



Haik til Lundekvam

En natt i naturen er en fantastisk opplevelse! Vi skal dra på haik med patruljen og hele troppen. Haik er en utendørs overnattingstur for patruljen. På haik har patruljen med nødvendig utstyr for å klare seg utendørs i minimum en dag og en natt. På haik må patruljen stole på seg selv og egne kunnskaper. Patruljen skal finne frem i terrenget, lage mat, holde seg varme og tørre og innrette seg for natten.

Haik er trening i praktiske ferdigheter, samarbeid og i å ta ansvar for seg selv og andre. Men vi ledere skal danne baktroppen 😊

Dato: 14-15 mai 2022

Oppmøte og hjemkomst: Speiderhuset Øytun

Pris: kr.200 til gruppens konto nr. 3201.31.66276

Mat: Speiderne tar med seg brødmatt (kan være ferdig påsmurt). Grillmat og kanskje noe varmt «Rett i koppen» eller Real Turmat. Speiderne kan ha med litt godteri. Mulepose eller nødproviant med nøtter og sjokolade er hyggelig å ha i lommen om man blir sliten og sulten underveis.

Ta på: Uteklær og varme gode sko og speiderskjerf

Pakkliste: Speiderne skal pakke i ryggsekk. Sovepose, liggeunderlag, grevling (hvis du har) regntøy, ullundertøy, lue og votter, varm genser, ullsokker, sokkeskift, drikkeflaske, bestikk, tallerken og kopp, toalettsaker, lommelykt og speiderkniv.

Transport: Vi må kanskje få hjelp av foreldre til transport frem og tilbake.

Tips og triks: • Putt soveposen din oppi en plastsekk før du stapper det hele oppi soveposetrekket. • Legg alt utstyret ditt i bæreposer av ulike typer i baggen din. Dette gjør at utstyret ditt holder seg tørt, samt at det er lett å ha orden. Anbefaler vanntett pakkposer fra XXL.

Påmelding: På vår nettside <https://www.hundvagspeiderne.no/aktivitet/1325> **innen onsdag, 11. mai.**

Haikerute: Vi starter fra Mauland skole v/Hommersåk og går over til Mauland gård og videre opp til Måketjern. Vi slår leir ved Lundekvam, bygger gapahuk og hengekøyer. Søndag tar vi turen tilbake til Mauland skole.

Da gjenstår det bare å ønske velkommen til haik. Vi gleder oss til å komme på tur igjen!





Haik til Lundekvam

3 tips som gjør turen til en suksess



Her er oppskriften som, med en liten innsats, garanterer at du får en fin tur!

Hvem har vel ikke vært våt eller skrubbsulten på tur, eller vegret seg for å kripe ut av soveposen midt på natten fordi man må tisse? På et lederkurs fikk jeg inn med teskje de tre viktigste stikkordene for en vellykket tur – uavhengig av hva annet som skjer:

– MTV er de tre viktigste bokstavene for en vellykket tur, fortalte den engasjerte og inspirerende lederen.

– Husker du betydningen av dem, og klarer å etterleve det, spiller det ingen rolle hva annet som skjer, fortsatte han. Jo mer jeg har tenkt på det i ettertid, desto bedre forstår jeg alt som ligger bak.

M for METT:

På tur er du i vesentlig større aktivitet enn hjemme. Du forbrenner mer energi og trenger mer mat:

- Smør en ekstra skive til måltidene, planlegg litt mer middag. Spis mat med nok kalorier, proteiner og vitaminer.
- Tørket frukt, nøtter og sjokolade holder energinivået ditt oppe mellom måltidene. Lag en «mulepose» med dine favoritter og ha i jakkelommen når du går.
- Husk å drikke nok! Har tisset en tydelig gul farge, drikk mer!

T for TØRR

Hold deg tørr – unngå å bli svett. Gå jevnt og rolig. Ta hensyn til den som går saktest. Skru ned farten i motbakkene. Bytt de tynne ullsokkene i skoene når dere har pauser. Du holder føtter og sko tørre og unngår gnagsår. Tørk gjerne sokkene hengende på utsiden av sekken når du går.

Gode tips for å hode deg tørr på hele turen:



Haik til Lundekvam

- Gode vanntette sko og klær.
- BARE ull innerst! Ull transporterer fuktighet vekk fra kroppen og varmer, selv om den blir våt. Ull er gull – året rundt!
- IKKE bruk bomullsplagg og dongeri på tur. Blir klærne våte av svette eller regn, fryser du fort. Dropp speiderskjorte på tur i skog og mark.
- Kle av deg ett lag FØR du starter å gå/grave/bygge/leke for å unngå å bli svett. Det gjør ikke noe om du synes det er litt kaldt rett før du skal være aktiv.
- Ta på vanntette klær når det blir regn eller snø.
- Husk klesskift!
- Ha med nok tynne ullsokker. De veier nesten ingenting og tar liten plass. De kan fint brukes om igjen, bare du får tørket dem mellom hver gang.
- Ta alltid på rene, tørre ullklær når du legger deg i soveposen.

V for VARM

Er du mett og tørr, er det lettere å holde varmen.

- Fryser du? Spis (varm) mat, skift til tørre klær, eller ta på et lag til med klær.
- Beveg deg – gå en tur eller løp noen runder rundt teltet om du er kald.
- Husk: Ull innerst!
- Bruk romslige klær i flere lag. Tettsittende klær varmer ikke. Luften i ullen og mellom lagene holder deg varm.
- Trange sko gir kalde føtter!
- Ta på rene, tørre ullklær når du skal legge deg i soveposen. Bruk gjerne en lue av ull også!
- Tenk vekt, pakk lett og lite – unngå å bli svett.
- Gå ALLTID på do rett før du legger deg.

Og til sist: unngå for all del at du på turen blir det motsatte, SVK - sulten, våt og kald!