



## Vandremærker

Det er dejligt at gå! At bruge og mærke sin krop, bruge sanserne og se og lytte til naturen, være stille og lade tankerne flyve ud over stepperne i takt med føddernes trampen, eller få sig en god og "luftig" snak eller fællessang med vandrekammeraterne.

Men de store oplevelser med vandremærkerne får spejderne især, når fokus er på mere end antal kilometer. Det kan være en god idé at bygge en ramme op omkring vandremærket, hvor spejderne får andre oplevelser og udfordringer end dem, der alene handler om at sætte det ene ben foran det andet. Det kan være store naturoplevelser, anderledes terræn, aktiviteter undervejs, løsning af spændende poster, fantasirammer o. lign. Der er masser af potentiale i vandremærkerne, hvis man tør brede konceptet lidt ud.

Vandremærke (fra 5-100 km)

### Gren:

Alle grene alt efter formål, tidsramme og afstand

### Spejderne skal:

- Have tilbagelagt afstanden på den fastsatte tid
- Opstille mål for turen (ud over længden)
- Forberede sig (alt efter turens længde, varighed og mål)
- Forholde sig til, hvordan man er sammen, og hvordan man kan hjælpe hinanden undervejs
- Forholde sig til sikkerhed og førstehjælp ift. turens karakter

### Oversigt over vandremærker og anbefalede tidsmæssige krav

Distance	Familiespejd	Mikro-Mini	Junior →
5 km	1 dag (8 timer)	3 timer	1 time
10 km	Anbefales ikke	4 timer	3 timer
15 km	Anbefales ikke	5 timer	4 timer
20 km	Anbefales ikke	7 timer	6 timer
30 km	Anbefales ikke	10 timer	8 timer
50 km	Anbefales ikke	Anbefales ikke	14 timer
75 km	Anbefales ikke	Anbefales ikke	28 timer (inkl 6 timer til overnatning)
100 km	Anbefales ikke	Anbefales ikke	36 timer (inkl. 6 timer til overnatning)

Hvis der lægges aktiviteter ind i løbet af vandreturen, så fratrækkes aktivitetstiden fra den samlede vandretid. Går en mikrogren fx 10 km på 6 timer, hvor de undervejs finder seks geocaches, fratrækkes den tid, f.eks 2,5 time som spejderne har brugt på at lede efter geocachene, således at spejdernes samlede vandretid er 3,5 time. Hvor meget tid der bruges på aktiviteter frem for vandring er ledernes skønssag.

## Overordnet om mærket

At vandre kan være et mål og en udfordring i sig selv, men bare at gå for at gå kan for nogen virke meningsløst – især hvis det foregår på brede asfaltveje!

Tænk derfor som spejder eller leder over, hvad der skal være udfordringen eller oplevelsen ved vandreturen i denne gren eller dette år. Går I bare for at gå, eller er vandremærket også bygget op omkring andre udfordringer eller oplevelser? En god tommelfingerregel er tænke over, hvad det er, man som spejder kan fortælle i skolen om sine oplevelser efter vandreturen.

Vandring kan kombineres ind i mange forløb: natur, kultur, sundhed, udeliv, på tur eller lignende. Derudover kan det kombineres med fx Woop App eller geocaching, eller der kan være lagt udfordrende eller sjove poster ind undervejs. Mål og udfordringer må og skal variere med alderen. Se ideer til rammer og oplevelser senere.

## Skal I gå langt, skal der træning til

Det er vigtigt, at spejdere og ledere er i form til turen, især hvis der er tale om længere distancer eller hårdt terræn. Derudover skal der være motivation, både i forhold til at kunne klare turen, men også i forhold til det samvær og de oplevelser, man kan få undervejs.

Mødet/møderne op til turen kan bruges på at forberede sig omkring, hvad man skal have med, hvordan man hjælper hinanden, hvordan man løser evt. problematikker o. lign. Vil man gå over 30 km anbefales det, at man træner til turen ved at gå mindre ture inden og mindst et par ture på den kvarte eller halve distance. Aftal fx, at man kommer gående eller cyklende til møder i nogle måneder, og brug et forlænget møde månedligt på en længere tur.

## Påklædning og udstyr

Det er vigtigt at tage sig tid til snak om påklædning og udstyr, og for de yngste spejders vedkommende også at give forældrene grundig information.

