

Alt om speiderlivet

# SPEIDERBLADET

1/2019 • kmspeider.no



Er du klar for en runde  
**SPEIDERALIAS?**

Den beste  
**TUR-  
FROKOSTEN**

**VINTERTRÅKK:**  
delta på

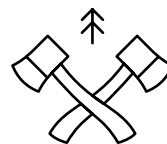
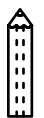
**HEMMELIG  
OPPDRAK**



**JOURNALIST FOR EN DAG**



8 elever jobbet på speiderkontoret



17. årgang  
Medlemsblad for  
Norges KFUK-KFUM-speidere

REDAKTØR: Katrine Stenerud Andersen  
katrine.andersen@kmspeider.no

REDAKSJONSKOMITÉ: Maria Gran, Astrid-  
Amalie Hetland, Tomas Liberg  
Foshaugen, Håkon Kristoffersen,  
Ragnhild Erevik Fosse

UTGIVER:  
Norges KFUK-KFUM-speidere  
Postboks 6810 St. Olavs plass  
0130 OSLO

BESØKSADRESSE: Grubbegata 4, Oslo  
TLF: 22 99 15 50  
E-POST: post@kmspeider.no

ORG.NR: 971.274.018  
BANKGIRO: 3000.16.88487

LANDSSJEF: Gunvor Meling  
GENERALSEKRETÆR:

Svein Olav Ekvik  
LAYOUT: Strøk design  
TRYKK: 07 Media AS

FORSIDEFOTO: Helene Moe Slinning  
OPPLAG: 9550



Følg oss, da vel!  
@kmspeider

Speiderbladet er trykket  
på miljøvennlig papir! ♥



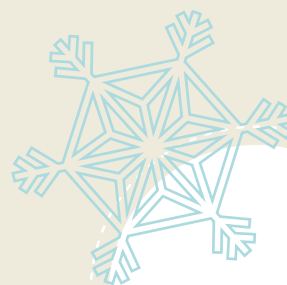
- 03** **SPEIDERPORTRETET**  
Møt Denise fra Sarpsborg
- 04** **VINTERAKTIVITET**  
Med ski på bena
- 06** **FØRSTEHJELP**  
Hva gjør du hvis du faller gjennom isen?
- 07** **ANDAKT**  
Vi er alle forskjellige
- 08** **STJERNEBILDER**  
Visste du dette om stjernebildene?
- 10** **LITEN, MEN TØFF**  
Lag din egen islykt og fargelegg snøkrystallene.
- 12** **BILDESERIE**  
Glade speidere
- 14** **GRØNN SONE:**  
Vintertråkk med hemmelig oppdrag
- 16** **ER DU BUDD?**  
Har du kontroll om katastrofen inntreffer?
- 18** **DEN BESTE TURFROKOSTEN**  
Digg mat på tur
- 20** **INTERNASJONALT**  
OD-dagen
- 22** **OPPSLAGSTAVLA**  
Stort og smått frå KFUK-KFUM-speidarverda
- 24** **ALIAS MED SPEIDERORD**  
Spill med patroljen!
- 26** **ARRANGEMENTER**  
Arrangementer og opplevelser  
du kan være med på



Morsomme aktiviteter med  
**SKI PÅ BEINA**



**18** Tid for å piffe opp  
havregroten litt!



Liten, men tøff: : **10**  
Fargelegg  
iskrystallene



Vil du komme i Speiderbladet? Send en e-post der du svarer på alle spørsmålene under, legg ved et gøyalt bilde av deg selv, og send til [speiderbladet@kmspeider.no](mailto:speiderbladet@kmspeider.no)!

# Møt Denise!

Denise (12) fra Sarpsborg har gått i speideren i to år. Hun skulle ønske hun kunne telekinese, for da kan hun flytte ting bare ved å se på det.

## FAVORITT-TURMAT:

– Laks på bål

## TINGEN(E) JEG BARE MÅ HA MED PÅ TUR:

– Sovepose og speiderkniven min

## BESTE SPEIDERMINNE:

– Futura, leiren som var i sommer. Og haiken. Det var veldig gøy selv om vi bare gikk på en vei og vi sov der det var vått, men det var fortsatt gøy.

## JEG GLEDER MEG TIL:

– Neste landsleir, for da blir jeg rover.

## MITT FORBILDE:

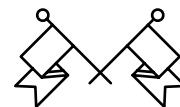
– Mamma. <3

## HVILKEN SUPERKRAFT ØNSKER DU DEG, OG HVA VIL DU BRUKE DEN TIL?

– Jeg ville hatt telekinese, da kunne jeg ha flyttet ting bare ved å se på det.



