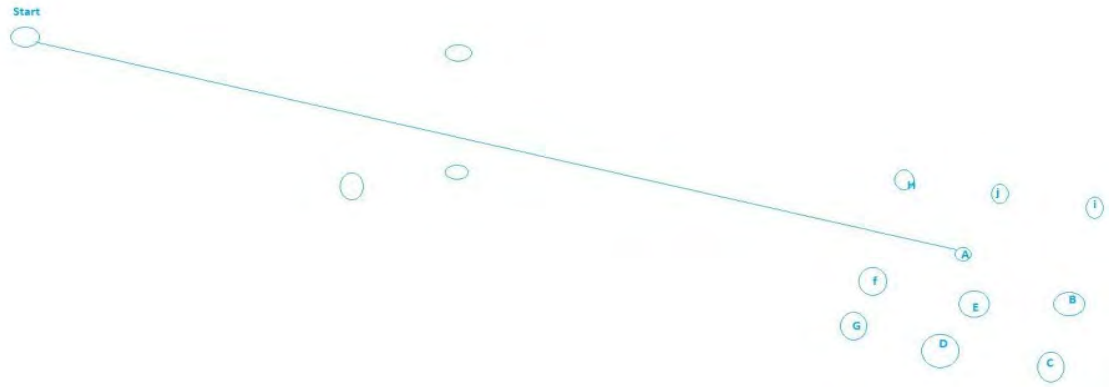
Gode råd:

- Øv dig, øv dig, øv dig
- Kig på kortet inden I begynder at løbe (hvor er I, hvor er posten, hvad vej skal I).

Posten indeholder typisk:

- Et mini o-løb.

- Find det rigtige sted ved hjælp af et kompas.
- Tegn et kort.



Kulsø post:

Kulsø posten er en post, hvor I skal lave en lille ting ved hjælp af Kulsø. I skal på posten vise, at I har forstået hvordan Kulsø fungerer. I skal desuden vise, at I kan finde ud af at bruge de værktøjer som der anvendte til at bygge ved hjælp af Kulsø. På grund af, at I kun vil have kort tid på posten er det begrænset hvor store, og komplekse ting, som I skal kunne finde ud af at lave.

I skal dog kunne finde ud af, at lave en 3 benet skammel (eller noget tilsvarende). Det må ikke tage jer mere end 30 minutter.

Hvad skal du være god til:

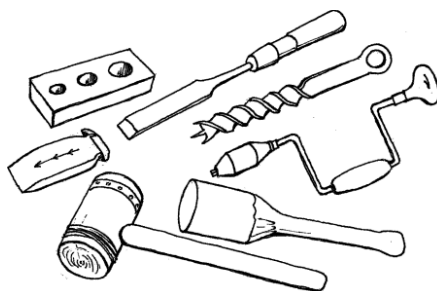
- At arbejde med værktøj.
- At have et overblik.
- At kunne holde en tidsplan

Gode råd:

- Del opgaven op imellem jer, så alle arbejder på en del af opgaven samtidigt.
- Brug ikke for lang tid på at planlægge hvem som skal gøre hvad.

Posten indeholder typisk:

- Lav en skammel.
- Lav en knude af træ.
- Lav en ramme (til f.eks. en knobtavle).



Madlavning:

En af spejdernes grundtænker er, at en spejder skal kunne klare sig selv. Det betyder, at du som spejder selv skal kunne lave mad, også under primitive forhold. Alt efter typen af spejderløbet, skal I på en madlavningspost lave forskellige ting. Det kan gå fra, at lave en pandekage over bål, til at skulle lave en 5 retters gourmetmenu på trangia. Som spejder er der ikke noget som hedder færdigretter. Alt skal laves fra bunden. Dette betyder, at I selv skal lave maden helt for bunden, også skrælle kartofler. Der er kun kort tid til at lave maden (30 til 40 minutter), så der skal arbejdes hurtigt. Husk at der jo også skal ryddes op inden posten er færdig.

I nogle spejderløb, får I udleveret et levende dyr, f.eks. en høne, som I først skal slå ihjel, før at I kan starte på at lave maden.

Hvad skal du være god til:

Hygiejne.

Du skal kunne skrælle, rive og pille forskellige grønsager.

Du skal kunne tilberede mad over bål og på trangia.

Du skal kunne finde ud af at lave de ”traditionelle” danske retter.

Gode råd:

Brug minimum en dag om ugen på, at hjælpe med at lave mad der hjemme.

Lære nye retter at kende, brug gerne en kogebog til at lære nye retter.

Vær ikke bange for at prøve dig frem.

Tænk over, om det kan betale sig at tage en kartoffelskræller med på spejderløbet

Krydderier kan være en god ide at tage med på løb, havregrød bliver bare bedre med kanelsukker.

Posten indeholder typisk:

- Alt lave forskellige retter over bål
 - o Pandekage.
 - o Hjemmelavet forårsruller.
 - o Brød over bål.
 - o Fyldte avokadoer.
 - o Chokolademousse
 - o Snobrød
 - o Appelsinkage.
- Slå et dyr ihjel (høne eller kanin) og tilberede den.
- Mad på spade, i saltdej eller på planke.