Fodtøj er specielt vigtigt. Det er vigtigt, at sko eller vandrestøvler er gået til inden turen og afprøvet på længere distancer. Godt fodtøj til vandreturen har en fornuftig tyk sål og sidder godt til på foden. Medmindre I skal gå med meget oppakning, kan et par vandre- eller løbesko fint stå distancen. Skal I gå i sumpet terræn, er det en god idé med støvler, der kan holde vandet ude. Undgå gummistøvler – de er ikke gode at gå langt i.

Sørg for at have rene, tørre fødder. Et par gode vandresokker i fx en uldblanding minimerer risikoen for vabler betragteligt. Nogle bruger også en indersok for at få endnu mindre friktion om fødderne. Hav gerne et ekstra par skiftesokker med, hvis dine fødder bliver meget fugtige.

Vælg tøj efter årstiden. Brug lag-på-lag princippet, så man kan tage lidt tøj af, når man har det for varmt.

Snak med spejderne om, hvad det er vigtigt at have med, som fx regntøj, drikkedunk, madpakke mv., som er pakket i en lille rygsæk, så det er nemt at transportere.

Ældre spejdere, der skal gå langt, bør undersøge forebyggelse og behandling af vabler og have remedier til behandling med på turen.

På dds.dk kan du finde flere tips om god beklædning til vandreturen: <https://dds.dk/artikel/guide-grej-og-beklaedning-til-vandreturen> Selvom dette primært handler om de lidt længere vandreture, er det de samme principper bag. Du kan også finde generelle artikler om god beklædning for de yngste spejdere.

<https://dds.dk/artikel/tips-til-god-bornebeklaedning>

### **God færdsel i naturen**

For de yngste spejdere giver det mening at snakke om at passe på naturen helt basalt. Det kan være i forhold til ikke at brække grene af, ikke at snitte i træer, at tage sit affald med retur mv.

For ældre spejdere kan det være oplagt, at de finder ud af, hvor man må/ikke må færdes. Her kan man bl.a. finde info på Naturstyrelsens hjemmeside: <http://svana.dk/natur/friluftsliv/hvad-maa-ieg-i-naturen/hvor-maa-ieg-faerdes/>

<http://www.oplevelmere.nu>

### **At vandre sammen**

At vandre kan byde på udfordringer, uanset om man er mikro, der skal gå 5 km, eller en tropspatulje, der napper 100. Man bliver træt, blodsukkeret falder, fødderne er ømme, det er hamrende varmt, eller regnen siler ned.

For at være forberedt på udfordringerne, er det vigtigt, at man inden taler om og lægger planer for, hvordan man hjælper og støtter hinanden. Emner man kan tale om er, vigtigheden af at vente på hinanden og hvordan man kan holde humøret højt, når man er træt i benene, fx med en sang, en leg eller en pose slik. Skal spejderne afsted uden voksne ledere, er det også vigtigt, at der er aftaler om, hvad man gør, hvis uheldet er ude, eller der opstår en nødsituation.

Er man en større gruppe af sted, kan det også være en fordel at dele sig op i mindre grupper, som har et mere ensartet vandremønster (hastighed, hyppighed og længde af pauser osv.). Uanset om man skal gå lidt hurtigere eller lidt langsommere end ens naturlige tempo, så kan det hurtigt komme til at virke mere udmattende.

Ide: Nogle grupper holder vandredage, hvor spejderne kan vælge forskellige distancer de vil gå, fx 5, 10, 30 og 50 km. Dem der går længst starter om morgenen, når de første 20 km er gået støder 30 km holdet til med ny energi. Senere støder 10 km holdet til og til sidst støder 5 km holdet til. På denne måde går alle sammen på de sidste 5 km af ruten og der kommer løbende flere spejdere til, som kan være med til at holde humøret højt.

### **Ideer til ramme og/eller oplevelse**

Hvis I vælger at kombinere selve vandreturen med andre oplevelser, skal I huske at afsætte tid til dette, såvel i forberedelsen, som til selve turen.

### **Naturoplevelser**

Planlæg ruten, så I kommer rundt i noget af den dejlige danske og vilde natur. I kan også bruge tiden på døgnet til at få særlige naturoplevelser – fx ved at gå ud mod solopgangen og lytte til fuglesang om foråret, eller studere dyr i markskel ved skumringstid.

