# SPEIDEREN

MEDLEMSBLAD FOR NORGES SPEIDERFORBUND #2.2014

16+

# TONJES EVENTYR

*Tonje Blomseth har vært på en krevende, men fantastisk tur langt mot nord i hele vinter og vår.*

## TEMA: EVENTYRER

*Hva er en eventyrer? Les, og kom deg ut på eventyr, du også!*

## AKTIVITETSTIPS

Gjør saltvann om til ferskvann!

## TEST DEG SELV

Hvilken eventyrer er du?

## BLI EKSPERT

Forsyn deg av naturen.

# INNHOLD

Speideren 16+ #2.2014

Bokstaven og tallet viser hvilket *mål* i programmerkene saken passer til. Merkene og målene finner du i Roverloggen og i Speiderbasen.

Mål: F-1, 9, 10


KOMMENDE ARRANGEMENTER • SIDE 32



CECILIES POLKJEKS • SIDE 36



ET SKIKKELIG EVENTYR I LYS OG MØRKE • SIDE 6



SMART VALG • SIDE 30




LAG VILLE VIDEOER • SIDE 11



SATSING PÅ MER FRILUFTSLIV • SIDE 23



TEST: HVILKEN EVENTYRER ER DU • SIDE 14



GJØR SALTVANN OM TIL FERSKVANN • SIDE 12




SMÅ OG STORE NYHETER

AKTIVITETSTIPS

FORDYPNING

## LEDER



# EVENTYRENE ER DER UTE

Har du sett reklamefilmen som Kjelsåsspeiderne lagde for oss for nesten ti år siden? Den ligger på nettsidene våre, og oppfordringen lyder omtrent slik: «Har du gått deg bort én gang? Gjør det igjen! Eventyrene er der ute.»

Denne utgaven av Speideren har vi viet til det å være en eventyrer. Jeg håper at bladet kan inspirere deg til å dra på en ny tur, til å bli kjent med et nytt fjell, en skog, en sti eller et vann. Kanskje du til og med blir motivert til å prøve en ny aktivitet, til å lære noe du ikke har gjort før. I sommer har du flere gode muligheter til det, se bare på hvilke kurs Nettverk for friluftsliv tilbyr på vann og is!

Er du leder for speidere i flokk eller tropp håper jeg at dere ofte er ute på eventyr. Naturen er vår beste arena for å oppleve og lære, og den som blir glad i naturen vil også kjenne et ansvar for den.

Tenk deg om: Hva er dine beste opplevelser som speider? Inneholder de kanskje et element av utfordringer? At ting ikke gikk helt som du hadde tenkt? At du og speidervennene dine måtte samarbeide for å løse det? Det kan ha vært krevende mens det sto på, men FOR en opplevelse det ble å snakke om rundt leirbålet etterpå!

For egen del er det helgeturene med patruljen til speiderhytta i Vestmarka jeg husker best, særlig vinterstid, med mye snø og stor ryggsekk. Det er ikke så mye hva vi *gjorde* jeg husker, men den *følelsen*! Av å være fri fra voksne, fra ledere og foreldre som stolte tilstrekkelig på oss til å slippe oss av sted. Særlig turen hjem på ski i lav sol over de slake jordene søndag ettermiddag var herlig: En god miks av å vite at turen hadde vært fin, at vi hadde løst utfordringene, pluss forventningen om å komme hjem til middag. Sjelden kjente jeg meg som 16-åring mer selvstendig og voksen enn da!

Naturen er flott, uansett årstid, men akkurat nå, når dagene igjen er lange og lyse, og det grønnes i lavlandet, mens snøen ennå ligger i fonner på fjellet, er det så vakkert og så mye å liv å oppdage! Les Speideren, bli inspirert, og kom deg ut – der hvor eventyrene er.

**God tur!**

Speiderhilsen
**Kirvil Kaasa**
*ansvarlig redaktør*

Forbundskontoret til Norges speiderforbund er sertifisert som Miljøfyrtårn.

**NORGES SPEIDERFORBUND**

**Besøksadresse:**
St. Olavsgate 25, 0166 Oslo
**Postadresse:**
Postboks 6910 St. Olavs plass, 0130 Oslo
**Telefon:** 22 99 22 30
**E-post:** nsf@speiding.no
www.speiding.no

**Ansvarlig redaktør:** Kirvil Kaasa
**Design:** Løwehjerte design AS
**Trykk:** 07 Media
**Opplag 16+:** 5 450 (18 000 totalt)
**Forsidefoto:** Tonje Blomseth
**Redaksjonen avsluttet:** 07.04.2014
**Generalsekretær:** Jens Morsø
**Speidersjef:** Knut Slettebak

**Bidragsytere:** Silje Høysæter, Lise Larsen Kjelstrup og Ksenia Sazonova
**Redaksjonsråd:**
Tove Arntzen (tovearn@online.no)
Carl-Frederic Salicath (cfsalicath@gmail.com)
Alexander Vestrum (vestrum@gmail.com)
Lars Volden (voldenjr@gmail.com)
Espen Willersrud (espen@willersrud.no)

# KORTNYTT

*Korte nyheter om små og store speiderhendelser. Har du gjort noe som andre bør kjenne til? Tips oss på kirvil.kaasa@speiding.no*



Foto: Vivi Sævik, Porsgrunns Dagblad

NYHET

**TEKST:** ALEXANDER VESTRUM, TOVE ARNTZEN OG KIRVIL KAASA



FOTO: IVAR L. PAULSEN, HARSTAD TIDENDE

## SPEIDERE TRENGER VERKEN TV ELLER IPAD

Da speiderne fra 6. Narvik, Kvæfjord og Medkila speidergrupper var på telttur i februar, var underholdningen av den ikke-elektroniske sorten. De hadde ikke med seg TV – naturlig nok, og hvis noen hadde med iPad, var det ikke den de fant fram først, skriver Harstad Tidende. – Vi snakker mye. Forteller dårlige vitser og gode historier. Vi har det rett og slett koselig, sier speider Benjamin.



FOTO: BUDBÆREREN

## VANNTETT ANDAKTSBOK

Frikirkens Speiderkorps (FSK) har gitt ut et andaktshefte som tåler vann. Det gjør de i samarbeid med Frelsesarmeens speidere, Misjonsforbundets speiderkorps, Blåkors-speiderne og Metodistkirkens speiderkorps, skriver medlemsbladet Budbæreren.
– Heftet er i et format som passer i lomma på speiderskjorta, og det er laget i vannavstøtende kvalitet så det tåler å være med på tur i all slags vær, sier redaktør for heftet, Børge Greaker.

## HADDE SPEIDERLEDER SOM BARNDOMSHELT



FOTO: FYLKESMANNEN I BUSKERUD

Helen Bjørnøy (60), fylkesmann i Buskerud, har en fortid i speideren, og til Dagsavisen Fremtiden forteller hun at lederen var hennes barndomshelt.
– Speiderlederen min var veldig inspirerende, og viste oss mye tillit, forteller Helen, som er prest, og tidligere har sittet i regjering for SV.



FOTO: HEIDI WEXELS RISER

## STOR GIVERGLEDE GA NYTT SPEIDERHUS

Snart kan Nes Årnes speidergruppe flytte inn i nytt speiderhus. Det gamle huset til speidergruppa i Romerike krets brant ned i 2011. Både kommune, bedrifter, organisasjoner og privatpersoner har bidratt med penger, skriver avisa Raumnes.
– Takket være en enorm giverglede blant bygdefolket har vi reist oss igjen og nå står framtidas speiderhus snart ferdig, sier leder Bent Dehlie.

## ENESTE JENTA I SPEIDERTROPPEN

Karoline Sørensen Håstul (11) er eneste jenta i speidertroppen i 1. Brevik speidergruppe. - Det er veldig koselig å være speider. Guttene er greie, de, men jeg skulle ønske at det var flere jenter å skravle med, sier breviksjenta som har vært speider fra hun var seks år, skriver Porsgrunns Dagblad - Breviksposten.
Når Karoline blir bedt om å beskrive hva hun synes er fint med å være speider, så trekker hun fram hvor gøy det er å være ute i naturen, dra på overnattingsturer til speiderhytta ved Bamblevannet, og å dra på speiderleirer. – Neste år skal vi kanskje på speiderleir i USA. Det blir moro, det.

## FLOTT RESULTAT FOR SPEIDER-SPORT

Vår egen nettbutikk Speider-sport er en suksess, et drøyt år etter at butikken ble relansert med nye produkter, ny nettside, nytt styre og ny daglig leder, Svein Otto Aure. På generalforsamlingen i mars ble resultatet for 2013 presentert. Det viste at Speider-sport har generert hele 1,1 millioner kroner tilbake til speiderarbeidet. Godt jobbet!



FOTO: TOVE ARNTZEN

## SPEIDERKARNEVAL

Pippier, hippier, batmenn, supermenn og -damer, dansere, fine damer, cowboyer, høner, snømenn, pølse i brød, klovner, skjelett, Supermario og én djevel. Mye god fantasi og kreativitet var samlet da Fredrikstad Frikirke arrangerte karneval for alle småspeiderne i kretsen i februar.

## FIKK BRYGGE VIA FACEBOOK

Sjøspeiderne i Sogne har fått en flytebrygge av advokat Olav Sylte, melder nettstedet N24/7.no. Sylte hadde siden 2009 vært i krangel med Mandal kommune om en brygge kommunen hevdet han ikke har søkt om. Sylte har i følge Nettavisen hevdet at bryggen må anses som en båt. Men Sylte ga opp saken, og i stedet skjenket han flytebrygga til sjøspeiderne.
- Jeg leste om saken på Nettavisen, og i kommentarfeltene under stod det noe om at brygga ville bli gitt bort. Jeg skrev i kommentarfeltet at sjøspeiderne i Søgne gjerne ville ha den, og det fikk jeg aksept for av advokaten etter få minutter, sier Jean Salvesen, leder for sjøspeiderne i Søgne.



FOTO: TOVE ARNTZEN

## HELE 48 PÅ PEFFKURS

Da Fredrikstad krets holdt sitt første peffkurs 1 i februar, deltok hele 48 speidere fra Gressvikspeiderne, 1. Fredrikstad, Rolvsøy, Kjølbergspeiderne, og Fredrikstad MS. På lørdagskvelden stilte roverne fra Kjølbergspeiderne opp med diskotek, noe som viste seg å være populært.

## SOV UTE UNDER HOLMENKOLLRENNENE


Sov ute under Holmenkollrennet

På speiding.no fortalte vi om ivrige vestfoldspeidere som hadde vinterleir i Nordmarka under Holmenkollrennene i mars. Også 20 speidere fra Ås overnattet ute for å få med seg tremila og femmila «live». Med en presenning spent opp mellom trærne som eneste ly mot vær og vind, sov speiderne godt pakket ned i soveposene sine, forteller Ås Avis. – Vi frøs ikke, forsikret Syver Ola Tøndvold (12) fra patruljen Ørn, men la forsiktig til at det kanskje kunne bli litt kaldt på beina.

# TEMA EVENTYRER

Hva er egentlig en eventyrer? Er det den som bestiger de høyeste fjellene, den som krysser landet til fots, den som går lengst på ski, eller kan hvem som helst være en eventyrer?

Handler det bare om ekstreme utfordringer og mye action, som i filmer og bøker, eller kan en ekte eventyrer finne eventyret uansett hvor og når det måtte være?

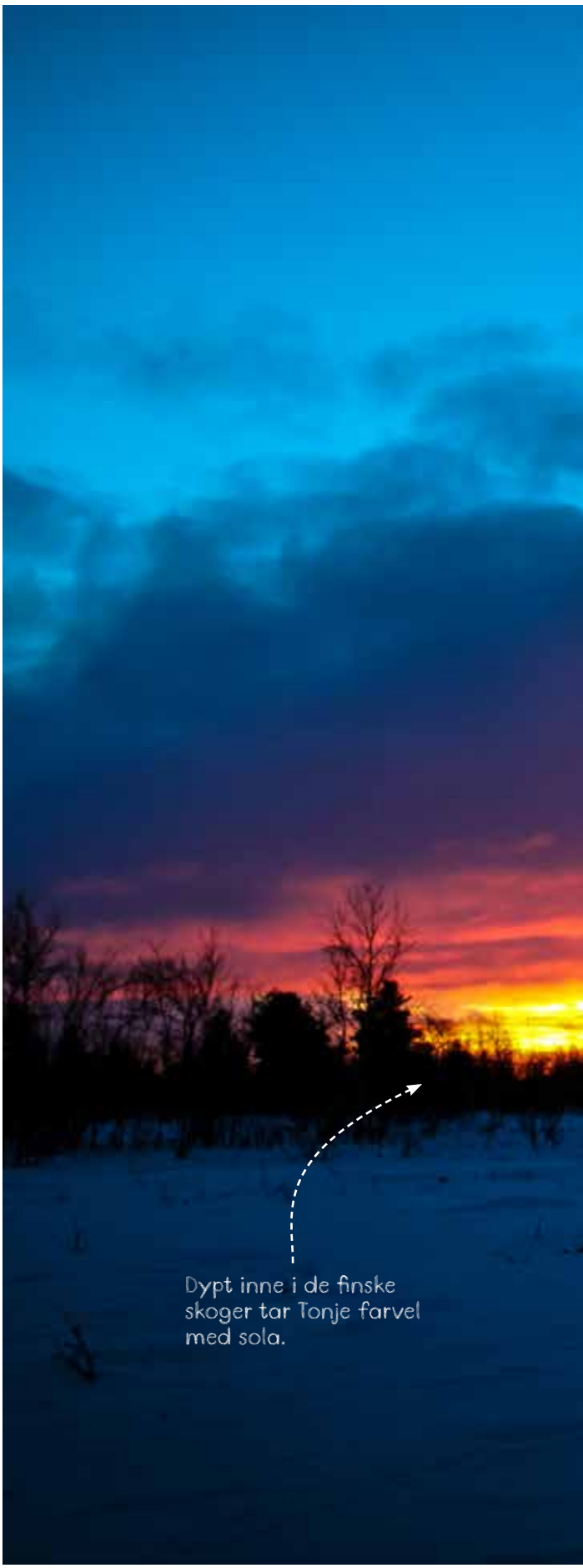
Noen mener at du må være en våghals for å være en eventyrer, men de aller fleste behøver ikke å utsette seg for stor risiko for å oppleve eventyret. Det er nok å flytte noen grenser litt, og at vi opplever at vi mestrer noe som er nytt og spennende.