Opgave 13)

Hvordan vil du have det med at skulle slå et dyr ihjel?

Musik og sang:

En musik-, og sangpost er en post hvor I som spejder skal spille og synge for postmandskabet. Posten kan også være en post hvor I først selv skal bygge jeres instrumenter, som afslutning på posten skal I vise hvor gode de er ved at spille et lille stykke musik.

Det kan også være, at I skal optage jeres musik på en telefon og sende den til løbsledelsen (dommerne), så prøv at tænke over hvem som skal synge, hvem som skal spille musik og hvem som skal optage det som I synger/spiller. Tag posten seriøst, også selv om I hverken kan synge eller spille musik. Gør det bedste som I kan, og håbe på at I kan få nogle point for at tage opgave seriøst.

Hvad skal du være god til:

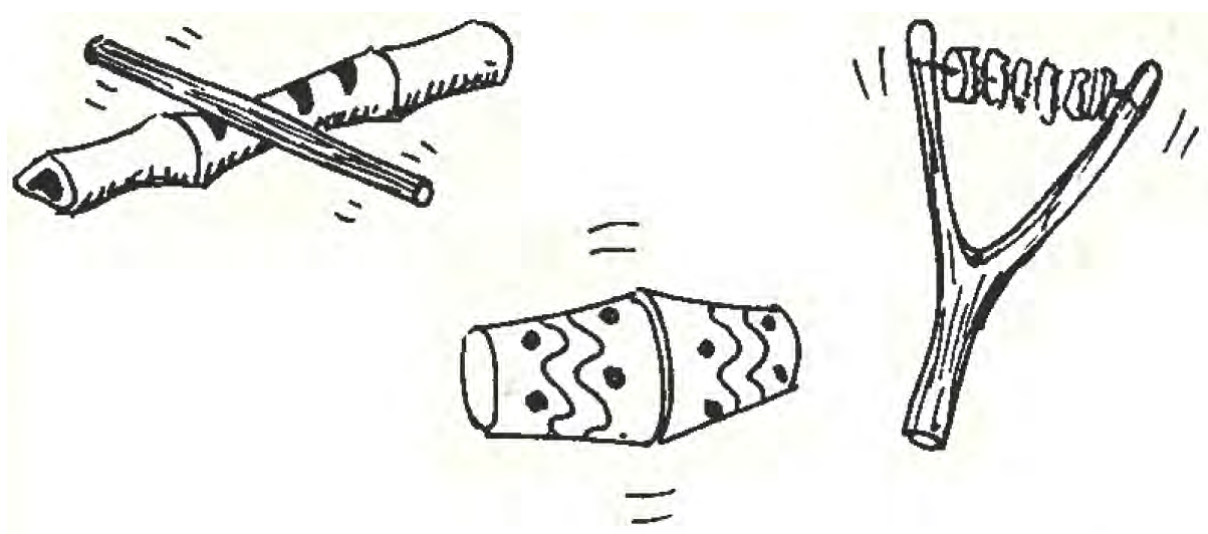
- At synge
- At spille et instrument
- Være modig.

Gode råd:

- Lad vær med at råbe/skrige – I skal synge.
- Find ud af hvem I patruljen som kan sunde og lade dem være forsanger, resten kan være brummer.

Posten indeholder typisk:

- Efterabe det som postmandskabet spille.
- Syng en særlige sang.
- Spil et stykke musik (valgt af postmandskabet)
- Præsenter en sang, eller patruljeråb som er en gennemgående opgave.
- Lave selv instrumenter, og spil et stykke musik.



Målskydning:

Målskydning eller kast efter et mål er også en post som du som spejder kan løbe ind i.

Posten går i store træk ud på, at I, i patruljen skal ramme nogle mål, enten på tid eller ud fra en række forsøg (normalt får man 3 forsøg pr. medlem i patruljen). Der findes rigtige mange forskellige måde at denne type af post kan være opbygget op. Det mest hyppige er at I skal skyde med bue og pil, slangebøsse og øksekast. Denne type af løbspost sætter nogle krav om at I selv skal lave den bue eller den slangebøsse m.f. som I skal bruge for at kunne ramme målet. Nogle gange vil det være en tilmeldingsopgave, andre gange vil det være en gennemgående opgave som I skal løse undervejs i løbet.

Hvad skal du være god til:

- At ramme plet.
- Tålmodighed.
- Rolighed.

Gode råd:

- Hvis posten er koblet sammen med en gennemgående opgave, så brug tid på at lave den så den kan fungere, så I kan ramme plet.

Posten indeholder typisk:

- Skyde med bue og pil
- Skyde med slangebøsse
- Kaste med økse.
- Kaste med dartpile.

- Luftgevær.
- Spyd kast.
- Sten kast.
- Hesteko kast.
- Rebring kast.