Foto: Privat



## DENISE SØRLI LUNDGAARD

**ALDER:**  
12 år

**SPEIDERGRUPPE:**  
Jelsnes KFUK-KFUM-speidere

**FAVORITTFAG:**  
Norsk

**FAVORITTKNUTE:**  
Båtmannsknop



# Med **SKI**

Det er mange morsomme ting man kan gjøre på vinteren som er vanskelig å gjennomføre på sommeren, for eksempel å stå på ski. For de fleste er det snø kun en kort periode av året. Derfor er det gøy å utnytte snøen når den først er her. Kanskje dere skal ha et skimøte med gruppa?

## på beina



Foto: Signe Haug

### VENNEBAKKEN

I vennebakken skal to og to kjøre sammen ned mens de holder hverandre i hendene.



### VANNVOKTEREN

Lag en løype med noen hindringer, for eksempel gjennom litt krattskog, ned en bakke, under en gren eller gjennom en skistavport. Deltakerne får en kopp med vann, den som klarer å komme seg til mål med mest vann i koppen vinner. Dersom to har like mye vann i koppen, vinner den som brukte kortest tid.

### ETT BEIN

Stå ned en liten bakke eller stak av gårde på flaten på ett ben. Hvem kommer lengst?



### SKIHOPP

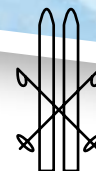
Lag et stort og et lite skihopp sånn at alle tør å hoppe. Pass på at det er mykt i landingen. Ha gjerne med et målebånd slik at dere kan måle hvem som hopper lengst.



Foto: Peder Undheim

### SKISISTEN

Er akkurat det samme som sisten, bortsett fra at her har man ski på beina. En person har sisten, for han er det om å gjøre å gi sisten videre til noen andre. Det skjer når han er borti noen andre og sier «sisten» høyt. Da må den som fikk sisten prøve å gi den videre til noen andre. Det er om å gjøre å ikke ha sisten.



**TIPS:** Ta bort stavene, da blir det ekstra morsomt!



Foto: Signe Haug

### SMØREBUA

Det kan være både praktisk og lærerikt å ha med skismøring. Den som har ansvaret for denne posten bør kunne det mest grunnleggende om skismøring slik at de andre speiderne kan lære av han eller henne. Det trenger ikke være avansert, men la alle smøre sin egne ski.

### KINESISK UTFOR

Alle starter på en gang på toppen av en bakke. Den som kommer først ned vinner. Det kan være lurt å ha en bjelle å ringe i slik at det blir enklere å se hvem som vinner. Del gjerne gruppen i to slik at store og små kjører hver for seg.



Foto: Jiri Paur

Foto: Jiri Paur

### SKISKYTING

Ha med ti blikkbokser og noen erteposer eller baller. Stable blikkboksene i en pyramide og kast på pyramiden. Den som får ned flest bokser vinner.

### SLALÅM

Sett opp noen staver eller pinner i en bakke og kjør slalåm ned bakken.

### HINDERLØYPE

Dere kan bruke samme hinderløype som i vannvokteren, eller dere kan gå et stykke baklengs på ski.

### BÅLKOS

Mot slutten av møtet kan det være fint med litt mat rundt bålet, kanskje grille pølser eller drikke kakao før dere går tilbake?

Aktiviteten er hentet fra [kmspeider.no/aktivitetsbanken](http://kmspeider.no/aktivitetsbanken). Vi har kun tatt med noen av aktivitetene, og dere kan finne enda flere i aktivitetsbanken.





# HVA GJØR DU HVIS NOEN FALLER GJENNOM ISEN?



**Det er en vakker vinterdag; perfekt for å dra ut på skitur. Du pakker sekken din, tar på deg skiene og drar ut i skogen. Du går over et islagt vann. Før du vet ordet av det begynner isen å falle sammen under føttene på deg og du havner i vannet. Vannet omringer deg, og du blir kaldere og kaldere. Hva i all verden skal du gjøre?**

Lars Mørk (41 år) er speiderleder i 3. Eiksmarka 1 KFUK-KFUM-speidere. Han har vært mye på tur, og kan mye om hva som skjer med kroppen i iskaldt vann.