Vi lever trygt og beskyttet, og stort sett uten store farer i hverdagen. For noen blir dét litt kjedelig, de trenger å sprenge grenser og virkelig oppdage verden, og vil kanskje også oppnå prestisje for det de gjør. Andre er mer enn fornøyde med å rappellere opp en middels fjellskrent. Men opplevelsen av å ha vært med på et eventyr kan være like sterk hos begge.

Kanskje drømmer vi alle om å oppleve eventyret, stort eller lite. Det kan være en av grunnene til at vi er speidere. Det gir oss unike muligheter til mange gode opplevelser året rundt. Men det må ligge et driv der, et ønske om å gjøre noe annerledes og spennende. Hvor spennende er det bare du som vet. Hvor langt og hvor høyt, det bestemmer du selv.

Et eventyr er akkurat så stort eller så lite som det passer akkurat for deg. Belønningen er opplevelser, en følelse av mestring, nye ferdigheter og kunnskap og gode minner!

Tove Arntzen



Dypt inne i de finske skoger tar Tonje farvel med sola.

# ET SKIKKELIG EVENTYR I MØRKE OG LYS

*Tonje Blomseth (20) var redd for å være aleine på tur vinterstid, og dessuten har hun en nesten panisk mørkeredsel. Da er kanskje ikke en skitur aleine på Nordkalotten midtvinters det som frister mest? For Tonje, så!*

NYHET

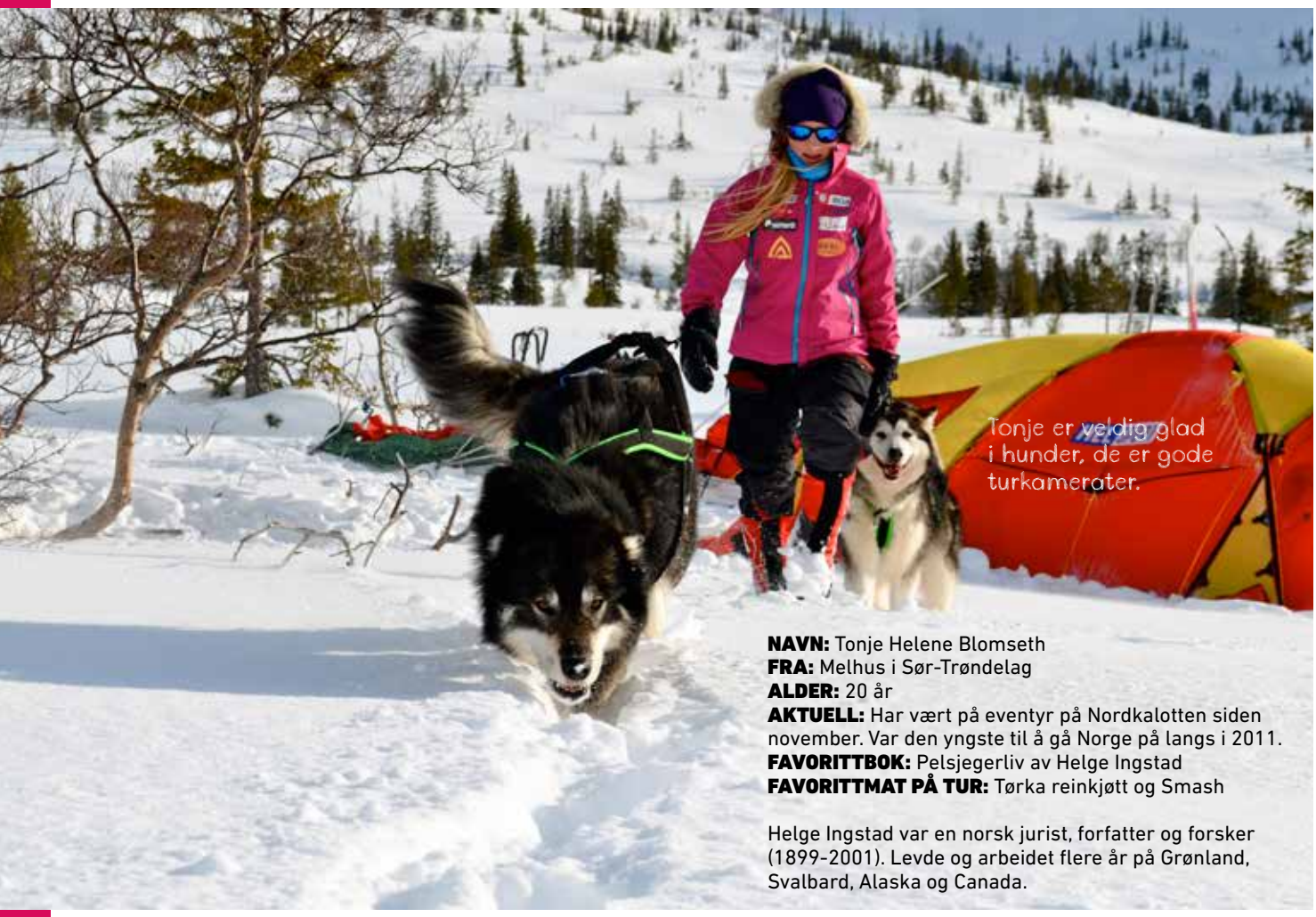
**TEKST:** KIRVIL KAASA • **FOTO:** TONJE BLOMSETH

I 2011, sytten år gammel, gikk Tonje Blomseth fra Melhus hele Norge på langs – aleine. Etter fem måneder og sytten dager nådde hun Nordkapp, og var da tidenes yngste til å fullføre denne turen. Du husker henne kanskje fra foredraget i Punkt Snø på landsleiren? Siden november i fjor har hun vært på eventyr langt nord i Norge, Sverige og Finland. Når du får Speideren i posten er hun ennå ikke kommet hjem! Først uti mai når hun «endestasjonen», som er Tydal i Sør-Trøndelag. Når Speideren snakker med Tonje, er hun i Kautokeino i Finnmark.

**– Hvordan har du det nå?**
– Veldig bra, men jeg begynner så klart å bli sliten etter så lang tid på ski.

**– Først må jeg spørre deg om en annen tur: Hvordan i all verden kom du på at du ville gå Norge på langs?**
– Jeg gikk Norge på langs da jeg var 17 år. Ideen fikk jeg ca. ett år tidligere. Da leste jeg Lars Monsens beskrivelse av turen, og ville gjøre det samme. Det hørtes ut som en overkommelig tur, det var jo her i landet, ikke langt unna!

**– Hvordan forberedte du deg på den turen?**
– Egentlig mest ved å ligge på sofaen og spise potetgull! Neida, ikke bare det, men det er viktig å «feite seg opp» før en slik tur. Det ble en del sjokolade også. Men selvfølgelig trente jeg på å gå med tung sekk. Jeg fylte den med store flasker med vann, og la i



Tonje er veldig glad i hunder, de er gode turkamerater.

**NAVN:** Tonje Helene Blomseth
**FRA:** Melhus i Sør-Trøndelag
**ALDER:** 20 år
**AKTUELL:** Har vært på eventyr på Nordkalotten siden november. Var den yngste til å gå Norge på langs i 2011.
**FAVORITTBOK:** Pelsjegerliv av Helge Ingstad
**FAVORITTMAT PÅ TUR:** Tørka reinkjøtt og Smash

Helge Ingstad var en norsk jurist, forfatter og forsker (1899-2001). Levde og arbeidet flere år på Grønland, Svalbard, Alaska og Canada.

vei for å bli vant til å gå med tung bør. Og så kommer jeg fra en friluftslivsfamilie, da. Dessuten er jeg skikkelig sta, det kom godt med!

Tonje klarte ikke å overbevise foreldrene sine om at hun faktisk skulle gå fra Lindesnes til Nordkapp:
– De trodde ikke på meg da jeg fortalte dem om planene mine. Men da jeg kom og sa at jeg hadde fått en sponsor, skjønte de at jeg kom til å gjøre det. Da måtte jeg jo! De godtok det forresten aldri skikkelig, selv om de så at jeg forberedte meg. Men jeg sørget for å gi dem beskjed om hvilken dato jeg skulle dra, og om når jeg planla å komme tilbake. Da jeg dro, tenkte de at jeg kom til å komme hjem etter et par uker, men det ble nesten seks måneder!

**– Hva er det beste med å være på en så lang tur?**
– At det ikke er noe stress i hverdagen, og det å klare seg med det enkle, med det lille en har.
Det lave stressnivået til tross, det er mye som er tøft, både fysisk og psykisk på en slik tur. Tonje er god til å heie på seg sjøl, og det kommer godt med på en krevende tur, men hun får det ikke alltid til:
– Jeg kan være rask til å dra meg sjøl ned i «gjørma» på dårlige dager. Men så er jeg er god til å si til meg sjøl at det blir bedre. Og så blir jeg flinkere til å takle det ved å utsette meg sjøl for utfordringer.

Det er særlig de gamle heltene som inspirerer Tonje, og som gir henne ideene til ekspedisjoner: – Jeg har sansen for dem, Helge Ingstad, for eksempel. De hadde så enkelt utstyr, og likevel dro de på slike eventyr.
**– Jeg har lest på bloggen din at du gjerne skulle levd samtidig som Ingstad?**
Tonje ler: – Ja, da skulle jeg kapra ham og gifta meg med ham! Jeg synes det er så få hardhauser igjen, eller, de er i hvert fall ikke så synlige?

**– Er du en hardhaus sjøl?**
– Tja, det er ikke så lett å si, men jeg er ganske hardfør i huet, så, jo, jeg er vel det.

**– Er det noen andre enn Helge Ingstad og Lars Monsen som inspirerer deg?**
– Ja, Børge Ousland! Ikke på grunn av polartoktene hans, men den psyken av stål som han har. Petter Northug er også en slik type.

## IKKE AKKURAT BARBIE-DOKKER

**– Hva dreiv du med da du var liten, åtte-ti år, for eksempel?**
– Jeg var aldri noen typisk jente, jeg gikk i gutteklær,

var ute og lekte, høyt og lavt, og kom hjem full av blåflekker og skrubbsår. Jeg satt ikke mye stille, og ville ikke gå i rosa klær! Jeg husker at jeg likte å leke i naturen, søskenbarna mine og jeg krøyp på alle fire for å finne dyrespor, for eksempel etter rev. Og så fulgte vi etter sporet, vi ville finne hiet og skremme reven! Vi brydde oss lite om at det var seint på kveld og mørkt!

**– Var du noen gang speider?**
– Nei, enten så var det ikke noen speidergruppe der jeg bodde, eller så visste jeg ikke om den! Men jeg dreiv vel med noe av det samme som speidere.

**– Hva er de største utfordringene på en slik tur som du er på nå?**
– De fysiske utfordringene kan en ikke unngå, en fryser, er sulten og sliten, sånn er det bare. Men det er mest krevende for hodet. Å holde motet oppe. Når du er midt i en vinterstorm nytter det ikke å tenke på at du skal være på tur i fire måneder til. Da er det minutt for minutt som gjelder. Da bruker jeg å visualisere, å se for meg at jeg er et annet sted. Det å ha tankene på rett plass er viktig. Sånn sett er en slik ekspedisjon som idrett. Ja, det *er* en idrett, etter min mening.

## ENGASJEMENT FOR BARN OG TUROPPLEVELSER

**– Har du noen egenskaper, tror du, som er veldig bra for en eventyrer, bortsett fra å være sta og kunne motivere deg sjøl?**
– Det å være glad i og å kunne sette pris på naturen, både gode og ikke så gode opplevelser, er viktig. Og å være fornøyd med lite, med det enkle. Det at du ikke trenger å sitte foran TV hver kveld, men klarer deg med et leirbål. Og det å tåle å fryse litt og å være sulten. Det er så viktig å lære barn! De tåler mer og klarer mer enn både de og foreldrene tror. Altså, dette er noe jeg synes er veldig viktig! Jeg har en bror på åtte år, og jeg er opptatt av at han skal få gode turopplevelser, men da må jeg presse ham litt. Han tror at han ikke klarer så mye, men hvis jeg spør: «Klarer du virkelig ikke mer? Er det *helt* sant?», så er det jo ikke det. Han kan fint gå en tur på to mil, jeg må bare legge til rette for det, slik at han *vil* klare det, og skjønner at han kan. Det er så mange foreldre som det nok ikke var så farlig, at den bare var nysgjerrig og ikke ville spise meg, men det var det jeg tenkte da den var der.

***«Det å være glad i og å kunne sette pris på naturen, både gode og ikke så gode opplevelser, er viktig. Og å være fornøyd med lite, med det enkle. Det at du ikke trenger å sitte foran TV hver kveld, men klarer deg med et leirbål. Og det å tåle å fryse litt og å være sulten. Det er så viktig å lære barn!»***

## SKRIKER HØYT

Tonje har lenge vært mørkredd, nesten panisk redd. Hun likte for eksempel ikke å gå på do aleine når det var mørkt. – Det er skikkelig slitsomt å være så redd. Og så har jeg alltid vært redd for å være aleine på tur vinterstid, men nå har jeg begynt å like det! Det har vært med på å bestemme hvordan denne turen skulle være: Redd for mørket pluss redd for å være aleine på tur = tur aleine på vidda i mørketida. Jeg tror på det å utsette seg for frykten og bli ferdig med det. Men det høres mye enklere ut enn det er når jeg sier det slik. Noen ganger er jeg så redd at jeg skriker høyt aleine i mørket.
I vinter har Tonje stort sett vært i områder med reindrift, og har ikke møtt på mange ville dyr på turen, selv om hun har sett mye ferske spor etter jerv og gaupe.