O-løb:

O-løb, eller orienteringsløb, kan enten være sit eget element i et spejderløb, eller også kan den være en del af et nat- eller dagsopgaveløb. Som en post, er o-løbet ikke særligt stort da der normalt kun er ca. 45 minutter til at gennemføre o-løbet på. Der findes mange forskellige typer af O-løb som kan indgå som en post på et spejderløb.

Disse kunne være:

- Det normale o-løb (idræt o-løb).
- Det omvendte o-løb.
- Linje o-løb.
- Kompas o-løb.
- Højdekurve o-løb.
- Signaturjagt.
- Stjerneløb.
- Fotoløb.
- Nat o-løb.
- Løb på historiske kort.

Da du kun har begrænset tid til rådighed, som er der ingen grund til at slæbe en masse tøj og udstyr med ud på løbet.

Smid uniformen, tørklæder, jakken, rygsækken m.m. Løbetøj kan være en stor fordel.

Hvad skal du være god til:

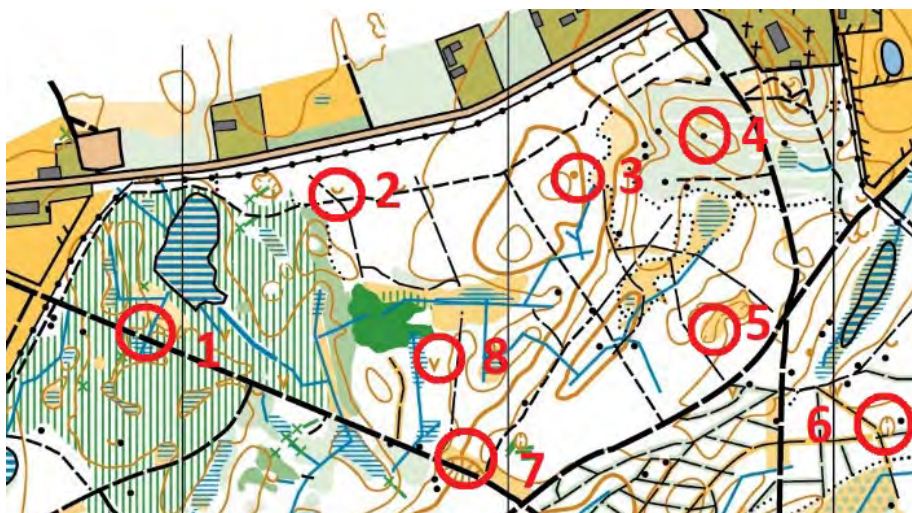
- Kondition.
- O-løb (det siger jo sig selv).
- Kort.
- Kompas.
- Signatur

Gode råd:

- Øv dig i o-løb!
- Kom i god løbeform.
- Tag ikke mere med ud på o-løbet, end det som er nødvendigt. (slæb ikke på mere, end det som I har brug for på o-løbet)

Posten indeholder typisk:

- De oplistede o-løbs udgaver.



Redningsreb:

Evnen til at kunne bruge et redningsreb, er en spejderdisciplin som far tid til anden kommer som en post på spejderløb.

Posten går ud på at få pose i redningsrebet til at ramme plet.

Posten kan være udformet på mange forskellige måde, men formålet er at ramme et særligt område, som er et symbol på en person der er ved at drukne. Du må ikke ramme personen, men redningsrebet skal tæt nok på til at personen kan nå at få fat i rebet.

Normalt skal du kaste efter en cirkel, eller en spand, og man får point efter om man kan ramme ind, eller ned i målet.



Hvad skal du være god til:

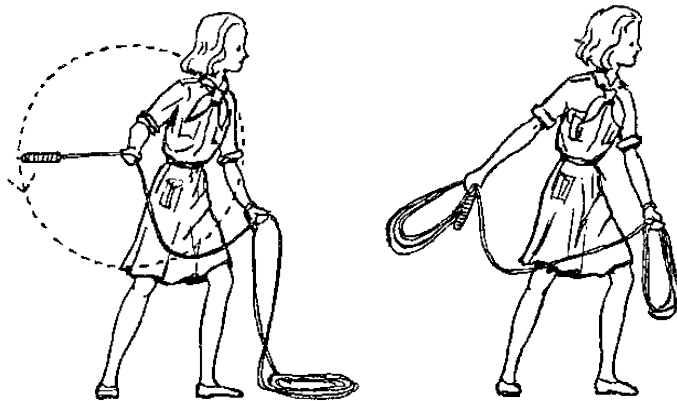
- Tålmodighed.
- Evnet til at ramme plet.

Gode råd:

- Øv dig.

Posten indeholder typisk:

- Kast efter en cirkel på jorden.
- Kast efter en spand på jorden.
- Kast efter ting, som skal væltes.
- Kast efter ting som hænger i luften.