## **Unngå å falle gjennom isen**

Det finnes flere måter å unngå å havne i en slik situasjon. Først og fremst bør du være klar over at det finnes områder med dårlig is, og er du usikker på om isen er trygg bør du ikke gå utpå. Du bør aldri gå ut på isen alene. Aller helst bør du gå sammen med en voksen eller en som kjenner til lokalområdet.

## **PAKK SMART**

Du bør ha med deg sikkerhetsutstyr som ispigger, kasteline og fløyte. I tillegg bør du ha med deg tørre klær, helst av ull. Alt bør pakkes i en vanntett pose.

## **Hva skjer med kroppen hvis du faller gjennom isen?**

Etter at du har havnet i vannet vil kroppen din gå i sjokk, du begynner å skjelve og du kan begynne å hyperventilere. Da er det viktig å slappe av så godt som mulig.

– Deretter kan man tenke på hvordan man best kan komme seg ut av vannet, forteller Mørk.

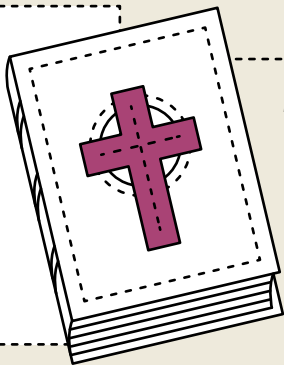
## **Hva skal du gjøre hvis du faller gjennom isen?**

Hvis du går gjennom isen bør du aller først finne roen. Så bør du prøve å komme deg tilbake til det stede du kom fra og løfte deg ut av vannet. Dersom du ikke klarer å komme deg til trygg grunn, er det viktigste du kan gjøre å beholde roen. Kroppen din bør spare på den energien du har, og klarer du å beholde roen øker sjansen for å overleve. Krøll kroppen sammen og vent til hjelpen kommer.

## **Hva bør man gjøre etter å ha kommet tilbake til et trygt område?**

Etter at du har kommet deg ut av vannet, bør du bytte til tørt tøy. Mørk forteller at du må holde deg i aktivitet og bruke muskler for å unngå nedkjøling. Det kan du blant annet gjøre ved å jogge eller gå fort på ski.

*NB! Prøv å ligge stille, og sprell minst mulig.*



TEKST Amanda Schmidiger Hansen FOTO Lars Røraas

# Vi er alle forskjellige

**GUD SKAPTE ALLE** oss mennesker forskjellige, og ga oss spesielle egenskaper og unike ferdigheter. Alle er forskjellige og det er lett for oss å dømme andre ved førsteinntrykk eller bare ved noe vi har hørt. Det er noe vi mennesker kanskje alltid kommer til å ha; fordommer. Derfor er det viktig å huske på at ingen er perfekte. Du kan ikke tenke at en person er slem bare ved å ha hørt det fra noen andre. Det er viktigere å bli kjent med personen selv. Jesus sa at alle skal elske hverandre. «Alt dere vil at andre skal gjøre mot dere, skal også dere gjøre mot dem» (Matteus, 7:12).

*Døm ikke, så skal dere ikke bli dømt. Fordøm ikke, så skal dere ikke bli fordømt. Ettergi, så skal dere få ettergitt.*

Luk 6,37

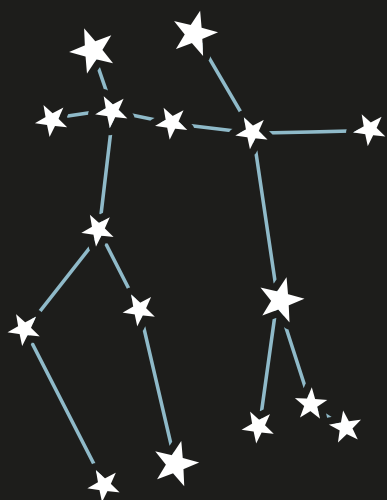
**DET ER OGSÅ MANGE** som dømmer seg selv, har fordommer og er veldig strenge med seg selv. Det er viktig å huske på å elske seg selv på samme måte som du elsker andre. Du er elsket du også, både av Jesus og av menneskene rundt deg. Du må sette deg selv like høyt som du setter andre og behandle deg selv som du vil at andre skal behandle deg. Ta vare på deg selv. Elsk deg selv. Tilgi deg selv. Vi gjør alle feil, og vi må huske å tilgi.

**DET VIKTIGSTE BUDSKAPET** du kan ta med deg er at du ikke skal dømme noen ut ifra første blikk; hverken deg selv eller andre. Vis heller nåde og tilgivelse.