**– Men du har møtt på rovdyr før?**
– Da jeg gikk Norge på langs møtte jeg på bjørn, eller, det var en bjørn rett utenfor teltet mitt. Da var jeg så redd at selv om jeg husker det som skjedde, var det som en merkelig ut av meg sjøl-opplevelse. Et slags «blackout», på en måte. Men da hadde jeg ingen erfaring med å møte på bjørn. Etterpå har jeg skjønt at overbeskytter ungene sine, men det er ikke farlig å la dem kjenne litt på kulde og sult - de får jo snart både varme og mat! Jeg blir forskrekket når jeg ser hvor mye tid unger flest bruker på spill og data i stedet for å være ute!

Eventyreren kan fint forestille seg å reise langt av gårde: – Jeg kunne godt tenkt meg å leve et år eller to i Alaska eller Canada. Et pelsjegerliv. Eller et år med inuittene (eskimoene, red. anm.). Men den største drømmen min vil jeg ikke røpe før jeg er klar til å sette den ut i livet. Den forblir i skattkista inntil da!

## LIGGER IKKE PÅ LATSIDEN

Når Tonje ikke er ute på eventyr jobber hun hardt. Hun er selvstendig næringsdrivende, har sitt eget firma, og reiser rundt med foredrag og kurs, for eksempel om hvordan en planlegger en langtur:
– Logistikken kan være en utfordring, det er ikke nok å putte mat for fem måneder i sekken og gi seg i vei! Og så holder jeg på å skrive ei bok.

**– Har du noen favorittur?**
– Denne turen er kanskje den beste, på grunn av alle dem jeg har møtt. Jeg kjente en del til den samiske


Hviledagene bruker Tonje til å sove i teltet.


Tonje liker seg egentlig ikke så godt i mørket.

kulturen på forhånd, men det er noe helt annet å oppleve den på nært hold. Jeg har fått masse fine opplevelser, og litt andre perspektiv på ting.

Dagene på tur er nokså like hverandre. Slik beskriver Tonje en typisk dag: – Det er gjerne -15 grader, overskyet, sola kan jeg så vidt skimte bak fjellene. Jeg har satt alarmen på klokka åtte, men står opp først rundt ni. Så spiser jeg frokost, pakker sammen utstyret, og starter på dagens etappe. Avhengig av hvor krevende og kupert terrenget er går jeg 20-30 kilometer om dagen på varierende føre. Jeg går 5-8 timer per dag. Innimellom har jeg hviledager. I mørketida var jeg mye trøtt fordi det var så lite dagslys, da gikk jeg bare 10-15 km hver dag, men nå er det helt annerledes.

## I GODT SELSKAP

Helt alene er Tonje ikke. Med seg på tur har hun en god turkamerat, en sju år gammel alaskan malamute som heter Nanni: – Jeg drar aldri på tur uten hund. Hun er med og trekker, og er selskap for meg. Nanni er veldig kosesjuk, så jeg får mye fysisk kontakt. Men hun sover utafor teltet, jeg vil at hun skal være hardfør, og dessuten liker hun seg når det er skikkelig kaldt og det blåser. Jeg tok henne inn én gang fordi jeg gjerne ville ha litt ekstra selskap, men det ble hundehår overalt i teltet! For litt sida hadde vi snøstorm og skikkelig dårlig vær, og Nanni var helt i ekstase. Det gjør ikke henne noe at det er -45 grader. I vinter har hun fått ekstra tjukk pels, siden vi har vært ute hele tida.

Å være på tur aleine bare de to, uten noen andre, går greit, mener Tonje, men det er en tilvenningssak: – Innimellom er jeg noen dager blant folk, og jeg har erfart at når jeg legger i vei igjen, så tar det rundt fire dager før jeg har vent meg til det igjen. I starten har jeg da litt lyst til å snu, fordi jeg savner selskap, men det er bare en omstilling. Og etter de første dagene synes jeg det er fint.

**– Er det noe du har med deg på tur, for eksempel utstyr, som du er veldig glad i?**
– Jeg har alltid med meg musikk og en minihøyttaler. Det er fint å ha ved leirbålet om kvelden, eller når det er storm. Da hjelper musikken meg med å meditere og motivere meg sjøl.

## SAMMENRULLBAR ARBEIDSBENK

Ullkartanker, en slags tova ullsko, vil jeg også ha med meg. De er gode å bruke fra høst til vår. Og så har jeg gjerne med meg et vanlig liggeunderlag av skum. Det er ikke nok å ligge på vinterstid når det er skikkelig kaldt, men det er supert som «arbeidsbenk», tørt og fint, jeg kan sitte på det, og legge utstyr utover det når jeg må reparere noe. Dessuten veier det nesten ingen ting, så det er lett å ta med.

**– Har du noe motto?**
– Ja, jeg har to: Det ene er «Det er alltid lys i enden av tunnelen» og det andre er at «Det er i motbakke det går oppover». De er gode å ha. Jeg synes at mange roter bort potensialet sitt i unnskyldninger, det vil jeg unngå!

**– Har du noen tips til barn og unge som vil oppleve flere eventyr?**
– Start i det små, men ta utfordringer på strak arm, og våg deg utafor komfortsonen din! Utfordre deg sjøl på å mestre nye ting, for eksempel å sove ute når det er skikkelig kaldt, eller å reparere noe sjøl. Jeg har et slags «barometer» i hodet: Det viser hvor jeg vil, hva jeg må gjøre for å komme dit, og hvor langt på veien jeg har kommet. Det kan du godt tegne for deg sjøl: Ta et ark, tegn opp hva du har lyst til å få til helt øverst, og så tegner eller skriver du hvilke punkter du må oppnå for å komme dit. Det er en fin øvelse og en god start!

## SPEIDEREN TESTER ACTION-KAMERAER

# LAG VILLE VIDEOER!

Se filmen Alexander laget når kameraene ble testet.

***Du kan dra på verdens mest krevende turer og ekspedisjoner – men vil noe tro deg hvis du ikke har bilder og film å vise fram?***

**TEKST:** ALEXANDER VESTRUM • **FOTO:** PRODUSENTENE

Vi har valgt å se på actionkameraer som koster 2 000 kroner eller mindre, selv om det også finnes dyrere og mer avanserte modeller. Tre leverandører dominerer markedet - GoPro, Sony og Contour - med førstnevnte som den klart største.

Felles for alle kameraene er at de har ekstreme vidvinkelobjektiver. Det betyr at de filmer veldig «bredt». Alle tre har en bildevinkel på 170 grader - så du er på god vei til å få med bokstavelig talt halvparten av alt det som skjer rundt deg!

Det kan være litt vanskelig å skjønne kameraets funksjoner bare ved å se på de små skjermene. Derfor er det er en fordel å lese bruksanvisningen før du setter i gang, slik at resultatet teknisk sett blir best mulig. Actionkameranene kan ikke erstatte vanlige videokameraer, både fordi de bare gir ekstrem vidvinkel (alle du filmer på nært hold får store neser!), og fordi de heller ikke har like god lyd.

Når du setter i gang med et actionkamera, er det bare fantasien som setter grenser! Den kompakte størrelsen gjør det mulig å filme ting fra uvante vinkler, og kameraene er svært robuste og tåler både en støyt og litt fuktighet. De fleste har også fine muligheter til å lage «timelapse», det vil si at bilder tatt med gitte intervaller settes sammen til en film.

Lag en tominutters actionfilm fra neste speidertur, og send den til oss!




**CONTOUR ROAM 2**
Pris: ca. 1 500 kroner.
Lav pris. Vridbart objektiv. Vanntett ned til 1 meters dyp uten plasthus.
Noe større enn de andre kameraene. Begrenset utvalg av tilbehør.




**SONY HDR-AS30**
Pris: ca. 2 000 kroner.
Wi-fi. Bildestabilisator. Noe bedre lyd enn mange av konkurrentene.
Begrensede muligheter for feste når plasthuset ikke er på.



**GOPRO HERO 3 WHITE EDITION**
Pris: ca. 2 000 kroner.
Kompakt størrelse. Wi-fi. Bra bildekvalitet. Helt klart størst utvalg av tilbehør.
Litt dårlig lydkvalitet - særlig med plasthuset på.

AKTIVITETSTIPS

# GJØR SALTVANN OM TIL FERSKVANN

*Å få i seg nok vann daglig er veldig viktig for menneskekroppen. Uten ferskvann har vi ikke mye å stille opp med, spesielt ikke på en lang tur. Bærer vi ikke med oss nok vann, må vi finne en bekk, en elv eller sjø. Men hva om du bare har udrikkelig saltvann tilgjengelig? Da kan du gjøre som Bear Grylls!*

**TEKST OG FOTO:** LARS VOLDEN • **KILDE:** SPEIDERBASEN





Med enkle hjelpemidler går det an å gjøre saltvann om til ferskvann.

## DU TRENGER:

- 1 metallboks med lokk
- 1 bit plastslange, f.eks. hageslange, ca. 1 meter
- 1 ca. 20 cm. langt metallrør som passer til slangen
- 1 speiderskjerf eller en klut
- 1 kopp
- Bål eller primus
- Saltvann
- En god porsjon tålmodighet

## SLIK GJØR DU:

- Først lager du et hull i lokket på boksen. Du kan bruke en stor spiker og en stein, eller sylen på lommekniven. Slå mange små hull tett i tett i en sirkel på lokket, slik at du til slutt får et større hull. Dette hullet skal være akkurat stort nok til at det omslutter slangen, så det er lurt å måle på forhånd. Fest plastslangen i hullet. Pass på at den sitter så godt at den ikke løsner.
- I den andre enden av slangen fester du røret.
- Fyll boksen halvveis opp med saltvann. Dekk med lokket hvor slangen er festet. Deretter setter du blikkboksen over et bål eller primus, slik at saltvannet blir varmet opp og fordamper. Pass på at ikke bålet blir for stort: Du vil ha kontroll på slangen, den skal ikke smelte eller ta fyr!
- Enden med røret holder du over koppen. Rundt røret holder du speiderskjerfet som du har dyppet i vann. Det kjøler ned røret.
- Når dampen går gjennom slangen og treffer røret blir den avkjølt og kondenserer: Den blir til vann som renner ned i koppen. Det våte speiderskjerfet gjør kondenseringen mer effektiv, og mest mulig av dampen kondenserer.

Det er ganske mye jobb å skaffe drikkevann på denne måten, men det er jo kult å ha en egen oppfinnelse, slik at du kan få i deg ferskvann på ekte Bear Grylls-vis!

HVA?

Faktaboks om vanntap, konsekvenser og evt. om mengden saltvann og ferskvann på jorda. Kanskje også om hva som skjer hvis vi drikker saltvann?

BILDET ER GJENGITT MED TILLATELSE FRA KON-TIKI-MUSEET.

SPEIDERHELT




# EVENTYRER OG SPEIDERHELT

**Om spalten:** Mange av norgeshistoriens største helter de siste hundre årene var også aktive speidere – i denne spalten blir du litt bedre kjent med dem – speiderheltene.

***Som barn laget han sitt eget naturhistoriske museum med en hoggorm som hovedattraksjon, og som åtteåring bestemte han seg for å bli en oppdagelsesreisende. Er det en vi trygt kan kalle eventyrer, må det være Thor Heyerdahl.***

**TEKST:** SILJE HØYSÆTER • **KILDE:** WIKIPEDIA OG SPEIDERMUSEET

Som arkeolog hadde han mange teorier, blant annet mente Thor at Polynesia i Stillehavet kunne være befolket fra Sør-Amerika, og ikke Asia som de fleste mente. Andre forskere var uenige med ham, med det resultat at Thor selv bygget en flåte for å teste om teorien var vanntett. Flåten ble bygget etter gamle inka-tegninger og døpt-Kon Tiki, og sammen med et mannskap på fem drev han 4 300 nautiske mil, nesten 8 000 km, fra Sør-Amerika og til Polynesia på 101 dager – og beviste at det var fysisk mulig å gjennomføre en slik ferd.

Kon-Tiki-ekspedisjonen er kanskje den ekspedisjonen flest kjenner til og forbinder med Heyerdahl, og ekstra gøy er det at de fem norske besetningsmedlemmene alle var speidere. Den sjette, en svenske, var ikke speider. Thor dro også på andre spektakulære eventyr, som da han flyttet til stillehavsøyen Fatu Hiva sammen med konen Liv, for å leve i pakt med naturen, eller Ra-ekspedisjonene, hvor Thor satte sammen mannskap fra syv ulike land for å vise at mennesker kan samarbeide på tvers av rase, religion og kultur.

**HVA?**

- Thor Heyerdahl ble født i Larvik i 1914.
- Han var medlem av patruljen Ørn.
- Thor og vennene var ofte på speiderturer til en hytte de laget selv.
- Speidertiden vekket for alvor naturgleden og forskertrangen i Thor.
- Kon-Tiki-ferden var som en flytende speiderleir, har Thor Heyerdahl fortalt.
- Thor kunne ikke svømme da ha la i vei med Kon-Tiki.
- Det var så lite uenighet om bord på flåten, at da Kon-Tiki-filmen fra 2012 ble laget, diktet filmmakerne opp uenighet for å gjøre historien mer spennende.
- «Bruk speidertiden godt, og du vil ha nytte av den hele livet!» er en av de tingene Thor Heyerdahl sa om speidingen.

## TEST DEG SELV

# HVILKEN EVENTYRER ER DU?

***Vi har alle en eventyrer i oss, og speidere er kanskje mer glade i eventyr enn mange andre. Et speidereventyr kan være så mangt, alt fra å utforske en ny del av skogen der du bor, til å klatre en høy fjelltopp. Men hva slags eventyrer er du?***

**TEKST:** CARL- FREDERIC SALICATH • **ILLUSTRASJON:** LISE LARSEN KJELSTRUP

Sett ring rundt svaret ditt

**Går du deg ofte bort?**
A. Jeg går meg ofte bort på kartet, men tankene finner veien hjem når tevannet koker.
B. Stadig vekk, men finner alltid frem til hytta. Hittil.
C. Aldri, jeg vet alltid hvor nærmeste kafé er.
D. Pøh, en speider går seg aldri bort, men jeg er ofte på steder jeg ikke hadde tenkt meg.