Samarbejde post:

Spejder skal kunne arbejde godt sammen, så nogle spejderløb har poster som stiller krav til patruljens evne til at samarbejde og give en besked eller budskab fra et medlem af patruljen til den næste. Der findes flere forskellige typer at samarbejdsøvelser, alt fra at bygget et tårn kun ved hjælp en ring af reb som alle i patruljen styre, til figurer som skal opbygges uden at man må sige noget. Nogle af de samme opgaver bliver ansatte i virksomheder udsat for, så at hjælpe dem i at samarbejde.

Det er vigtigt, at I arbejder sammen som en patrulje, ingen må stå udenfor, alle skal deltage. Husk det kan være at det ikke er dig som har den ”rigtige” løsning på at få løst opgaven.

Hvad skal du være god til:

- Samarbejde (det siger jo ligesom sig selv)
- Tålmodighed.
- Rolighed.
- Gå på mod.

Gode råd:

- Planlæg hvad I vil gøre inden I gør i gang.
- Snak sammen (hvis det er tillade).
- Gå ikke for hurtigt frem.

Posten indeholder typisk:

- Byg en figur ud fra en model, hvor kun en spejder afgang må gå hen og kigge.
- Byg en figur ud fra en beskrivelse givet via radio.
- Stabel klodsen ved hjælp af en ”edderkop” ring af tovværk.

- Fjern en beholder ud fra et ”giftigt” område.
- Mælkekasse løb.
- Byg en selvbærende bro af pinde



Opgave 14)

Er I gode til at samarbejde i patruljen?

Hvorfor/ hvorfor ikke?

Signalering:

Signalering er en meget typisk post på et spejderløb, og består normalt af, at I skal sende, eller modtage en besked ved hjælp af morse.

Der er forskellige måder som I skal sende/modtage en morse besked på. Det kan ske ved hjælp af en lygte (om natten), ved hjælp af signalflag (om dagen), eller ved hjælp af en morsenøgle (lyd).

I spejderløb til de ældre spejder, kan Semafor signalering også indgå i signaleringsposter.

Hvad skal du være god til:

- Du skal kende til, og kunne bruge morsealfabet.
- Du skal kunne sende en morsebesked ved hjælp af en lygte.
- Du skal kunne modtage en morse besked. (lys, lyd, signalflag)
- Du skal kunne sende en morsebesked ved hjælp af signalflag.
- Du skal kende til og kunne bruge semafor alfabet.

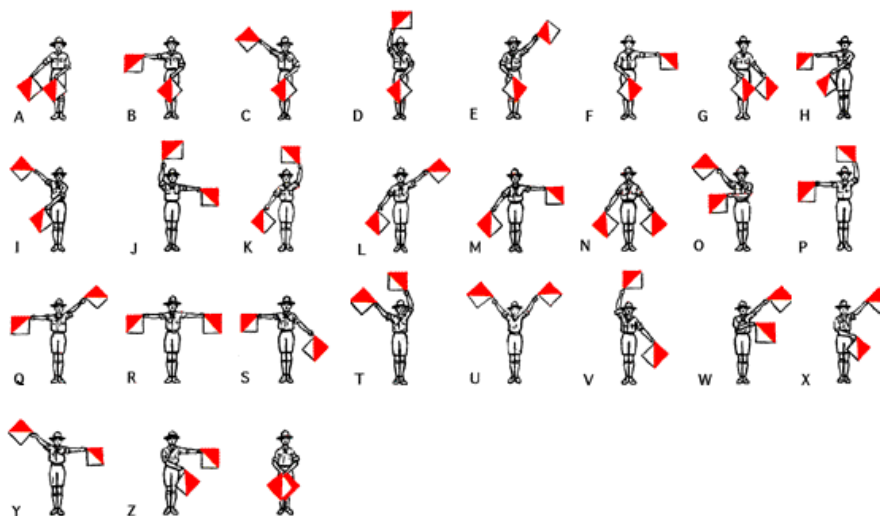
Gode råd:

- Du skal en notesblok og blyant med, så alle kan notere beskeden ned.
- En lygte som er egnet til at sende morsebeskeder med.
- En lamineret udgave af morseskemaet.

Posten indeholder typisk:

- Morse.
- Semafor.

E						T									
I			A			N			M						
S		U	R	W	D	K	G	O							
H	V	F	L	Æ	P	J	B	X	C	Y	Z	Q	Ø	CH	
5	4	3	2		Å	1	6				7		8	9	0



Skuespil/ drama:

På en skuespil, eller drama, post vil I får en opgave om, at udføre et skuespil, ofte med kostymer og kuliser. I vil få kort tid til at finde ud af hvem som skal spille de forskellige roller. I skal derefter opføre jeres lille skuespil for postmandskabet, og I vil få point alt efter hvor gode I er, og hvor meget I gå op i jeres roller

Hvad skal du være god til:

- Du skal være modig.
- Du skal kunne forstille dig, at du er den person eller ting som er din rolle.
- Du skal kunne improvisere.

Gode råd:

- Pas på, at det hele ikke gå op i tant og fjas.
- Gå op i jeres rolle med liv og sjæl.
- Være seriøs om den opgave som I har fået.