*For han er god mot de utakknemlige og onde. Vær barmhjertige, slik deres Far er barmhjertig.*

Luk 6,35–36



## Tvillingene

Castor og Pollux var tvillinghalvbrødre. Castor var dødelig, mens Pollux var udødelig. Men da Castor ble drept, spurte Pollux sin far, Zevs, om han kunne dele dødeligheten med sin bror. Pollux fikk da lov til å bli med Castor til Hades, det underjordiske dødsriket.



## Orion

Orion var en kjempesterk og kjempevakker halv-gud. Han var jeger, og en dag truet han med å drepe alle dyrene på jorden. Da ble jordguden Gaia rasende, og sendte en giftig skorpion etter ham. Skorpionen bet Orion, og i stjernebildet kan man se at han faller død om.

# Stjernebilder



Vinterhalvåret er et utmerket tidspunkt for å lete etter stjernebilder på kveldshimmelen. **STJERNEBILDER** er mønstre satt sammen av flere stjerner. Menneskene har gitt disse bildene navn og har hatt mange fortellinger om dem. Allerede rundt år 150 var det en egyptisk **ASTRONOM**, Klaudios **PTOLEMAIOS**, som tegnet ned 48 stjernebilder i en bok. Boka heter *Almagest*. Her er fem stjernebilder fra den boken, som alle handler om gresk mytologi.

← En astronom studerer det som finnes i universet: solen, stjerner og planeter.





## Kassiopieia

Kassiopieia var ifølge gresk mytologi dronning av Etiopia. Kassiopieia skrøt av å være vakrere enn havnymfene. Som hevn sendte havguden Poseidon av gårde et havmonster. I stjernebildet ligger Kassiopieia med hodet ned, som straff for sin forfengelighet.



## Kefeus

Kefeus var gift med Kassiopieia, og konge av Etiopia. Kefeus ble fortalt av orakelet at datteren deres, Andromeda, måtte ofres til havmonsteret som Poseidon hadde sendt. Andromeda ble bundet fast til en klippe ved havet, men Perseus reddet henne.



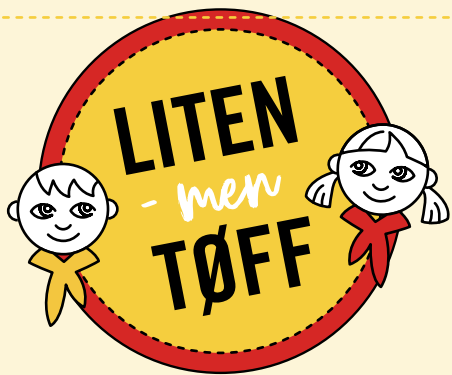
## Persens

Perseus var sønn av Zevs. Han giftet seg med Andromeda, datteren til Kassiopieia og Kefeus, etter å ha reddet henne. Perseus er mest kjent for å ha drept Medusa. I stjernebildet holder Perseus det avkappede hodet til Medusa i den ene hånden.



## GRESK MYTOLOGI

- Består av fortellinger om guder, helter og skurker.
- Var religionen i Hellas før innbyggerne ble kristne på 300-tallet.
- Har mange guder, deriblant **Zevs** som er den mektigste guden og **Afrodite** som er gudinne for kjærlighet.
- Har flere monstre, et av dem er **Medusa**. Hun hadde slanger som hår, og så man direkte på henne ble man forandret til stein.
- Har gitt inspirasjon til mange stjernebilder.



# LAG DIN EGEN LYKT



Det er mange fine uteaktiviteter du kan gjøre nå om vinteren. Kanskje en av disse to kan være morsomme å prøve?

## SNØLYKT

Det er viktig at snøen er kram, hvis ikke går det ikke an å lage snøballer!



Foto: @morvikspeiderne, Instagram

*Dette trenger du:*

- Kram snø
- Telys
- Varme klær

*Slik gjør du:*

1. Før du begynner er det viktig at du tar på varme klær. Dette er en uteaktivitet som gjøres om vinteren, når det er kaldt.
2. Begynn med å lage snøballer med snøen. Du bestemmer selv hvor mange du vil lage. Lager du mange snøballer blir snølykten din større.
3. Når du har laget ferdig snøballene dine, kan du begynne å bygge lykten din! Begynn med å plassere snøballene dine i en ring. Lag flere ringer med snøballer oppå snøballringen din, helt til du er fornøyd med størrelsen.
4. Nå kan du sette et telys inni lykten din, og tenne det på. Det er ekstra fint å se på når det er mørkt!