**Hva har du alltid med deg på eventyr?**
A. TV-guiden. Må passe på å få med meg Bear Grylls-programmene
B. Kart og kompass selvfølgelig. Og spade, så jeg kan grave meg ned i tide.
C. Et håndkle og dusjsåpe. Reiser aldri hjemmefra uten.
D. En solid kniv, med den kan man klare alt.

**Hva er drømme-eventyret?**
A. Det måtte være å krysse Sibir til fots, på TV, altså.
B. Fra hytte til hytte på alle totusentoppene. Det hadde vært toppen! Eller svømme fra Lindesnes til Nordkapp kanskje...?
C. Finne Atlantis, og gå på Starbucks der. Eller å besøke høyeste tårn i alle verdens byer.
D. Finnes det noen titusen-topper jeg kan klatre?

**Hvordan takler du eventyr-suget i hverdagen?**
A. Leser bøker av og om eventyrere: Roald Amundsen, Helge Ingstad og Jack London, hver dag.
B. En tur i nærmarka eller til speiderhytta er alt jeg trenger.
C. Det går greit så lenge jeg er i byen, men å reise ut på landet blir for tøft.
D. Da planlegger jeg neste eventyr, leksene må vike når kartet tas frem.

**Hvem blir med deg på eventyr?**
A. Det er vel heller jeg som er med dem.
B. Speidervennene mine er de beste turkameratene.
C. Hele vennegjengen er med.
D. De som klarer å holde følge. Sist var det en isbjørn, den var tam innen jeg kom hjem, men mamma sier jeg ikke kan beholde den.

**Hvem er ditt største forbilde?**
A. Bear Grylls. Det er mannen sin det!
B. Speidersjefen, Knut. Han kan finne frem selv om kartet er opp ned.
C. Baristaen på hjørnet, hun lager så god kaffe latte.
D. Roald Amundsen.

**Hvordan trener du til eventyr?**
A. Et 18-timers TV-maraton med Monsen på tur er god oppladning.
B. Pakker sekken full og går en tur, selv om jeg ikke skal ligge over.
C. En god og lang joggetur i parken. Og så er jeg mye på postkontoret og øver meg på å stå i kø.
D. Et par maraton i ulendt terreng, samt litt fjellklatring. Rolig trening med andre ord.

**Hva savner du mest hjemme når du legger ut på eventyr?**
A. Må jeg reise hjemmefra for eventyr?
B. Dusj, det savner jeg mer enn data.
C. Nettbrettet, jeg bare må oppdatere bloggen.
D. Det er intet å savne, villmarken er mitt hjem!

**Hva har du lært mest av å være speider?**
A. En speider er en god venn.
B. Eventyrene er det ute, det er bare å finne dem.
C. Speidingen kan du ta med deg i hverdagen, selv langt fra skog og mark.
D. Speiding gjør en rustet til å takle motgang og vansker.

### FLEST A: SOFAEVENTYREREN



Du elsker alt som har med villmark og eventyr å gjøre, og sluker TV-programmer og bøker om store helter. Du vet alt som er verdt å vite om hundekjøring og tindebestigning, uten å ha prøvd selv. For deg er dørstokkmila den lengste. Kanskje det er på tide å legge ut på tur selv? Og husk, eventyrene er nærmere enn du tror!

### FLEST B: NORGESVENNEN



Du er en sann, hjemmekjær eventyrer. Du finner stor glede i den nære naturen like utenfor døren. Turer med speidervenner er det beste som finnes. Og landet vårt er stort og rikt, så det er ingen grunn til å føle seg begrenset av det, selv om «alle » reiser til sydlige strøk hver ferie. Men finn gjerne tilbake til hytta, teltet, eller veien hjem før det blir skikkelig uvær, det er ingen skam å snu!

### FLEST C: ASFALTOPPDAGEREN



Du har kanskje trær rundt deg på alle kanter. Men mellom deg og skogen ligger gate opp og gate ned med kaféer og shopping. Du har besøkt mange storbyer, og har flere i planene. Og hvem ønsker vel granbar i håret når grilling i Central Park er så bra? Men husk at verden rekker lengre enn bygrensa. Det kan være fabelaktig å komme seg ut i telt en gang imellom, bare man får med seg gode speidervenner.

### FLEST D: BJØRNEJEGEREN

Jeg visste ikke at Lars Monsen leser Speideren! For har du havnet her, må du ha gått de fleste villmarker på kloden på tvers og på langs. For deg er ingen topp høy nok, og ingen bjørner for tøffe. Speidermøtene fylles med heroiske fortellinger om klapperslangen som fortsatt er redd når den lukter mennesker, takket være deg. Men du må kanskje lære deg å lete etter de store eventyrene i de små? Bålkos med gode venner er vel et stort eventyr i seg selv ...?



### CHRISTIAN VEDELER (18)



Fra Oslo gikk Norge på langs i 2012, da var han 16 år. Han var ikke den første, men den yngste noen gang. Året før hadde Tonje Blomseth gått turen, hun var 17 år.

1. En eventyrer er en person som følger sine drømmer, som bevisst søker mot det ukjente for utvide sin horisont.
2. Mitt største eventyr til nå har vært å gå Norge på langs. Et eventyr som byr på alt! Og som du aldri vil skal ende. Jeg ville se hele verden, så hvorfor ikke starte med Norge?

# EKSPERTEN & SPEIDEREN

*1. Hva er en eventyrer?*
*2. Hva er ditt største eventyr til nå?*

**TEKST:** ALEXANDER VESTRUM • **FOTO:** PRIVAT

### SIGRID MOEN (13)



Patruljeassistent i Panda, 1.Tverlandet speidergruppe, Salten krets.

1. En eventyrer er en som tør å utfordre seg selv, og en som søker spenning.
2. Mitt største eventyr fram til nå var da jeg var med troppen på snøhuletur, og overnattet i snøhule. Jeg planlegger et nytt eventyr, at jeg og speidervenninnen min, Ingrid, skal gå Norge på langs.

TURTIPS

# LYTT TIL ERFARNE TURFOLK!

*Her får du tips om turer fra turglade speidere fra flere kanter av landet. Pakk sekken, snør turskoene, og legg i vei – god tur!*

**TEKST:** KIRVIL KAASA • **FOTO:** PRIVAT



Roy Arild Rugsveen, Mjølner speidergruppe og kretsleder i Hedmark krets:

## SPEIDERHYTTA BORGEN PÅ NORDHUE

– Mitt favorittursted er ved speiderhytta Borgen på Nordhue. Her har jeg masse gode minner fra tidlig barndom. Fint både sommer som vinter, men ikke minst på vinterstid, hvor vi aker og står på ski i 10 minutter, og bruker to timer opp igjen!

Stedet kan brukes av alle, og du kan sove ute eller inne både sommer og vinter, i iglo, snøhule eller telt. Eller, som jeg liker best, under åpen himmel. Herfra går det an å ta flere flotte utflukter, til en canyon som heter Korpereiret, der kan man klatre sommer og vinter, eller til Yksnsjøen for å bade og padle. Hytta kan leies av Mjølner speidergruppe i Hedmark krets.

Nina Rones, Skogvokterne og Rælingen speidergruppe, speiderstyremedlem:

## TUR TIL GYGRESTOLEN

– Jeg vil anbefale en tur til den spektakulære og sagnomsuste Gygrestolen (490 moh) i Bø i Telemark. Her finnes en enorm ur, to markante kjempeblokker kalt Gubben og Gamla, fantastisk utsikt, en hule med navn Svarttjønnhola, og flere muligheter for bading. Stien er lett å følge.

Det er en litt krevende tur og man må være forsiktig hvis man går i ura. Dette er kampesteiner som Gygra kastet ut over Bø i raseri, og ikke noen vanlig røys. Det er mulig å klatre opp på både Gubben og Gamla dersom man har klatrekompetanse. Uten kommer du opp på platået. Det er mange fine muligheter for overnatting i området. Sagnet sier at når Gygrestolen faller skal verden gå under!



Dag Erling Austvik, 2. Molde speidergruppe og medlem av Komité speiding:

## BJØRNEN HIGH SOCIETY, 933 M.O.H.

– Dette er en middels tung dagstur som kan forlenges hvis en ønsker å gå på flere topper samtidig. Det er en utfordrende, men, for de fleste, en overkommelig tur. Turen starter på Skaret i Fræna kommune. Parker på Skarstua og gå grusveien inn til Skitnesetra/ Malmesetra.

Derfra går det sti videre østover i skog, myr og fjellterreng opp til Lille Bjørnen. Fra Lille Bjørnen kan vi følge to stier, avhengig av om vi vil ha en luftig tur på smal egg, eller en roligere tur i ura. Stien som går langs eggen til toppen av Bjørnen er smal, og fjellet stuper loddrett ned på vestsiden – en spektakulær opplevelse. Stien som følger ura på østsiden av eggen gir følelsen av en tryggere tur til toppen for dem som ikke liker høyder så godt.

Fra toppen har vi fantastisk utsikt over Romsdalsfjorden, Fræna og alle de andre fantastiske toppturene rundt om i nærområdet, for ikke å

snakke om toppene i Moldepanoramet på sørsiden av Romsdalsfjorden. På toppen kan du bli medlem av Bjørnen High Society ved å skrive deg inn i boka som roverne i Molde har hatt ansvar for i flere år. God Tur!



Erling Husby, Vikhamar speidergruppe, vertskap på Solstølen i påska i år:

## PATRULJETUR TIL JERVFJELLET

– En av mine favoritturer er i området der hvor jeg hadde min første patruljetur som 12-åring.

Man starter ved Saksvikvollen og går mot Bjørnstadtjønn, og kan eventuelt fortsette helt opp til Jervfjellet om man har lyst. Få turgåere bruker dette området, så her får jeg følelsen av å være i villmarka. Turen passer godt som patruljetur, men er også topp for både roverlaget og lederpatruljen. På turen får du masse variert terreng med fine overnattingsplasser, fiskemuligheter, bær- og soppterreng, topptur til Jervfjellet og muligheter for å besøke en liten hule.



Morten Ødegaard, 1. Kolbotn speidergruppe og Nettverk Friluftsliv:

## SEN HØSTTUR OVER SKRIMFJELLET

– Å gå over Skrimfjellet i Buskerud er en flott helgetur som passer for alle, med både hytter og skog man kan bo i. Det er egentlig flere små fjell, som så vidt stikker over tregrensen.

Start ved en av parkeringsplassene i sør-øst, og begynn med å gå opp på det vesle Jotefjellet. Her har du flott utsikt over resten av turen. En bratt sti fører opp på Styggemann, den høyeste toppen, med et bittelite tårn på. Derfra går du tilbake over flere store flate småfjell med god utsikt. Turen egner seg godt som en sen høsttur, rett før den første snøen kommer. Når alle de små myrene og vannene har fryst, er det lett å gå, og korte dager passer med korte etapper, som likevel gir en variert tur med skog, vann og småfjell.



Jean Rune Salvesen, 1. Søgne sjøspeidergruppe:

## TOPPTUR TIL ÅROSVEDEN

– Ost er ost, og bikkje er bikkje, heter det i en TV-reklame. Tur er tur, sier jeg. Det har gått litt inflasjon i at det skal være spektakulært for å kalles tur. Men la oss være ærlige, hvor mange av oss kommer til å krysse Grønland?

Jeg går tur stort sett hver dag, med bikkja. Det er ikke ordentlig tur tenker du kanskje. Vel, i løpet av ett år går jeg ca. 1500 km, har jeg regnet ut. Da har jeg krysset Grønland ca. tre ganger! Jeg har vært på små og store turer, men konklusjonen blir at selv om det er spesielt å ligge ute i 30 minus, er det alle de små turene gjennom året som totalt sett gir mest turopplevelse.

Vi reiser for lite i eget land, sies det. Jeg mener vi reiser for lite i egen kommune. I min kommune er det en som har laget en bok som heter «50 turer i Søgne», det finnes kanskje tilsvarende andre steder. La 2014 bli året hvor du utforsker din egen kommune.

Jeg er glad i topptur, og har ennå ikke blitt lei av en ikke særlig spektakulær topptur til Årosveden i Søgne, 73 m.o.h., en enkel tur som passer for alle. Jeg har heller ikke blitt lei av utsikten – som er spektakulær!

Jon-Arne Nymo, 1. Bodø speidergruppe:

## OVERNATTINGSTUR TIL KEISERVARDEN

– En av mine første overnattingsturer som speider var topptur til Keiservarden med overnatting ved Kretjønna i Bodømarka. Det er bare fire kilometer fra byen til Keiservarden, en flott topp rett utenfor bykjernen. Det er to hovedveier opp til toppen, enten å gå sti langs en fjellrygg, eller gå en kjørevei opp. Toppen er på 366 meter, og her kan du se ut over minst åtte av kommunene rundt Bodø. Siden det er to forskjellige ruter til toppen, passer den for speidere i alle aldre. På turen er det flere benker for en kort rast, og overnattingen ved et lite fjellvann gir mange flotte speideropplevelser.

BLI EKSPERT

# FORSYN DEG AV NATUREN

*Naturens spiskammer har masse å by på for oss mennesker. Å kunne leve av det vi finner i skog og mark krever mye kunnskap. Nå kan vi kjøpe alt vi trenger av mat i butikkene, og har ikke lenger et stort behov for slik kunnskap. Men å kunne litt er både praktisk og gøy, og her får du noen tips. Noe kan du nok fra før, men vi håper du lærer noe nytt også.*

TEKST OG FOTO: TOVE ARNTZEN

Mål: F-7, S-7

## OM VÅREN:

**Gaukesyre, gjøkesyre, også kalt kløversyre:** Spis blader og blomster ferske som salat, eller med melk som en dessert. Du kan også pynte maten med denne fine planten. Den kan forvelles for å få en midlere smak. Da egner den seg i supper, og til poteter og fisk. Tilsett litt sevje (bjørkesaft) i vannet som syren ble forvellet i, og du har en fin tørstedrikk. Syren kan tørkes og brukes til te med en smak av sommer. Vær forsiktig med å spise syreplanter for ofte eller i for store mengder. Det kan gå utover nyrene.