Posten indeholder typisk:

- Lave en film på mobiltelefon på 5 minutter.
- Lave et skuespil.
- Genindspil en kendt scene fra et skuespil (f.eks. Hamlet).



Sniger poster (gå lydløs hen til noget):

En snigepost er en klassisk spejder post. Den går i alt sin enkelhed ud på at I skal snige, eller liste, jer LYDLØST ind på en fra postmandskabet som er et stykke væk fra den andre.

Inden I går i gang, skal I fjerne alt som kan give lyd fra sig når I bevæger jer hen imod personen. Det er IKKE et spørgsmål om at komme først. Det er et spørgsmål om, at være lydløse så se jer for, når I bevæger jer hen imod personen.

Hvad skal du være god til:

- Du skal være lydløs
- Du skal være tålmodig.

Gode råd:

- Fjern alt hvad som kan lave støj, inden I starter.
- Bevæg jer langsomt imod posten.
- Se jer for, så I ikke træder på noget som larmer.
- Husk det er ikke et spørgsmål om at komme først

Posten indeholder typisk:

- Gå lydløst hen til en person.
- Gå lydløst igennem en ”forhindringsbane”.

Styrkeprøve:

På denne post skal du konkurrere imod postmandskabet, imod en anden patruljen eller på tid. Reglerne er simple, hvis du vinder så får du point. Der kan være mange forskellige typer af styrkeprøver. Bære en tung ting længst, hvem kan holde en rafte i længst tid og så videre.

Hvis der er flere discipliner, og det kun er en fra patruljen som må deltage i hver disciplin, så kan I tænke over hvem som skal tage de forskellige opgaver. I skal have tænkt over hvad I hver især er gode til.

Hvad skal du være god til:

- At være stærk.
- Have kondition.
- Vedvarenhed.
- At være en fighter.

Gode råd:

- Hvis det er muligt, vælg den som er bedst til at løse opgaven
- Fjern alt det som du ikke skal bruge på posten (jakke, uniform osv.)

Posten indeholder typisk:

- Tovtrækning.
- Bære en tung ting længst.
- Løb på tid (hvem kommer først).
- Kast (kugle stød/spydkast).

Tøjkæde/tøjtårn:

Tøjkæde eller tøjtårn er en post som kun sjældent bliver brugt i dag. Tøjkæde, eller tøjtårn, hører til en gruppe af poster som er navngivet ”de barske”.

Opgaven går ud på, at lave den længst kæde, eller det højeste tårn, af det tøj som patruljemedlemmer har på når de ankommer til posten. Der har været nogle uheldige tilfælde, hvor posten har været brugt i et byløb, som har givet dårlige medieomtale. Dette har medført, at posten ikke længere bliver brugt i de fleste spejderløb. Der er ikke noget svært, eller farligt ved denne post, men det kræver mod, at smide det meste tøj, især når det er midt om vinteren.

I dag er de mest storspejder- og klanspejder løb hvor posten bliver brugt, og den bliver kun brugt i løb som foregå væk fra beboelse.

Hvad skal du være god til:

- Du skal ikke være genert.
- Du skal have mod til at smide tøjet, men også mod til at sige fra (som er det vigtigste)

Gode råd:

- Husk at en snørebånd er ca. 1½-2 meter langt. (vandrestøvle) og dem har du to af.
- Hvis du ved, at der kan være et tøjkæde/tøjtårn post, så husk at tage ekstra meget tøj på, et gammeldags halstørklæde kan give en meter eller mere.

Posten indeholder typisk:

- Tøjkæde.
- Tøjtårn.
- Antal stykker tøj.
- Vægt, hvor mange kg. tøj vil patruljen smide.

Hvilke evner skal du have for, at kunne klare dig godt på en post, eller aktivitet.

Post/aktivitet	Evner.
Besnøring	• Have tålmodighed. • Skal kunne lide at arbejde med tovværk og rafter. • Du skal kunne bygge et 10 minutters tårn. • En A-buk. • Du skal vide hvordan man løsner en stram knude. • Du skal vide hvilke knob, knuder og besnøringer som skal bruges hvor hende i et raftebyggeri.
Båltænding	• Have kendskab til at kunne bygge et bål op rigtigt • Kende bål egenskaber på forskellige type brænde (træsorter) • Skal kunne tænde et bål under alle vejr forhold. • Skal kunne tænde et bål uden brug af tændstikker (eller lighter)
De barske	• Mod. • Offervilje.
Forhindrengsbane	• Havde overskud. • Kondition. • Mod.