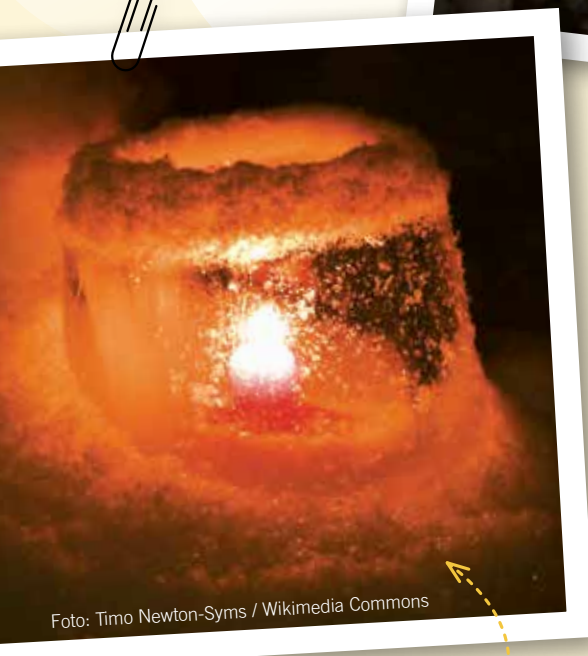


Foto: Timo Newton-Syms / Wikimedia Commons

## ISLYKT

*Dette trenger du:*

- Ballonger
- Vann
- Stearinlys
- Fyrstikker

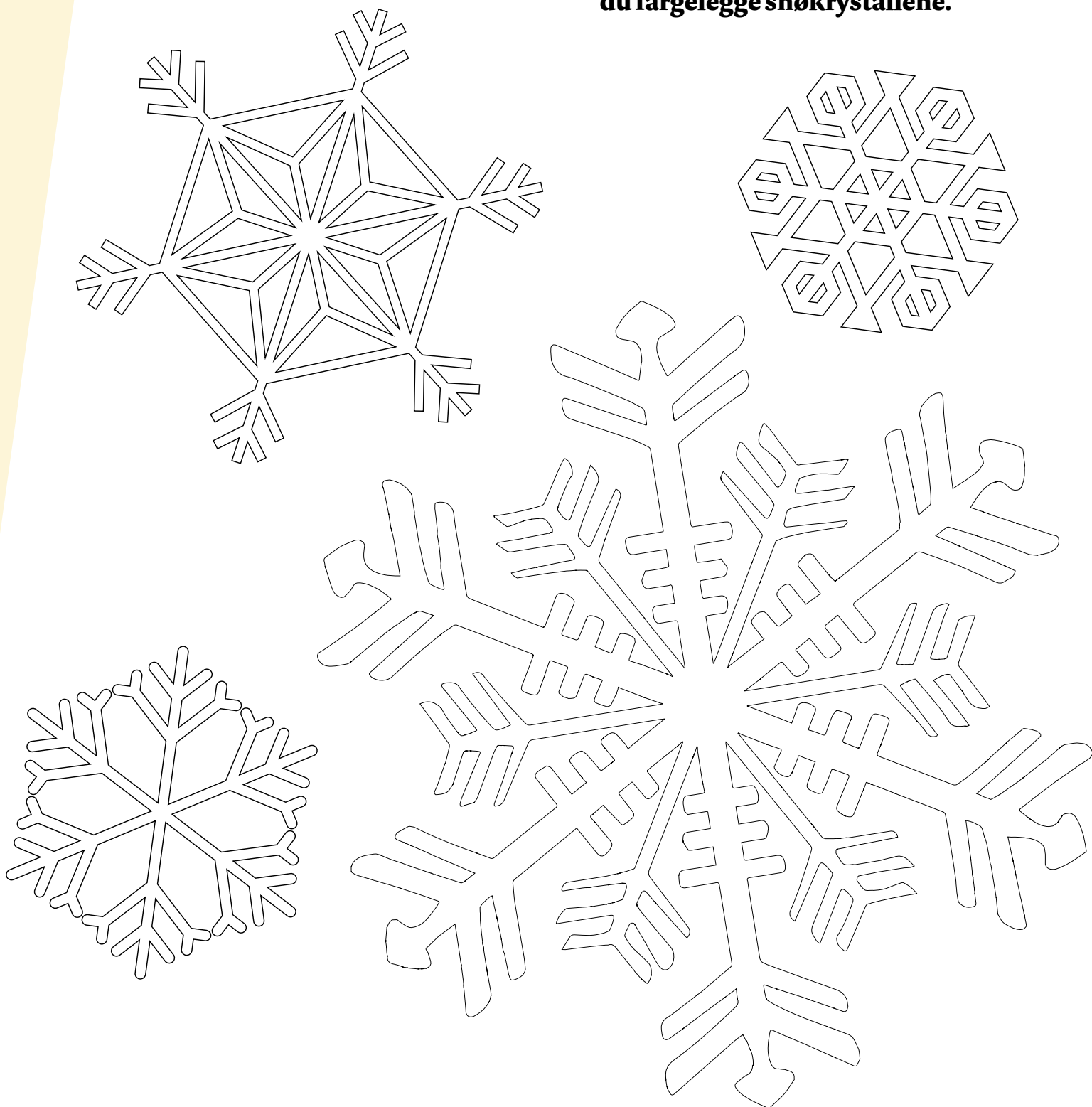
*Slik gjør du:*

1. Fyll en ballong halvfull med vann, bind igjen og sett den utendørs. Etter hvert vil det dannes et islag langs innsiden av ballongen, men vannet fryser ikke helt inn til midten.
2. Når ballongen har vært ute i minusgrader en god stund, kan du åpne ballongen og helle ut vannet.
3. Ta ut isen og sett inn et stearinlys. Og vips har du en vakker islykt.

Er det ikke snø der du bor? Kanskje dere kan lage en islykt i stedet?

# FARGELEGG SNØKRYSTALLENE

Visste du at ingen snøkrystaller er helt like? Alle har sitt unike mønster eller utseende. En ting er likevel felles – alle snøkrystaller er sekskantede. Her kan du fargelegge snøkrystallene.



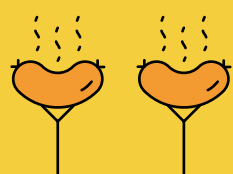


# Glade speidere



"Er det ikke godt, er det ikke speiding?"

- Lord Baden-Powell





# TA MED PATRULJEN PÅ VINTERTRÅKK



**DU HUSKER DET KANSKJE** fra i høst? Tråkk er din mulighet til å ta med patruljen på tur og la de voksne være igjen hjemme. I en natt eller to er du som patruljefører sjef for gjengen din. Tråkk er patruljens tid til å ha det gøy ute i naturen, leke og gjøre det som dere har aller mest lyst til. På vintertråkk gjør dere det samme som på høsttråkk. Eneste forskjell er at dere får testet dere selv mot Kong Vinter.