**Brennesle:** Ved å varme opp bladene til over 60 grader, eller slå kokende vann over dem, slutter de å brenne. Blader fra unge planter kan du bruke som spinat, de inneholder en rekke næringsstoffer. Forvellet brennesle smaker godt i supper, stuing og eggerøre. Vannet etter forvellingen kan brukes som tørstedrikk. Tørket brennesle kan males og blandes med melet i deigen til brød og rundstykker, det er sunt og gir god smak. Røttene fra brennesle kan spises ferske eller kokte.
Kjerringrokk: Unge skudd kan du spise rå eller i en salat. De kan også brukes til te. Rota kan males til mel.

**Løvetann:** De små og lysegrønne bladene kan du spise som de er, eller bruke i salater eller supper. De er rike på C-vitamin. Rota inneholder mye karbohydrater, og ca. 25 røtter vil dekke minimum dagsbehov. Fjern det ytterste, brune laget, skjær rota i små biter og legg i vann i en times tid. Hell av vannet, og kok bitene i ca. 15 minutter i nytt vann.

**Bjørk:** De ferske bladene er gode og næringsrike å tygge på, de kan også brukes til te. Sevja (bjørkesaften) smaker friskt, er næringsrik og kan brukes som søtningsmiddel. Er du allergisk mot bjørkepollen, bør du holde deg unna både blader og sevje.

**Furu:** De små nyutsprungne skuddene kan brukes til te som kan søtes med sevje. Kvaen inneholder mye vitaminer, og nålene, som kan brukes som te eller krydder, har et høyt innhold av C-vitamin.

**Gran:** Kvaen kan du bruke som nødmat. De lyse og ferske skuddene kan spises rå eller brukes til te, og inneholder mye C-vitamin. Den hvite, faste kvaen kan brukes som tyggegummi.

**Selje:** Lysegrønne, unge blader kan spises, og om våren kan du fjerne barken på en kvist og slikke i deg den næringsrike og smakfulle sevjen.



Tips! Ikke bruk planter som vokser langs en trafikkert vei.



## OM SOMMEREN OG HØSTEN:

**Engsyre:** Denne planten kan du plukke på enger og i skogen, den vokser også på fjellet en del steder. Bladene smaker syrlig, og du kan bruke dem slik du bruker gaukesyre.

**Geitrams:** Unge skudd kan spises ferske, men smaker beskt, så det lønner seg å forvelle dem først. Rota er blitt brukt som kaffeerstatning, og bladene til te. Rota er næringsrik, men for å dekke det daglige minimumsbehovet for karbohydrater, må du spise ca. 800 gram av den! Den beske smaken krever dessuten tilberedning. Kløyv røttene, fjern den brune midtstrengen. Rist røttene i stekepanna til de blir brune og tørre. Kok i et par minutter, slå ut kokevannet, og kok dem i ca. 15 minutter i nytt vann. Du kan lage en deilig saft av de fine, rosa blomstene! Bruk ca. 50 g friske geitramsblomster, 7 dl sukker og 25-30 g vinsyre (fra apotek) eller sitronsyre (fra butikk, og billigere). Ha blomstene i en plastbolle el. l. sammen med sukker og syre. Slå 1 liter kokende vann over, og rør til sukkeret løser seg opp. La stå og trekke kjølig i 4-5 dager. Sil av. Dette er en konsentrert saft du kan blande ut med mineralvann eller vanlig vann. Prøv deg fram til hvilken blanding du liker best! Konsentrert saft holder seg en uke eller to i kjøleskap.

**Smørbukk:** Bladene kan du spise ferske. Ca. 100 blader dekker behovet for C-vitamin hos et voksent menneske. Bladene blir litt mildere og friskere i smaken hvis de kokes. Rota kan spises fersk eller kokes i ca. 15 minutter. Den inneholder en del karbohydrater.

**Bær:** Bær er næringsrike og smaker som regel godt. Bær som vokser på ris som ligner blåbærris, er spiselige. Spis ikke bær du ikke kjenner, det finnes bær som er meget giftige. For mye bær gir deg diaré, men du kan spise ganske mye – inntil to liter om dagen!

**Sopp:** Vi har mye spiselig sopp i Norge, men også en del svært giftige. Derfor er det veldig viktig å gjøre seg kjent med hvilke vi kan spise, og med hvilke vi skal holde oss langt unna. Studer sopp-bøker, eller lær av en som kan mye om sopp. Om høsten finnes det soppkontroller flere steder i landet. Der får du god hjelp til å sjekke soppen du har plukket. Det finnes alt for mange gifte sopper til at det er verdt å ta noen sjanser! Se også side 29 i «Speideren» 10-16 i #3 2013. Sopp skal stekes før den kan spises. Sopp stekt i litt smør, og med et dryss av salt og pepper smaker godt!

## ÅRET RUNDT:

**Einer:** Bærene inneholder mye sukker og skal kunne både saftes og syltes, men for det meste brukes bærene som krydder, for eksempel i viltsaus. Plukk og tørk de blå bærene.
Rist einebær over bålet, og bruk dem til te.

**Fisk:** Vi er heldige som har mye fisk både i elver, fjellvann og i havet. Fisk er en god næringskilde, gir mye protein, metter godt og er forholdsvis lett å fange med garn eller fiskestang. Fisk kan spises rå, men smaker absolutt best hvis den stekes eller kokes/trekkes. Husk fiskekort! I saltvann kan du stort sett fiske uten fiskekort eller annen tillatelse.

HVA?

**OM BARKMEL:** Du har sikkert hørt om barkebrød som ble brukt i nødstider i gamle dager. Egentlig ble ikke barkebrød bakt av mel fra bark: Det ble brukt mest vanlig mel pluss ¼ til 1/3 «mel» av tørket og malt silvev fra treet, et tynt lag mellom barken og veden fra løvtrær. Også furu ble brukt. Barkmelet satte ganske mye smak på brødet, og det var ikke særlig godt. Da poteten ble importert til Norge ble det ikke lenger nødvendig å bruke barkmel i maten. Heldigvis!

## OM VINTEREN, VED SJØEN:

**Tang og tare:** Trenger du mat vinterstid, er tang og tare, som er lett å sanke i fjæra, et greit alternativ. De inneholder mer karbohydrater enn de fleste plantene på land. De er næringsrike og kan brukes som grønnsaker.

**Vann:** Kroppen kan klare seg i flere dager uten mat, men ikke uten væske. Å få i seg nok å drikke er viktig for at hode og kropp skal fungere. Det er få land i verden som har så mye rent ferskvann i naturen som vi har i Norge. Forsyn deg helst fra rennende vann der det er stor vannføring, det er renest. Hvis du er usikker på om det er rent nok, kok og avkjøl vannet før det skal drikkes.

HVA?

**FORVELLING:** Kok opp vann, ha i det som skal forvelles, fra vannet starter å koke igjen beregner vi som regel 2-4 minutter koketid. Flytt de forvellede plantene over i iskaldt vann, og la dem ligge like lenge som forvellingstiden.

# IKKE

spis noe du ikke er helt sikker på! Vi har en rekke planter og sopp som er dødelig giftige, selv i små mengder. Noen av dem ligner på spiselige arter.

# VERDENS STØRSTE SPEIDEREVENTYR

*World Scout Jamboree er speidernes verdensleir, som blir arrangert for jenter og gutter mellom 14 og 18 år hvert fjerde år. Neste år er det Japan sin tur til å arrangere jamboree. Da deltar nesten 900 speidere og ledere fra Norge.*

**TEKST:** Lars Volden • **FOTO:** Gull H. Pedersen, Kristin Junker Jensen og Bjarne Lohmann

På jamboreen i Japan skal det handle mye om aktuelle temaer som fred, natur, samfunn og vitenskap. De norske deltakerne har fått tilbud om en rundreise i Japan før leiren, så det blir virkelig et speidereventyr de sent vil glemme. Det har vært arrangert verdensspeiderleire siden 1920-tallet, altså i nesten 100 år. Mange norske speidere har fått oppleve spennende eventyr og øyeblikk på jamboreer gjennom tidene.

Johanne Prestegård fra 2. Kristiansand FSK speidergruppe har vært med to ganger. Én gang som leder i Sverige i 2011, og én gang som speider i England i 2007. Det spesielle med Jamboreen i 2007 var at hundreårsjubileet for speiderbevegelsen ble markert på øya Brownsea Island, hvor den aller første speiderleiren noen gang ble arrangert i 1907. Johanne var blant de få jamboreedeltakerne som fikk reise fra jamboreen for å være med på markeringen på øya. De var der i flere dager.

– Vi dro av sted midt på natta, og kjørte buss et godt stykke før vi tok båt til øya, forteller Johanne.

Da Johanne og de andre speiderne kom fram ble de delt inn patruljer, slik speidingens grunnlegger, Robert Baden Powell, hadde gjort det hundre år tidligere. Speiderne kom fra mange forskjellige land, og de neste dagene gjorde de mye gøy sammen. De lærte også om forskjellige religioner, om speidingens historie, og ble godt kjent med hverandre.

– På selve hundreårsdagen 1. august var det en helt spesiell stemning. Jeg husker særlig at vi sto og holdt hender med speidere fra hele verden, mens vi så på at sola gikk opp.

– Noe annet jeg husker veldig godt var en tur vi gikk med noen afrikanske speidere. Det var utrolig mange røde ekorn som hoppet rundt i trærne! Det var helt eventyrlig, forteller Johanne.

– Hele jamboree-opplevelsen i England var som et eventyr. Når jeg skal fortelle om leiren kan jeg godt starte med «Det var en gang»!

Jeg kjente ingen av de norske fra før, og jeg var med i en liten, blandet tropp fra Norge. Fordi vi var så få i troppen skulle vi være sammen med noen speidere fra New Zealand på leiren, de ble en del av våre patruljer. Dette gjorde nok leiren ekstra spesiell for oss, forklarer hun. Johanne forteller at det var spennende å bli kjent med en speidere fra et land langt borte, og at de fort ble gode venner.

Carsten Henrik Pihl var speidersjef fra 2002 til 2006. Han var deltaker på jamboreen i Australia i 1987/1988. Han husker at åpningsleirbålet var et stort øyeblikk. Dette var før det ble mer vanlig å reise til Australia, så for ham var hele reisen og jamboreen veldig spesiell.

– Under åpningen, som var på nyttårsaften i 1987, fikk jeg lov til å bære det norske flagget. Da jeg så utover de 14 000 deltakerne fra alle verdensdeler, skjønte jeg for første gang hvor stor organisasjon speideren er.

Carsten forteller videre at jamboreen i Australia har betydd mye for ham:

– Jeg kan ikke si at det å være med på jamboree gjorde at jeg ble speidersjef, men det var viktig for at jeg skulle fortsette som speider. Så det spilte nok en rolle, forklarer den tidligere speidersjefen.

# ELGER PÅ EVENTYR

*Elgpatruljen i Kjølberg MS speidergruppe har vært med på små og store speidereventyr i over 37 år. Egentlig synes de alt de får være med på er eventyr. Men de gjør også sitt til at det blir et eventyr å være i nærheten av dem. Maken til humørspredere skal du lete lenge etter!*

**TEKST OG FOTO:** TOVE ARNTZEN

NYHET

Sverre Øyvind Johansen og Vidar Hansen har vært med fra starten. Sverre Øyvind syns det var stort å få være med på landsleiren i Stavanger fra lørdag til søndag, det store leirbålet var veldig stas, sier han med et glis.
Vidars største eventyr var å besøke speidersenteret Kandersteg i Sveits. Da gikk de i alpene, og det å se så flott natur, fine blomster og soloppgang var stort. Dessuten har han vært på Brynhildsens fabrikker og fått sjokolade. – Sjokoladefabrikk, sier han med et drømmende blikk, – Jeg har vært på en sjokoladefabrikk!

## OPP PÅ PREKESTOLEN

Den yngste av elgene, Christoffer Bjørnebye er 16 år. Han var med på hele landsleiren i fjor sommer, og gikk opp på Prekestolen. Det var litt skummelt, han var litt redd for å falle ned: – Hvis det å gjøre noe skummelt er å være en eventyrer, så er jeg helt klart en eventyrer, slår Christoffer fast. Han drømmer om å få reise til nye steder og lære ting. Han skulle gjerne ha spolt tiden tilbake, så han kunne lært om gamle dager. – Det ville virkelig vært et stort eventyr! sier han entusiastisk.

To som også har vært med lenge er Per Sjøgren Foss, speider i mer enn ti år, og Morten Helgesen, som forteller at han har vært i speideren i over 20 år nå. Per ser ikke på seg selv som noen eventyrer, han liker best å være inne og drikke kaffe og spise vafler, men han har vært med Elgpatruljen til Syden. – Det har vært mitt eventyr sier han lugnt, og med et forsiktig smil. Per var med på landsleiren i fjor, og hadde bestemt seg for at han skulle klare å gå opp på Prekestolen. Det gjorde han også, selv om det var slitsomt, litt glatt, og tok lang tid. Han fikk se den flotte utsikten, men ville ikke gå for langt ut på kanten. – Det hadde kanskje vært å være en eventyrer, sier han ettertenksomt.

## BORTE VELDIG BRA, HJEMME ALLER BEST

Morten nevner i fleng dagsturer, teltturer og leire som han har vært på. Han forteller ivrig, og det er tydelig at han synes det er moro. Han har vært i Sveits to ganger, og på hver leir har elgene sin egen elg-haik, forklarer han. Da drar de og dusjer, svømmer i basseng og spiser pizza. Det aller største eventyret var da de dro på jubileumstur. I desember 2012 reiste elger, ledere og deres ektefeller, til sammen 23 stykker, til Gran Canaria for å bo som grever en ukes tid på Anfi del Mar. Morten forteller kjempestolt at han sto for skriftlesningen i sjømannskirken der.





Elgene på landsleir i Stavanger i fjor. Morten Helgesen (med caps), Vidar Hansen (midten) og Tore Arnesen (ytterst til høyre).