Førstehjælp	• Have gennemgået et førstehjælpskursus, med HLR. • Vær selvsikker. • Havde overblik og overskud. • Være klar på ændringer i opgaver på posten. • Vær ikke bange for at gå i gang med at yde førstehjælp.
Gåder og spørgsmålsposter	• Skal være åben over for nye ideer. • Skal have overblik og overskud. • Skal have en stor paratviden.
Kimsleg	• Være modig • Huske.
koder	• Skal kende de typiske brugte spejderkoder • Havde overblik og overskud. • Ikke give op.
Knob og knuder	• Have tålmodighed. • Skal kunne lide at arbejde med tovværk. • Du skal kunne lave de knob som svarer til din gren.
Kulsø post.	• Skal vide hvad kulsø er. • Skal kunne lide at arbejde

	med træ. • Skal kunne bruge værktøj.
Madlavningspost	• Skal kunne lave mad under primitive forhold. • Skal kunne klare dig med få redskaber. • Skal kunne lave mad over åben ild. • Skal kende de ”traditionelle” danske retter. • Skal kunne holde overblikket, og vide i hvilken rækkefølge som maden skal laves i. • Skal kende til god hygiejne. • Vær selvsikker. • Havde overblik og overskud.
Musik og sang	• Skal være modig • Skal kunne lide at optræde. • Skal være åben. • Skal ikke være genert .
Målskydning	• Have tålmodighed. • En rolig hånd • At kunne ramme plet • Prøv forskellige målskydningsmetoder, så du har prøvet dem før.
O-løb	• Skal kunne gå/løbe efter

	et o-løbskort. • Skal kunne genkende en o-løbspost. • Kende de normale signature. • Skal kunne løbe efter højdekurver, åer, stier. • Have kendskab til hvad gennemtrængelighed i skoven betyder. • Skal kunne gå/løbe efter en kompaskurs. • Overblik
Redningsreb	• Koncentration. • Nøjagtighed/præcision. • Skal kunne ramme. • En rolig hånd • Have prøvet at kaste med redningsreb.
Samarbejde:	• Tålmodighed. • Samarbejde. • At kunne lytte til de andres forslag. • Rolighed. • Kommunikation (snak rolige og fornuftig sammen).
Skuespil/ drama.	• Skal være modig. • Skal kunne lide at optræde. • Skal være åben. • Skal ikke være genert .

Signalering	• Kende til morseskemaet. • Skal kunne modtage en morse besked som er sendt ved hjælp af lys, lyd eller signalflag. • Skal kunne kende til Semafor alfabet og vide hvordan du sender og modtager i besked.
Sniger poster (lydløs hen til noget).	• Skal være tålmodighed. • Skal være stille som en Ninja. • Skal være rolig.
Styrkeprøve	• Skal være stærk. • Skal være en fighter.
Tøjkæde/tøjtårn	• Skal være modig. • Skal kunne sige fra. • Skal ikke være genert .

Planlæg af arbejdsopgaverne på et løb.

Hvordan kan man gøre det nemt for sig selv og hinanden når I skal på spejderløb. En god måde er, at planlægge hvad I hver især i patruljen skal gøre, hvis I møder en særlig post. I laver altså et skema for hver type af poster som I kan risikere at komme ud for. I skemaet skriver I, hvem som skal gøre hvad på den post. Her nedenfor er der lavet et eksempel på sådan et skema.

Eksempel:

Besnøringspost	Ib	Svend	Ida	Sofie	Maria	Knud
Holder lommelygte og lyser			X			X
Laver besnøringer		X		X		
Løfter rafter op fra jorden	X				X	
Svarer på spørgsmål fra Postmandskabet	X					
Melder til		X				
Melder fra		X				

Hvad skal I huske at tage med:

- Arbejdshandsker, så I kan stramme besnøringerne rigtigt.

Hvis I lave et sådan skema for alle de poster som I tror, at I kan møde på spejderløbet. Hvis I øver jer på jeres forskellige roller på de forskellige poster, så bliver spejderløbet ikke så svært at gennemføre.

Ting som kan være gode at have med på et spejderløb.

Enkel dags spejderløb:

- ☐ Drikkedunk (med vand).
- ☐ Overtøj.
- ☐ Et par ekstra sokker (rene).
- ☐ Spejder Uniform (med lommeorden) og tørklæde
- ☐ Slik og kiks (energi).
- ☐ Lommelygte.
- ☐ Varm trøje/jakke til posterne
- ☐ Kompas/GPS.
- ☐ Buff.
- ☐ Ur.
- ☐ Regntøj.
- ☐ Vandrestøvler / sko.
- ☐ Bestik: tallerken (dyb og flad), kop, ske, kniv, gaffel.
- ☐ Spejderdolk.
- ☐ Taske til at bære det i.

Flere dags spejderløb:

- ☐ Drikkedunk (med vand).
- ☐ Overtøj.
- ☐ Spejder Uniform (med lommeorden) og tørklæde
- ☐ Slik og kiks (energi).
- ☐ Lommelygte.
- ☐ Varm trøje/jakke til posterne
- ☐ Kompas/GPS.
- ☐ Buff.
- ☐ Ur.
- ☐ Regntøj.
- ☐ Vandre støvler / sko.
- ☐ Bestik: tallerken (dyb og flad), kop, ske, kniv, gaffel.
- ☐ Spejderdolk.
- ☐ Rygsæk med bærebælte.
- ☐ Sovepose.
- ☐ Underlag.
- ☐ Skiftetøj herunder også undertøj.
- ☐ Strømper, tynde.
- ☐ Strømper, tykke.
- ☐ Kompas.
- ☐ Førstehjælpsgrej.
- ☐ Personligt udstyr, tandbørste, tandpasta, medicin m.m.
- ☐ Viskestykke.
- ☐ Kamera.
- ☐ Håndklæde.
- ☐ Mobiltelefon (hvis det er tilladt)
- ☐ Slik og kage.