Uansett om dere har snø eller ikke er det alltid ekstra spennende å dra på tur på vinteren. I år trenger du ikke tenke på hva dere skal gjøre på turen, for dere kan delta på **hemmelig oppdrag – Vintertråkk-edition!** Her får patruljen utdelt oppgaver som dere kan løse sammen på tur.

Besøk [kmspeider.no/hemmeligoppdrag](https://kmspeider.no/hemmeligoppdrag) for instruksjoner og mer informasjon.

Oppgavene kan også  
gjøres på et speidermøte.



## Vintertråkk FJELLVETTREGLENE

### Grov deg ned i tide:

Det er ingen skam å slå leir tidligere enn planlagt på vintertråkk.



### Varme og mette speidere = glade speidere:

Pass på at patruljen skifter til tørt skift når dere stopper, og at alle får i seg mat.

### Ull er gull:

Ull holder varmen selv om du blir våt, og det tørker fort. Tykke bomullsgensere kan du la ligge igjen hjemme, og jeans egner seg dårlig på vintertur.

Ta vinterfriluftsliv-  
merke på vintertråkk.  
Finn merket på  
kmspeider.no/aktivitetsbanken



PEFFTIVAL  
ARRANGERES  
MED STØTTE FRA  
GJENSIDIGE-  
STIFTELSEN.

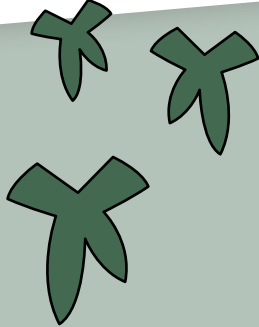


Foto: Lars Røiraas



# PEFFTIVAL 113

### Kulde suger batteri:


En mobiltelefon og powerbank er smart å ha med på tur, men pass på at de ligger godt pakket inn så telefonen ikke er død om du må kontakte hjemmeleder.