Christoffer Bjørnebye

Tore Arnesen henger seg på det Morten forteller, og er helt enig i at sydenturen var det største eventyret. Men han syntes faktisk det var mest moro å komme hjem igjen. Elgene var nemlig enige om at det skulle bli godt å få på de lange underbuksene igjen!

## NOE Å LÆRE AV ELGENE

Vi har kanskje noe å lære av Elgpatruljen, for store eller små utfordringer møter vi alle, ting vi må jobbe med, utfordre oss selv på, og overvinne. Elgene utfordrer seg selv på hver eneste tur og hver eneste leir de er med på, og viser samtidig stor entusiasme og glede over alt de opplever. De ser ting på sin egen måte, og har et smittende humør som en må ta av seg speiderhatten for!

BLI EKSPERT





# TUNGTVEIENDE KAMERAARGUMENTER

*Det beste kameraet er det du til en hver tid har med deg.*

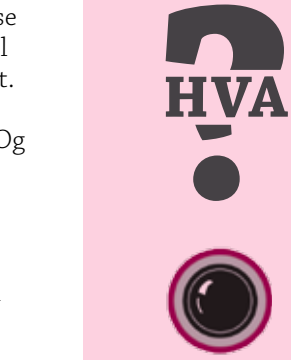
**TEKST OG FOTO:** ALEXANDER VESTRUM

Dette ordtaket – av ukjent opprinnelse – gjentas av alt fra hobbyfotografer til de aller beste proffene innen fotofaget. Den enkle konklusjonen er jo at mobilkameraet dermed er det beste. Og her kunne vi satt punktum.

Men personlig er jeg blant dem som i mange tilfeller bærer litt ekstra for å ha med fotoutstyr som gir bilder med det lille ekstra, både i bildekvalitetet og -oppløsning. Et bilde fra en smarttelefon *kan* bli godt nok til en stor forstørrelse på patruljeromveggen, men sjansen for å få til et vellykket bilde til noe slikt er større med et skikkelig kamera.

## TYNGDE

Her må du se an lengden på turen og hvor tung bagasjen er ellers; Forskjellen mellom en iPhone (under 100 gram) til et fullformats speilrefleksкamera med ekstra batteripakke, en god standardzoom og et lyssterkt teleobjektiv (totalt rundt fire kilo) merkes godt! Midt mellom finnes flere gode kompaktkameraer, samt hybridkameraer - ofte kjent som speilløse kameraer.




**FORDYPNINGSMERKE: FOTO OG FILM**

For rovere: speider-basen.no/vis/?id=1485



## HUSK BATTERI!

Uansett hvilket kamera du tar med på turen er det ikke særlig tess uten oppladet batteri. Husk at hybridkameraer som bare har skjerm – ikke god, gammeldags optisk søker, en sånn du legger øyet inntil – sluker batterikapasiteten mye raskere enn et kamera der du bruker søkeren mindre.

I den kalde årstida vil du også merke at batteriene varer betydelig kortere. Et triks er å ta dem ut av kameraet og ha dem nært på kroppen (holde dem varme) når du ikke bruker kameraet. Og selv om det koster litt, er et ekstra batteri til å ha med på tur verdt prisen!

## HVILKET KAMERA?

Jeg bruker ulike kameraer, for eksempel en iPhone 5s (med digital zoom), et hybridkamera, Canon EOS M, og et speilrefleksкamera, Canon EOS 5DIII. Det siste – helt klart det tyngste – tar også de beste bildene. Om *du* mener det er verdt å bære med seg et så tungt kamera på tur, må bli opp til deg å vurdere!



Nina Rones

# SATSING PÅ MER FRILUFTSLIV

***Norges speiderforbund er i gang med en langsiktig satsing på friluftsliv og patruljen. Landsleirkonferansen i Stavanger viste at det er stor interesse for temaet* speidere på tur og haik. *Nå følger forbundet opp med en kommunikasjonspakke om dette for speidergruppene. Målet er større tur- og haikeaktivitet for patruljene.***

**TEKST:** KIRVIL KAASA • FOTO: KJETIL JØSSANG OG CARL-FREDERIC SALICATH

Det startet med «På egne bein», haikeprosjektet som var opptakten til haiken på landsleiren. «På egne bein» samlet 500 speidere mellom 12 og 15 år fra hele landet. De testet haikerutene til landsleiren, og ble forberedt på en haik som i større grad enn på de siste landsleirene ga patruljene mulighet til å være på tur uten innblanding fra ledere: Ingen kontrollposter underveis.

## HAIKESUKSESS I STAVANGER

Ca. 6 000 speidere i nesten 1 000 patruljer var på haik under leiruka. Svært få måtte avbryte på grunn av uhell. Noen hjemmeledere henvendte seg til haikeresepsjonen, og ville ha speiderne sine hjem igjen før haiken var fullført. I 98 % av tilfellene klarte en å få lederne til å kjenne seg trygge på at speiderne burde få fortsette haiken. I alle disse tilfellene mestret speiderne utfordringene de møtte.

Landsleirkonferansen «Ganske imponerende, eller ganske uansvarlig?» samlet flere hundre ledere til innlegg og debatt. Både fagfolk og speidere deltok i panelet. Det var bred enighet om at speideren er en av få arenaer hvor barn og unge kan lære seg å løse utfordringer på egen hånd, ta ansvar for seg selv og andre, lede og bli ledet av jevnaldrende.

## KOMMUNIKASJONSPAKKE FOR GRUPPENE

Men det er fremdeles behov for å øke haikekompetansen, blant både speidere og ledere. Derfor er det nå utarbeidet en elektronisk kommunikasjonspakke for gruppene. Denne skal hjelpe dem med å sette patruljehaik oftere på terminlista. Pakken består av én presentasjon som skal være utgangspunkt for dialog blant lederne i gruppa, og én som skal være basis for dialog med foreldrene. En film som oppsummerer landsleirkonferansen er også en del av denne pakken.

Et godt samarbeid mellom foreldre og ledere er en forutsetning for å lykkes med haikeaktiviteten. – Trygge ledere har lettere for å få med seg foreldrene på laget, det er tanken bak denne pakken, forklarer speiderstyremedlem Nina Rones, som hadde ideen til landsleirkonferansen. – Vi håper at gruppene tar den i bruk, og inviterer foreldrene til dialog om haikeaktivitetene. Speiderne vil jo gjerne på haik og tur på egen hånd, bare vi lar dem!

## LANGSIKTIG SATSING MED FRILUFTSLIVETS ÅR 2015

Kommunikasjonspakken er en liten del av en større helhet. NSF vil benytte Friluftslivets år 2015 som inngangsport til en langsiktig satsing på friluftsliv og patruljen. Forbundet har mobilisert for en prosjektorganisasjon, med én ansatt prosjektleder, Jørgen Moland, og syv frivillige ledere. De syv får ansvar for å planlegge og gjennomføre tiltak og aktiviteter som kan styrke regionalt og lokalt friluftsliv innenfor ulike naturmiljøer. Både grupper og kretser vil ha glede av den økte satsingen.

Kommunikasjonspakken er tilgjengelig i Speiderbasen under Leder og Hjelpemidler.



Landsleirhaiken sommeren 2013.

AKTIVITETSTIPS

# VÅRT NORDLIGSTE EVENTYR

*Her fant den verdenskjente forskeren Jørn Hurum sine første fossiler – og landskapet er som ingenting annet du har sett. Dugnadsleiren på Svalbard er speidernes mulighet til å komme seg helt til 79 grader nord.*

**TEKST:** ALEXANDER VESTRUM • **FOTO:** BIRGITTE HENEIDE

Hver sommer får rundt ti speidere over 18 år sjansen til å delta i arbeidet for Kings Bay AS. De som søker blir vurdert ut fra speider- og yrkesbakgrunn. Du må ikke absolutt være håndverker for å søke, men du må være klar for å ta i et tak. Kanskje dette er noe du vil være med på om noen år?

## LANGE DAGER

Torill Bye Wilhelmsen deltok på dugnadsleiren for et par år siden. Hun forteller om tolvtimersdager med hardt arbeid, og at hun aldri har vært så sliten, gretten og stuptrøtt.

I etterkant er det de fantastiske naturopplevelsene og bevisstheten en får av å være der som hun husker best. Tråkker du på mosen utenfor stien, tar det tre år før den blir like stor igjen! Dyrelivet er også eventyrlig, den stuttbeinte svalbardreinen, og lekne fjellrevunger, for eksempel.

– Så er du ute etter en opplevelse utenom det vanlige, søk! Du vil ikke angre! skrev Torill på Facebook etter turen.

## FOSSILFUNN

Jørn Hurum deltok på dugnadsleiren på Svalbard for å få lete etter fossiler i 1985. Det ble den spede starten på forskning som etter hvert skulle få oppmerksomhet verden over.

Den da 17-årige roveren fra 1. Mjøndalen, Nedre Buskerud krets, hadde allerede sett seg ut stedet han ville dra med de andre speiderne til i en av frihelgene, basert på en artikkel han hadde lest.

– Ikke før den tredje helgen fikk jeg viljen min, og da reiste vi ut til Diabasodden og lå i telt. Det var sol hele døgnet, og de andre koste seg for det meste med å se på dyrelivet, og spiste god mat, fortalte Jørn i et tidligere intervju med Speideren. Resultatet ble en rekke blekksprutfossiler, samt et fossil av et blad han den dag i dag har i hylla på kontoret ved Naturhistorisk museum på Tøyen i Oslo.

Dugnadsleirens Facebook-side:

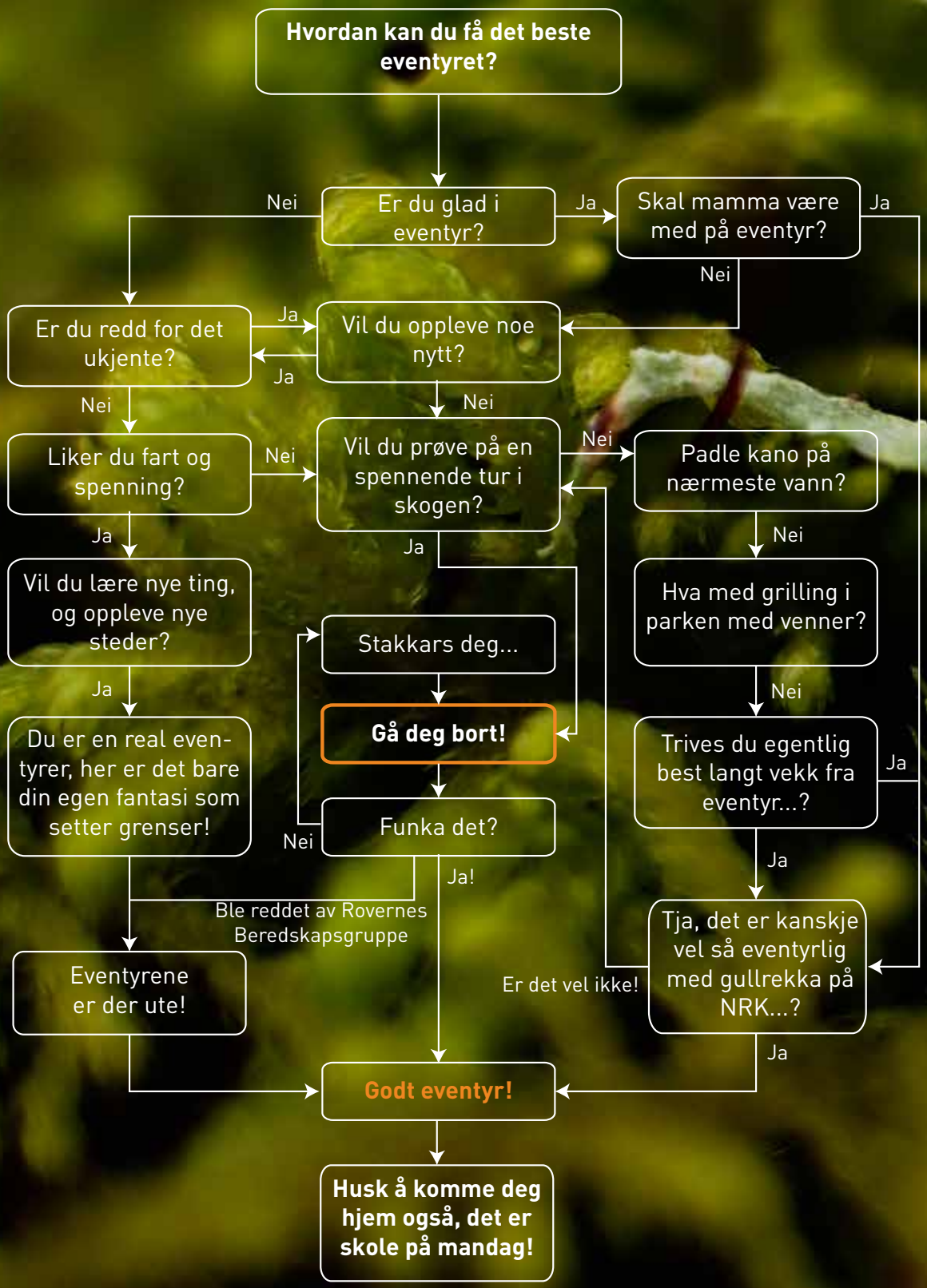






AKTIVITETSTIPS

# FLYTSKJEMA EVENTYRER



# PROSJEKTLEDEREN




*Prosjektleder: Ledertrenerkurset 2014 • Navn: Petter Gulbrandsen • Alder: 43*

**TEKST:** KIRVIL KAASA • **FOTO:** SELFIE

**Hvorfor ville du være prosjektleder for Ledertrenerkurset?**
– Jeg ble spurt av leder for Komité speiding, Sven Bjørn Lilleslåtten, på Lederløft i Stavanger i 2012. Da passet det ikke, men jeg slang ut en kommentar om at han fikk spørre igjen senere. Det gjorde han, og da måtte jeg bare si ja!

**Hva liker du best ved å lede et slikt prosjekt?**
– Å sette sammen og bygge en stab er spennende. Og det å planlegge frem mot kurset. Og så gjennomføringen, der en møter spente og engasjerte deltakere, selvfølgelig!