Vinter:

- ☐ Varm trøje.
- ☐ Varm jakke.

- ☐ Hue, vanter, halstørklæde.
- ☐ Lange undertøj.
- ☐ Termokerne med varmt vand til te, kaffe, kakao m.m.

Sommer:

- ☐ Badetøj
- ☐ Korte bukser/nederdel.
- ☐ Solbeskyttelse.
- ☐ ½ liter sodavand, så har du en vandflaske til senere

En pakkeliste fra Nathike ser således ud:

FORSLAG TIL PERSONLIGT Udstyr

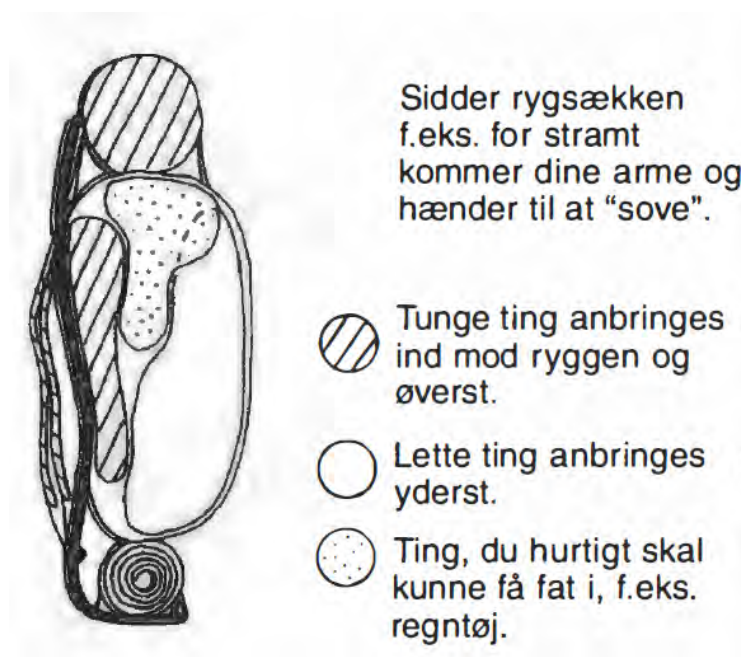
- Regntøj
- Varmt/vindtæt tøj
- Uniform og tørklæde
- Sovepose + underlag
- Reflekser (SKAL medbringes)
- Hue og vanter
- Masser af strømper
- Undertøj
- Vaskegrej/tandbørste
- Kompas
- En god lygte og ekstra batterier
- Drikkedunk/væske
- Fuldt opladet mobiltelefon

FORSLAG TIL PATRULJEUDSTYR

- Trangia/stormkøkken (husk brændstof og tændstikker)
- Førstehjælpskasse (SKAL medbringes)
- Mad
- Spade + toiletpapir (hvis I skal på "toilettet" i skoven)
- Letvægts-presenning (til at sove under og skjule jer under)
- Snor til at bygge bivuak
- Affaldsposer

Pakning af Rygsækken

Når du skal på spejderløb hvor der er en overnatning, eller bare et løb hvor du skal have noget udstyr med, så skal du pakke din udrustning, således at du kan gå langt uden at få ondt i ryggen. Rygsækken skal ligge godt til ryggen, og sidde hverken for løst, eller for stramt. Reguler bæreremmen inden du drager af sted.



Lommeorden:

Hvad bør der være i en uniformsomme, det komme lidt an på hvilken gren, som man er spejder i.

Lommeorden består som minimum af:

- **Vores lommebog**, altså den spejderbog som passer til den gren som du er i.
- **Sangbog**, sangbogen bliver ofte brugt til koder i mange spejderløb.
- **Blyant/kuglepind**, ofte er en blyant bedre da det du skriver ikke forsvinder i regnvejr.
- **Skrivepapir**, en lille blok som kan være i spejderlommen er det bedste, da der ikke vil være løse stykker papir over det hele.
- **Plaster 2-4 stk.**, det er altid godt at have nogle plaster med i lomme, husk at de godt må være i forskellige størrelser.
- **Sikkerhedsnål 2-4 stk.**, Sikkerhedsnåle er gode at have med, da de kan bruges til at ordne uendeligt mange små problemer, som hvis nu taske eller bukserne går i stykker.
- **4 stk. 5 kr.**, Have altid nogle mønter med i uniformen, f.eks. på en sikkerhedsnål, så er der til en tur forbi købmanden, hvis man går sukkerkold på et løb.
- **Lommetørklæde**, hvis tuden løber eller hele hovedet er smurt ind i flødebolle og makrel, så er et papirlommetørklæde godt at have med.
- **Tændstikker + noget at stryge dem på**, skal du tænde et bål eller bare en petroleum lygte, så er det godt at have nogle tændstikker med i lommen.