### Kall en spade for en spade:


Om dere skal ut i snøen er et supertips å ta med spade. Spaden kan brukes til å grave sitteplasser, lage levegg eller grave ned til bekken. Kanskje dere får til å lage en snøball-katapult? Spaden kan nemlig være et godt våpen som katapult for snøballene.


### Vend hjem i tide:

Været kan være utfordrende på vintertur, og det er ingen skam å snu dersom det skulle bli vanskelig. Er været for dårlig kan dere lage kakao på speiderhytta med god samvittighet, og prøve igjen en annen gang.


 For alle speidere på ungdomsskolen som ønsker å oppleve en fartsfylt og kul helg sammen med speidere fra hele landet. Du trenger ikke være patruljefører eller assistent for å delta. Født i '06-'04.

 I år har Pefftival tema *førstehjelp og sikkerhet*. Helgen blir fullstappet med aktiviteter knyttet til tema, samtidig som det blir mye sosialt program og konserter.

 27.-29. september

 Nordtangen.

 600,-. Gir Frifondstøtte.

 Innen 8. september på kmspeider.no.



## Er du budd?

**I speidarhelsinga seier leiaren «Vær budd» og me svarer «alltid budd». Men kor budd er du egentleg dersom det skulle skje ei katastrofe i området der du bur? Ta denne testen saman med familien din, og finn ut kor klare de er dersom de må klare dykk sjølve i 72 timar.**

### HAR DE RESERVEVATN?

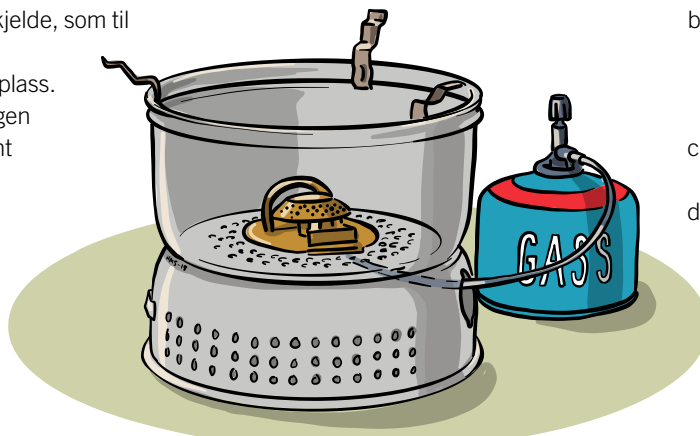
- Nei, kvifor det? Me har jo vatn i springen!
- Ja, me har vatn i flasker eller plastdunkar lagra, tilfelle noko skulle skje med vassforsyninga.
- Eg har ein liter juice i kjøleskåpet og ei flaske vatn i sekken.
- Nei, det held med vatn i cisterna på do og det eg klarar dampe ut av sveitte klede.

### KVA FOR VARMEKJELDER HAR DE HEIME?

- Straum.
- Straum samt ei anna varmekjelde, som til dømes ved eller gass-omn.
- Eg trur me har noko ved ein plass.
- Eg har planta masse tre i hagen slik at eg kan vere sjølvforsynt i eit par år etter at lageret på låven er tomt.

### KVA FOR FØRSTEHJELPSUTSTYR HAR DE I HEIMEN?

- Om eg vert sjuk ringer eg legevakta. Dei har det som trengs.
- Me har eit godt utval i førstehjelpsskrinet, som me oppdaterer med jamne mellomrom slik at me ikkje går tom for noko eller ting går ut på dato.
- Eg reknar med at eg har det som trengs i speidarskuffa mi.
- Eg har eit rikt utval av førstehjelpsutstyr, medisinar, skalpellar og det meste eg treng for å setje opp eit feltsjukehus på kort varsel.



### HAR DE RADIO?

- Nei, eg likar ikkje radio, eg likar best Spotify.
- Ja, me har ein DAB-radio som også går på batteri.
- Me har radio i bilen, trur eg.
- I kjellaren har eg eit aggregat spesielt rekna for å kunne køyre sambandsradio, lade walkie-talkiar og DAB-radioen min.

### HAR DE NOK MAT I HUS TIL Å KLARE DYKK NOKRE DAGAR?

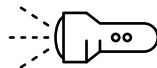
- Eg likar egentleg å handle dag for dag, så slepp eg gamal mat.
- Me har ein bod der me har eit utval av dei matvarene me et mest av, samt nokre ekstra pakker havregryn, hermetikk, turmat og nøtteblanding.
- Me har nokre rett-i-koppen-posar frå førre speidartur, samt mjøl i skåpet.
- Eg har grave ned 100 boksar med hermetikk på tomta, samt at eg har pil og boge så eg kan jakte vilt i skogen.