**Hva er de største utfordringene når du skal lede et kurs som skal lære andre å holde kurs?**
– En må kunne kursmateriellet selv, og formidle kurset på en slik måte at deltakerne kan bruke dette hjemme i kretsene sine igjen, når de skal holde kurs.

**Hvorfor ble du selv ledertrener?**
– Jeg begynte å drive med ledertrening etter at jeg hadde gjennomført grunntreningen. Jeg syntes det var veldig spennende, og startet som veileder i ledertrenerpatruljen «Mimes Brønn» hjemme i Grenland krets, før jeg tok Trekløver-Gilwell-treningen. Interessen ble ikke noe mindre av det! Så gjennomførte jeg ledertrenerkurset, og etter det har det bare vært ledertrening …

**Husker du en spesiell opplevelse fra et av kursene du selv har tatt eller holdt?**
– Jeg var i Bodø, sammen med Hans Eide, ledertrener i Grenland, og der holdt vi Speiderledelseskurset. Det var en spesiell opplevelse å få være i et helt annet sted i Norge og å treffe så engasjerte kursdeltakere. Det var kjekt å møte noen av dem igjen på Nasjonal ledetrenersamling. Slikt gir gode minner!

**Hva er det viktigste du har lært så langt?**
– Det er mange involvert i et slikt kurs: Komité speiding, forbundskontoret, staben osv., så det er viktig å sortere informasjon og kunnskap som skal kommuniseres rundt et slikt kurs.

**Vil du oppfordre andre til å bli prosjektleder?**
– Helt klart, JA! Det er spennende og veldig lærerikt. En blir kjent med mange nye speidervenner, og en får utfordret seg selv litt ekstra.

# PÅSAN og bestis









GRUNNTRENINGEN

# ET SOLID GRUNNLAG

*Når du gjennomfører grunntreningen får du en god base av speiderkunnskap å bygge ledergjerningen din på. Enten du er ganske fersk i speideren, eller har vært speider lenge, er grunntreningen nyttig for deg som er ny leder.*

**TEKST:** KSENIA SAZONOVA OG KIRVIL KAASA • **GRAFIKK:** KSENIA SAZONOVA

Ferdighetene og kunnskapene denne treningen gir, for eksempel ledelseserfaring og sosialkompetanse, får du bruk for i mange andre sammenhenger, både på jobb, på skole og ellers i dagliglivet.

Med jevne mellomrom gjør fagutvalget Komité speiding, i samarbeid med andre frivillige og ansatte ressurspersoner, en vurdering og justering av grunntreningen for å sikre kvaliteten i kurstilbudet. Etter den siste justeringen har begrepet «trinn» blitt innført for de forskjellige delene av grunntreningen for å gjøre progresjonen tydelig. Den består nå av Lederstart og Trinn 1, 2 og 3.

**Lederstart** (tidligere Lederintro) består av et kurs du kan ta på egen hånd, basert på brosjyren «Velkommen som leder», og ledersamtale i kretsen. Gruppeleder har også en viktig oppgave i denne fasen: å forberede den som er ny leder på det konkrete vervet i gruppa, samt annet konkret som gjelder gruppa.

**Trinn 1** Alle tre moduler/kurs i Trinn 1 er nå obligatoriske, i motsetning til tidligere, hvor kurset Nyingen var rettet bare mot nye ledere uten speiderbakgrunn. Kursene Praktisk friluftsliv og Sikkerhet på tur legges nå opp som en overnattingstur, og gjennomføres samtidig.

**Trinn 2** gir en dypere innføring i speidingen gjennom en praktisk økt om treningsprogrammet. Innholdet i Trinn 2 bygger i stor grad på de tre lederveiledningene om treningsprogrammet som har kommet ut i 2013/2014, og som er tilgjengelige under Hjelpemidler i ledermenyen i Speiderbasen.

**Trinn 3**, Praktisk speiderledelse (tidligere Speiderledelseskurset), veksler mellom teori, diskusjoner og praktiske øvelser. Dette kurset har stort sett den samme formen og det samme innholdet som før.

## ENDRINGER FOR KURSPLANLEGGINGEN

For ledertrenere er det lagt mer vekt på kursplanen med emner og mål for kurset, samt på generelle kursrammer, heller enn på kursmanus. Kursstaben har også tidligere selv kunnet utforme og tilpasse kursene, og hvordan de gjennomføres, men dette kommer tydeligere fram nå:

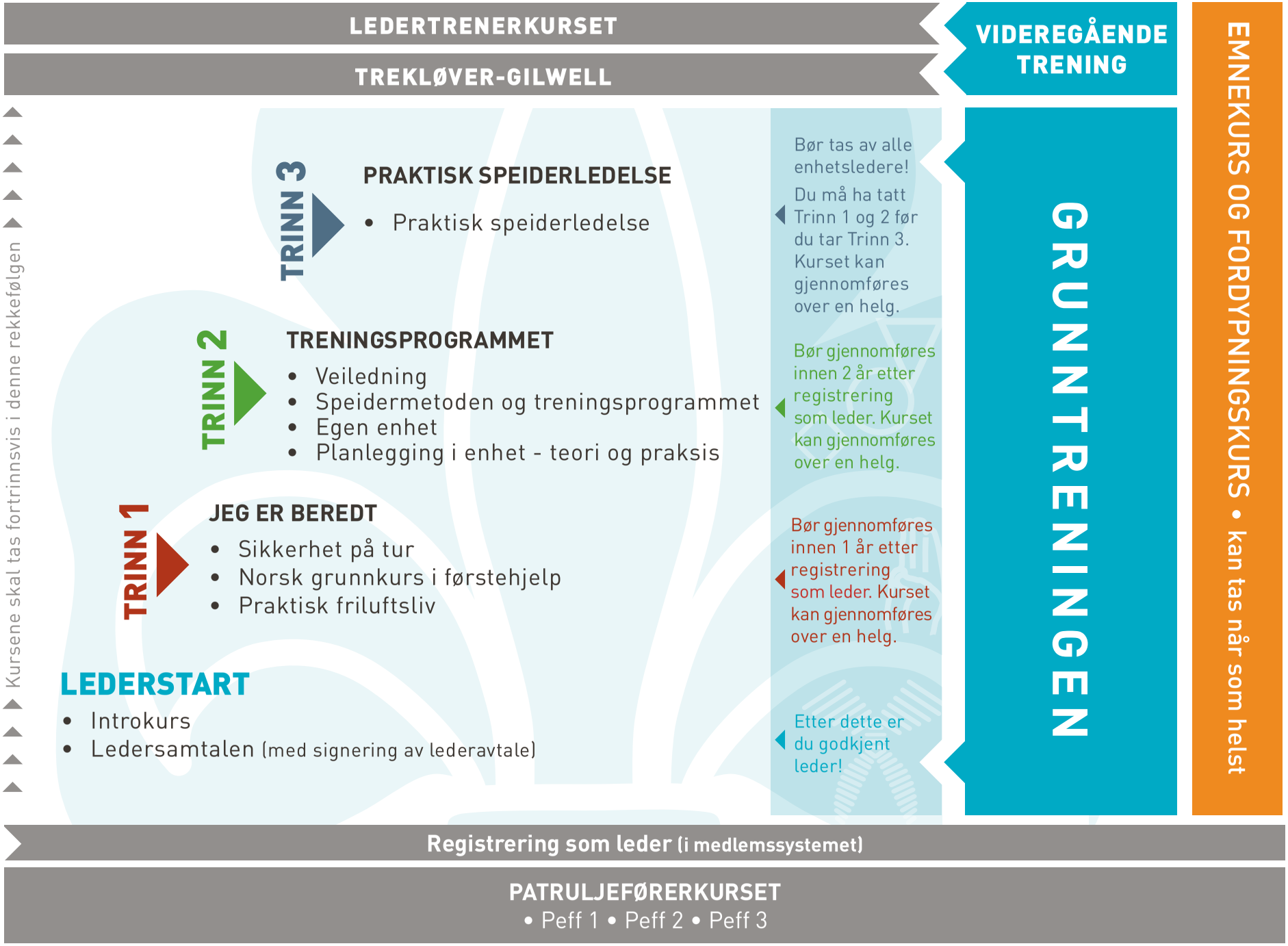
– Hvis det fokuseres på et kursmanus, tenker mange at de må holde seg til dette. Derfor ligger det en ganske stor endring i det å skille manusforslagene fra, og heller fokusere på kursmålene, forklarer Sven Bjørn Lilleslåtten, leder av Komité speiding.

– Gjennom at ledertrenerne må jobbe mer med å legge opp kurset på forhånd, sette seg inn i målene, og tilpasse kurset til de praktiske rammene, for eksempel stedet, tror vi at dette vil være med på å heve kurskvaliteten. Å fokusere på mål og rammer i den formelle ledertreningen er for øvrig i tråd med treningsprogrammet, sier Lilleslåtten.

Et kjennetegn ved kurs i Norges speiderforbund er at de i stor grad er avhengige av deltakernes innsats. Du må selv bidra og stille krav til kurset: Delta aktivt, dele erfaringer med andre, stille spørsmål og diskutere. Deltakerne har mye kunnskap og erfaring til sammen, og kan ofte komme fram til bedre løsninger og svar enn det kursstaben alene klarer å gi dem.

## LEDERTRENING – MER ENN KURS

Ledertrening er mer enn kurs i regi av forbundet, kursregionen eller kretsen. – En viktig del av ledertreningen foregår i gruppene og i enhetene, og starter med at du blir patruljefører eller -assistent, minner Sven Bjørn Lilleslåtten om.


LEDERTRENERKURSET
TREKLØVER-GILWELL
VIDEREGÅENDE TRENING
EMNEKURS OG FORDYPNINGSKURS • kan tas når som helst
GRUNNTRENINGEN
Kursene skal tas fortrinnsvis i denne rekkefølgen
TRINN 3
PRAKTISK SPEIDERLEDELSE
• Praktisk speiderledelse
Bør tas av alle enhetsledere!
Du må ha tatt Trinn 1 og 2 før du tar Trinn 3. Kurset kan gjennomføres over en helg.
TRINN 2
TRENINGSPROGRAMMET
• Veiledning
• Speidermetoden og treningsprogrammet
• Egen enhet
• Planlegging i enhet - teori og praksis
Bør gjennomføres innen 2 år etter registrering som leder. Kurset kan gjennomføres over en helg.
TRINN 1
JEG ER BEREDT
• Sikkerhet på tur
• Norsk grunnkurs i førstehjelp
• Praktisk friluftsliv
Bør gjennomføres innen 1 år etter registrering som leder. Kurset kan gjennomføres over en helg.
LEDERSTART
• Introkurs
• Ledersamtalen (med signering av lederavtale)
Etter dette er du godkjent leder!
Registrering som leder (i medlemssystemet)
PATRULJEFØRERKURSET
• Peff 1 • Peff 2 • Peff 3

*Muligheter for engasjerte speidere:*

# – UTFORDRENDE OG GIVENDE!

***Til høsten er det speiderting. Da er både speiderstyreverv og andre verv på valg. Stiller du som kandidat, eller vet du om noen som bør gjøre det? Kanskje du er den neste speidersjefen? Et sentralt verv i Speiderstyret, eller andre verv er en unik mulighet for den som vil bidra til utviklingen av speidingen både i Norge og internasjonalt.***

NYHET

**TEKST:** KIRVIL KAASA • **FOTO:** NINA BLIX

Valgkomiteen jobber med å informere om valget, og om hva et sentralt verv innebærer, samt med å rekruttere kandidater. Lars Flateby fra Follo krets er leder for valgkomitéen, som består av engasjerte speidere fra flere steder.

## Hvordan jobber valgkomiteen?

– Vi bor spredt, og har derfor flest komitémøter via Skype. Noe av det vi gjør er å ta i mot forslag til kandidater. Så fordeler vi dem mellom oss, og tar kontakt med dem. Vi har fått inn noen forslag allerede, og vil gjerne ha flere. Vi er også i dialog med Speiderstyret om det å stille til gjenvalg. Kontinuitet i styret er bra, det vil si at ikke alle i et nyvalgt speiderstyre er ferske, altså at noen fra det sittende styret fortsetter.

– Valgkomitéen deltar på flere nasjonale arrangementer, det neste vi skal være til stede på er NM i speiding. Vi gjør det vi kan for å være synlige i slike sammenhenger. I tillegg deltar vi på kretsarrangementer der vi får det til. Kretsene kjenner gjerne bedre til hvem som er aktuelle til verv, og kan hjelpe oss med å få kontakt med dem. På kretsting har vi blant annet vist den gode valgfilmen som Kommunikasjonsnettverket har laget for oss.

– Jeg har inntrykk av at det er et større engasjement for hva som skjer på nasjonalt nivå nå enn tidligere, og det kan være bra for rekrutteringen av kandidater.

## Hvis noen kan tenke seg et verv, hva skal de gjøre da?

– Det er flere muligheter: Du kan foreslå deg selv, eller få andre til å foreslå deg. Kanskje noen har sagt til deg at du bør stille. Ta kontakt med valgkomitéen! Vi kan svare på spørsmål som du har. Du kan også snakke med noen i Speiderstyret om hvordan det er å ha et slikt verv.




**HVA?**

Speidertinget er Norges speiderforbunds øverste myndighet. Det er speiderting hvert andre år. I år er det Romerike krets som er vertskap for Speidertinget, som avholdes 31. oktober til 2. november.

**Hvor lang tid har de på å bestemme seg?**
– Både de som vil stille og de som vil foreslå bør ta kontakt så snart som mulig. Snart er det sommer, og fristen er 1. august.

**Du har vært speiderstyremedlem og visespeidersjef, hva ga disse vervene deg?**
– Det var utrolig spennende å være med! Jeg satt som kretsleder, og var litt frustrert over Speiderstyret da. Derfor ville jeg være med å påvirke. Det er kanskje lett å tenke at mange styresaker ikke betyr noe lokalt, men du får et annet syn på det når du er en del av Speiderstyret. Det er veldig inspirerende, du får reise rundt og besøke kreter og grupper. Det er intenst og gøy, og du møter mange engasjerte mennesker. Selvsagt må du være forberedt på at det tar tid. Men jeg satt i Speiderstyret i tre perioder, så tidsbruken skremte ikke meg! Men det er viktig å tenke langsiktig, for mye av det du jobber med realiseres ikke mens du sitter i styret.