En kortere rute kan få flere udfordringer og anderledes oplevelser ved fx at foregå i meget kuperet terræn, uden for stier, evt. i sandet langs kysten eller om natten.

Ældre spejdere kan selv lægge en rute, evt. ud fra kriterier fra lederne om, hvilke biotoper man skal komme igennem.

Der er inspiration til mange vandreruter hos fx Dansk Vandrelaug og Naturfredningsforening:

<http://www.dvl.dk/naer-og-fjern/stier-i-danmark> eller [www.dnf.dk](http://www.dnf.dk)

Der er mange ideer til særlige naturoplevelser på særlige årstider hos:

[www.ildfluerne.dk](http://www.ildfluerne.dk) (netværk af natur-'specialister' i Det Danske Spejderkorps)

Eller hos Naturfredningsforeningens børneside: [www.naturninja.dk](http://www.naturninja.dk)

## Orientering

Vandreturen kan med fordel kombineres med brug af kort og/eller kompas, både ved forberedelse og gennemførelse. Her er der mulighed for at kombinere med orienteringsmærker eller bruge aktivitetsdatabasen og kigge under: orientering.

Ældre spejdere kan finde inspiration hos Dansk orienteringsforbund: [findveji.dk](http://findveji.dk).

## Poster undervejs

Hvis I som ledere vælger ruten og vil kombinere turen med samarbejdsøvelser og/eller lægge en fantasiramme ned over vandreturen, kan der være opsat poster undervejs på ruten. Går spejderne selv, er det vigtigt, at de enten får udleveret et kort med posterne, eller orienteres om, hvor posterne er opsat, og hvilken markering de har, samt hvilken tidsramme der er til løsning.

Inspiration til poster kan findes i aktivitetsdatabasen fx under samarbejdsøvelser.

## Kulturoplevelse

Når man er på tur i det danske landskab, er det oplagt at lægge ruten forbi kulturseværdigheder i området. Er der en stenhøj, et lokalt museum eller en fantastisk historiefortæller i området, så byg det ind i vandreturen.

<http://www.haervej.dk/haervej/haervejen>

## Woop app og Geocaching

Vandreturen kan også kombineres med lidt spænding og digitale muligheder, fx Woop App eller geocaching.

*Woop App* er en app udviklet af Spejderne. Appen udnytter telefonens gps-funktion, hvor naturen danner ramme om en stribe digitale spil med bevægelse, leg og oplevelser med vennerne i fokus. I Woop App kan man fx lave en 'Jagt', som er et postløb. Woop App fås både til Android og iOS.

*Geocaching* er jagt efter små beholdere med skatte i. Jagten starter på nettet hvor man kan finde koordinater for virkelig mange udlagte geocache. Via telefonens GPS kan skatten findes og nogen gange må man tage en af de små skatte der ligger i beholderen blot man selv lægger en ny i, andre gange skal man notere i en log bog at man har været der. Geocatch'ene kan også være samlet i grupper, hvor man skal finde dem alle for at kunne løse en gåde. Der er mange muligheder og hvis I vil vide mere, anbefales det at kigge på [geocaching.com](http://geocaching.com)

### **Træning, kost og kalorieforbrug**

Skal man gå langt og træne op til det, er det fornuftigt at sætte sig ind i, hvordan kroppen fungerer, hvordan man opbygger træning, og hvilken kost der er hensigtsmæssig både i forhold til træning og under selve turen. Man kan udregne kalorieforbrug og lægge en kostplan, samt evt. selv lave kost med den rigtige energi sammensætning og "letvægts" forplejning.

### **Vandrelejre**

Vandremærker kan også være forberedelse til eller indgå i længere vandrelejre. Der er mange gode oplevelser at hente ved fx at gå en ø rundt, eller tage på vandreture i fjeldene i Sverige, Skotland eller Norge.

### **Mental træning**

At vandre kan bruges som mental træning. Når benene bevæger sig kan tankerne svæve. Kombineres dette med pauser og ophold naturskønne steder med ro og udsyn og et lækkert fodbad efter vandringen, kan en vandretur blive til et helt helseforløb. Vil man som klan forberede sig ved at drøfte motions mentale muligheder, kunne man fx bygge et forløb op over bogen *The Loneliness of the Long Distance Runner*.