Andre ting som høre til uniformen:

- **Knobbånd**, er godt at have med da der kan være poster hvor man skal vise hvor mange knob som man kan.
- **Mug**, når du skal have noget at drikke, så er det bedst at have noget at hælde op i.
- **Dolk**, skal du have to stykker sisal ud af ét, eller forberede en 3 retters menu midt om natten, så er det godt at have en dolk med.
- **Lygte**, det er nemmere at læse et o-løbskort, lave besnøringer, eller lave mad, når man kan se hvad det er som man laver.
- **Spejdertørklæde**, Kan bruges på førstehjælpsposter, samt at det giver negative point i Turnout hvis man ikke har det på, når man er på løb.

Kondition:

Spejderløb er ikke bare fis og ballade, du skal gå, eller løbe, som en del af spejderløbet, og det kræver at du som spejder, er i form til at kunne gennemføre løbet. I de forskellige afsnit i denne bog, er kravene til juniorspejderne blevet brugt til at fortælle om de minimumskrav der er til spejderne. Her nedenfor er oplistet de typiske konditionskrav til de forskellige grene.

Gren	Afstand som de skal kunne gå	Afstand som de skal kunne løbe
Familiespejder (3-6 år)	3 km	-
Mikro (6-8 år)	5 km	2 km
Mini (8-10 år)	10 km	5 km
Junior (10-12 år)	15 km	10 km
Trop (12-16 år)	20 km	15 km
Senior (16-24 år)	30 – 40 km	15 - 20 km.

Er der et spejderløb, som du og din patrulje bare gerne vil vinde, så er det en rigtig god ide at I før spejderløbet, træner jeres kondition. Tag ud og løb sammen som en patrulje, Husk at man også er spejder uden for det ugentlige møde.

Spejderløb som du bør kende til:

Spejderløb	Type af spejderløb	Dato for løbet	Aldersgruppe
Alligatorløbet http://alligator.dk/	Adventureløb	Februar	15-23, 23+
Apokalypseløbet http://www.apokalyse.dk/	Adventureløb	3. weekend i marts	14-17, 17+
Bispestaven http://www.bispestaven.dk/	Adventureløb	Pinsen	13-17 og +18
CICERO-løbet https://www.xn--cicerolbet-6cb.dk/	Adventureløb	November	13-17 år
Coco Crazy Monkey Race https://ccmr.dk/	Adventureløb	Slut januar / start februar	12-16 år
Dilleløbet https://www.dille.dk/	Adventureløb	Oktober	12-16 år
Dinizuli	Adventureløb	Januar	12-16 år
Fenrisløbet https://web.fenris.info/	Adventureløb	Sidste weekend i oktober	12-16 år
Invictusløbet https://invictusloebet.dk/	Adventureløb	I foråret	13-17 år
Nathejk https://nathejk.dk/	Adventureløb	3. weekend i september	12-16 år (for tropsspejdere)
Solarisløbet https://solaris.dk/	Adventureløb	Sidste uge i august	14-17 og 18+
Sværdkamp http://www.svaerdkamp.dk/	Adventureløb	St. Bededagsferien	Konkurrencesjak: 16-23 år, Oldboysjak: 24+ år
Impeesa https://www.impeesa.dk/	Traditionelle spejderløb	første fredag i oktober.	Åbent for spejdere fra hele Himmerland i aldersklassen svarende til 4. – 6. klassetrin

Wasa Wasa https://www.wasa-wasa.dk/	Adventureløb	Starten af februar	12-16, 17-23 og 23+
Spejder-5-kamp https://www.spejder5kamp.dk/	Traditionelle spejderløb	2. weekend i september	12- 14 år og 14 -16 år
Sct. Georgs Gildet Lokale løb for lokale spejder	Traditionelle spejderløb	[]	[]
The Wild https://thewild.dk/	Traditionelle spejderløb	Marts	18 år +
Tempusløbet https://www.facebook.com/tempusloebet/	Traditionelle spejderløb	September	Tropsspejdere på Fyn
Ranger Challenge https://rangerchallenge.dk/	Traditionelle spejderløb	April	12 – 18 år
Maka Mani https://www.makamani.dk/	Traditionelle spejderløb	Marts.	Juniorspejdere

[illegible]

Spejderløftet

Jeg lover at holde spejderloven

Spejderloven

Den, der er med i spejdernes fællesskab,
gør sit bedste for:

- at finde sin egen tro og have respekt for andres
 - at værne om naturen
 - at være en god kammerat
- at være hensynsfuld og hjælpe andre
 - at være til at stole på
 - at høre andres meninger og danne sin egen
- at tage medansvar i familie og samfund

Motto

Vær beredt