Er du, eller en du kjenner, en kommende speidersjef eller speiderstyremedlem? Kanskje du vil være med i representantskapet til Speidernes fellesorganisasjon? Valgkomiteen trenger gode kandidater foran Speidertinget til høsten!

## *Følgende verv skal velges på Speidertinget 2014:*

- Speidersjef, visespeidersjef og fem styremedlemmer for to år.
- Ett medlem til lovutvalget for seks år.
- Ett medlem til klagenemda for seks år.
- Fire delegater til SPF (Speidernes fellesorganisasjon).

**FORSLAGET TIL KANDIDATER MÅ INNEHOLDE:**
- Hele navnet på kandidaten
- Gruppe/krets
- Gjerne også forslagsstillers navn

Forslagene sendes til valg@speiding.no. Frist for innsending av forslag er **1. august.**










## *Valgkomiteen*

- Lars Flateby
- Ingjerd Knutsen
- Kurt Vidar Gundersen
- Johanne Prestegård
- Svein Harald Gunnes

**TA KONTAKT:** Send en e-post til **valg@speiding.no**

# KOMMENDE ARRANGEMENTER

## TURLEDERKURS KANO


FOTO JON MARTIN BAKKEN

Lær å padle trygt og effektivt med speidere på tur. Kurset er stappfullt av tips, triks, øvelser, leker, filosofi, kaldt vann, padletak, turplanlegging og bålkaffe. Med bedre padleteknikk, leker og artige aktiviteter vil speiderne dine få større utbytte av kanoturen. Turlederkurset i kano er et av de sentrale friluftskursene til Norges speiderforbund. Kurset er tilpasset kanopadling i speideren, og handler like mye om å ha det moro i kano som om sikkerhet. På denne måten er kurset ganske unikt. Staben består av speiderledere med stor erfaring fra kanopadling.

For hvem: Rovere og ledere over 18 år
Hvor: Setten/Mjermen i Aurskog-Høland
Når: 29. mai – 1. juni
Påmeldingsfrist: 6. mai

## FOSSEKALLEN


FOTO JON MARTIN BAKKEN

Kurset er en naturlig fortsettelse for deg som har deltatt på Turlederkurs kano, eller for deg med erfaring fra padling på flatt vann. Padleteknikk i elv, synfaring, sikkerhet, våt natur og ledelse er noe av det faglige innholdet i Fossekallen. I tillegg kommer fantastiske naturopplevelser og mestringsfølelsen du får av å være med på en litt mer utfordrende kanotur. Deltakere kan søke om støtte i Lederfondet. Enkelte grupper og kretser har også satt av midler til ledertrening, noe som også kan være en mulighet for økonomisk støtte.

For hvem: Rovere og ledere
Hvor: Trysilelva
Når: 28. juni – 5. juli
Påmeldingsfrist: 18. mai

## BREKURS OG BRECAMP I NORDNORSK NATUR


FOTO MORTEN ØDEGAARD

Bli med til Svartisen i Nordland, enten du har vært på bre før eller ei! I år arrangerer Nettverk friluftsliv to parallelle kurs (grunnkurs og videregående kurs) og en brecamp, så du kan oppleve nordnorske fjell og bre, med eller uten instruktør i taulaget. Gjennom en spennende uke på fjellet får du lære alt du trenger for å ferdes trygt på bre. Har du vært på grunnkurs og har lyst til bare å gå på tur, uten å delta på kurs? Bli med på brecampen, hele uka eller bare noen dager.

For hvem: Rovere og ledere over 18 år
Hvor: Svartisen i Nordland
Når: 19. – 27. juli
Påmeldingsfrist: 18. mai

## LEDERLØFT


FOTO RAGNHILD LANGELAND

Lederløft er sosialt og inspirerende arrangement som i år byr på kurs og aktiviteter med sterk forankring i friluftsliv. Det blir egne aktiviteter for rovere (for eksempel Amazing Race i sentrum av Bergen). Reis sammen med resten av lederne og roverne i speidergruppa di, og styrk miljøet i gruppa samtidig som dere møter andre rovere og ledere fra hele landet.

For hvem: Ledere og rovere
Hvor: Bergen, Hordaland
Når: 29. – 31. august
Påmeldingsfrist: 8. august

## ROVERFEMKAMP


FOTO TONJE OTNES

I år er det rovere fra Banana Rovers i Husøy Sjø speidergruppe, fra 3. Nøtterøy speidergruppe og fra Oseberg speidergruppe som arrangerer Rover-5-kampen. Det vil som vanlig bli oppgaver innen teori og woodcraft, hemmelig, natt- og dagorientering, og hinderløype. Konkurransen foregår med lag på tre personer som kappes i de forskjellige oppgavene. Etter flere utfordringer kåres det til slutt en vinner som stikker av med vandretrofeet, Pagos Sverd! Kanskje er det ditt lag som får æren av å vinne i år ...?

For hvem: Rovere
Hvor: Torød, Nøtterøy
Når: 19. – 21. september
Påmeldingsfrist: 1. september

### SPEIDER-OPPFINNELSEN «RØYKVENDEREN», SPEIDEREN NUMMER 1 - 1989.

Det er med røykvenderen som med folkeeventyrene – de går fra munn til munn, fra far til sønn og fra patruljefører til småspeider. Derfor kan du i enkelte områder av landet spørre en hvilken som helst 14-15-åring om han vet hva en røykvender er, og få svaret at meg lurer du ikke – det er bare en bløff. I andre deler av landet er dette et helt ukjent begrep. På Vestlandet virker det som svært få speidere gjennom tidene har blitt lurt med røykvenderen. En leder fra Bergen mener en av grunnene til dette kan være at det regner så mye at de sjelden får fyr på bålet – og da heller ikke problemer med sjenerende røyk. Han antyder også at vestlendinger er for smarte til å la seg lure av slike enkle påfunn.




### «VI DISKUTERER SPEIDERDRAKTEN», SPEIDEREN NUMMER 3 -1964.

Jeg synes draktmoralen her i Norge er sørgelig lav. Hvor en ser norske speidere er noen i kortbukse, andre i langbukse og atter andre i Olabukse. I sommer har jeg møtt danske og franske speidere på Norgestur. Men du verden for en forskjell! Alle kom i korrekt speiderdrakt, fra den yngste til den eldste. Ikke som her i Norge hvor skjerfet henger som en fille rundt halsen; se bare St. Georgsdag hvor mye elendighet som da kommer for dagen. Her trenges virkelig en oppstrammer! (...) Med speiderhilsen troppsassistent Frank Grydeland, 2. Molde.

## HEDER OG ÆRE

Flere har fått tildelt Norges speiderforbunds hederstegn og æreskniv i organisasjonen i januar-mars:

**Hederstegn**

- Geir Halvorsen Stornes, tildelt fra Aust-Agder krets
- Ulf Larsen, tildelt fra Hordaland krins

**Æreskniv**

- Bjørn Andersen, tildelt fra Rolvsøyspeiderne
- Christopher Kvalvåg, tildelt fra Hordaland krins
- Inger-Lise Neslein, tildelt fra 2. Bestum sjøspeidergruppe
- Ingrid Rasmussen, tildelt fra Aust-Agder krets
- Jarmo Øystein Røvik, tildelt fra Aust-Agder krets
- Jon Anders Karlsen, tildelt fra Rolvsøyspeiderne
- Magnus Vøllo, tildelt fra 1. Fredrikstad speidergruppe
- Tore Næs, tildelt fra Mjøndalen MSK

## MEDLEMSINFORMASJON

Som medlem i Norges speiderforbund har du bestemte rettigheter, muligheter og plikter. På denne siden har vi samlet en del praktisk informasjon knyttet til ditt medlemskap.

### MEDLEMSFORDELER

- Mange nye venner
- Unik praktisk kunnskap
- Tilbud om å delta på en av landets beste ledertreninger
- Mange flotte opplevelser på møter og turer
- Medlemsbladet Speideren for din aldersgruppe tre ganger i året
- Rabatt på leie av flotte speidereiendommer og speiderbåter
- Ulykkesforsikring som gjelder på reise til og fra og under alle aktiviteter i regi av gruppe, krets eller forbund

### MEDLEMSKONTINGENT

Å drive godt speiderarbeid er ressurskrevende og hadde ikke vært mulig uten den enorme innsatsen fra alle våre frivillige ledere. Men vi er også avhengig av betydelig økonomisk støtte fra stat og kommune. Størrelsen på denne støtten er avhengig av hvor mange registrerte medlemmer Norges speiderforbund har, det vil si medlemmer som har betalt medlemskontingenten. Betal kontingenten innen betalingsfristen. Da unngår du betalingspåminnelsen. Alle speidere får medlemskort. For at medlemskortet skal bli gyldig må du huske å krysse av for «Kvittering tilbake» eller «Oblat for medlemskort» ved betaling over Brevgiro eller via Nettbank. Du får da tilsendt en oblat fra banken som skal festes på medlemskortet. Sjekk at du betaler til riktig kontonummer.

### MEDLEMSNUMMERET DITT

Alle medlemmer har et seks-sifret medlemsnummer. Nummeret står på kontingentgiroen, medlemskortet og sammen med adressen på baksiden av Speideren. Nummeret skal blant annet oppgis ved henvendelser om endring av medlemsinformasjon. Ønsker du å melde deg ut av speideren må du si i fra til din lokale leder og/eller sende en e-post med navn og medlemsnummer til nsf@speiding.no.

NORGES SPEIDERFORBUND
BESØKSADRESSE:
St. Olavs gate 25, 0166 Oslo
**Postadresse:**
Postboks 6910 St. Olavs plass, 0130 Oslo
**Telefon:** 22 99 22 30
**E-post:** nsf@speiding.no
www.speiding.no



# SPEIDERSJEFENS HJØRNE

***Speideraksjonen er nettopp avsluttet, og jeg vil begynne med å takke alle dere som har deltatt for innsatsen.***

Pengene vi samler inn går til Flyktninghjelpens prosjekter for å hjelpe barn som er på flukt, og har en enorm betydning for dem som er mottakere. Jeg håper at dere også har brukt tid på å sette dere inn i situasjonen til barn og unge som må flykte fra alt de eier. Gjennom Speideraksjonen har vi mulighet til både å lære og å hjelpe.

I 2015 arrangeres Friluftslivets år. I den forbindelse planlegger vi at Norges befolkning virkelig skal få merke at speiderne kan friluftsliv. Vi ønsker å være synlige i lokalmiljøet overalt hvor det er speidere, som gode forbilder. På nasjonalt plan har vi startet et prosjekt hvor vi skal fokusere på sju definerte områder innenfor friluftslivet som vi mener speidere har ekspertise på, men det viktigste arbeidet er det som gjøres ute i gruppene.

Jeg oppfordrer dere særlig til å bidra til å få folk ut på tur, enten sammen med dere, eller gjennom å tilrettelegge for friluftsliv. Kontakt kommunen om hva dere kan bidra med, og ta gjerne med lokalavisa også. Dette handler om å ta ansvar for lokalsamfunnet og det vil kunne gi god synlighet, og kanskje flere medlemmer for speidergruppa.

For at vi skal kunne vise oss fram som eksperter på friluftsliv er det selvsagt viktig at vi har kompetansen i orden. I forbindelse med fjorårets landsleir understreket vi at det er viktig at speiderne kommer seg ut på patruljehaik alene. Jeg håper alle bruker resten av våren, leiren i sommer, og høstmånedene på å få enda mer erfaring med friluftsliv, slik at vi med rette kan skryte av speideren som en solid friluftsorganisasjon.

Sommeren er snart over oss, med leir som årets naturlige speiderhøydepunkt. Jeg håper alle får en sommer fylt av gode speideropplevelser.

**Speiderhilsen**
Knut Slettebak

ANNONSE





Foto: Brigitte Henelde, Silje Aursæther og Øystein Johansen

Til fjells i sommer eller høst?
Legg turen til flotte Solstølen!
For leie, se booking.speiding.no



ALLTID BEREDT

# NYHET!

# KANOTUR

## Kr 219

Spesiallaget byggesett i 76 deler
som inneholder LEGO® elementer.

Foto og design: Iver Gjendem / Bonanza




## VÅR EGEN SPORTSBUTIKK I 100 ÅR!

Overskuddet fra salg av speiderskjorter, merker, klær og turutstyr på **www.speider-sport.no** går tilbake til speiderarbeid i Norge. I 2013 genererte vi omlag 1,1 millioner kroner tilbake til Norges speiderforbund!

*Denne oppskriften stammer fra eventyrer og ekspedisjonsfarer Cecilie Skog, og ryktes å være en god hjelper for å nå poler og andre mer eller mindre strabasiøse turmål.*




FOTO: RYAN WATERS

Cecilie på Sydpolen

# CECILIES POLKJEKS

**TEKST OG FOTO:** ESPEN WILLERSRUD

Mål: K-6

Egne forsøk på tur viser at disse kjeksene får opp stemningen selv blant de mest slitne og leie i turfølget!

## DETTE TRENGER DU TIL 32 STORE KJEKS

- 400 g smør
- 300 g sukker
- 300 g brunt sukker
- 4 egg
- 550 g hvetemel
- 2 ts bakepulver
- 300 g hakket sjokolade etter smak: f.eks. Walters Mandler, Helnøtt eller Crispo

## SLIK GJØR DU

- Sett stekeovnen på 220 grader.
- Rør mykt smør og sukker godt sammen.
- Tilsett ett egg av gangen, og bland godt mellom hver gang.
- Bland sammen resten av ingrediensene før du har egg-, smør- og sukkerblandingen i litt etter litt.
- Legg klumper med deig ut på bakepapir med spiseskje (de trenger ikke være pene, kjeksene former seg fint når de blir stekt).
- Stek kjeksene i ca. 12 min (midt i ovnen).
- Avkjøl på rist.