### Flest a-svar:

Du er nok budd på normale kvardagsproblem, men ville fått eit problem dersom du ikkje hadde tilgang på til dømes internett eller straum. Sjå deg litt rundt i huset og finn ut korleis du kan gjere små endringar for å kunne hjelpe deg sjølv og andre dersom det skulle oppstå ei krise eller ulukke.

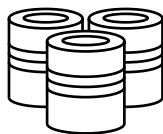


### Flest b-svar:

Du er godt budd på å skulle klare deg sjølv i nokre dagar, dersom det skulle oppstå ei krise. Fortsett slik! Kanskje du kan prate med kameratane dine om at dei også bør gjere det same?

### Flest c-svar:

Du skulle nok klart deg ei god stund, men du ville nok blitt både tørst og svolten dersom du måtte ha klart deg i fleire dagar utan tilgang på vatn, straum og mat. Legg ein slagplan med familien din om korleis de kan vere litt betre budd enn de er i dag.



### Flest d-svar:

Du er kanskje litt i overkant opptatt av dette, og du kan komme i fare for å skade deg sjølv eller andre om eit par dagar med straumbrot gjer at du går heilt amok. Førbeuingar er viktig, men det er ingen ting som tyder på at du treng gjere deg klar for ei zombieapokalypse. Ta det roleg og senk skuldrane litt.

## Ditt eige BEREDSKAPSLAGER

Nedanfor er eit døme på kva ein kan ha i hus for å klare seg sjølv i tre døgn.

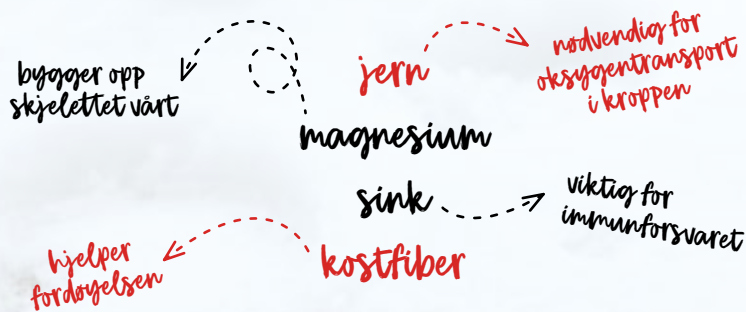
- 9 liter vatn per person
- To pakker knekkebrød per person
- Ein pakke havregryn per person
- Tre boksar middagshermetikk eller tre posar tørrmat per person
- Tre boksar pålegg med lang haldbarheit per person
- Nokre posar tørka frukt eller nøtter, kjeks og sjokolade
- Medisinar du er avhengig av
- Ved-, gass- eller parafinovn til oppvarming
- Grill eller kokeapparat som går på gass
- Stearinlys, lommelykt med batteri, parafinlampe
- Fyrstikker eller lighter
- Varme klede, pledd og sovepose
- Førstehjelpspakke
- Batteridreven DAB-radio
- Batteri, batteribank og mobilladar til bilen
- Våtserviettar og desinfeksjonsmiddel
- Tørke-/toalettpapir
- Litt kontantar
- Ekstra drivstoff og ved/gass/parafin/ raudsprit til oppvarming og matlaging
- Jod-tablettar ved atomhendingar

Den beste turfrokosten:

# HAVREGRØT

**SAMME HVOR MAN ER PÅ TUR, BLIR DAGEN MYE BEDRE OM DEN STARTER MED EN DEILIG PORSJON HAVREGRØT.**

Havregrøt egner seg bra som turfrokost fordi den er mettende og full av energi. Fordi kroppen bruker lang tid på å fordøye karbohydratene i havregrøt føler man seg mett lengre, noe som er lurt når man er ute på tur. I havregrøt finner vi også proteiner. **Proteiner** bygger muskler, og de trenger vi for å bære sekken vår og gå langt. Havregrøt inneholder også:



I tillegg er havre glutenfritt, så man kan enkelt lage glutenfri havregrøt til hele patruljen om noen har cøliaki.

Havregrøt kan fort bli kjedelig om man spiser den som den er. Heldigvis finnes det masse godsaker å toppe havregrøten med!

Du kan selvsagt finne dine egne toppinger, kun fantasien setter grenser. Miksing av toppinger lager og en fin frokost, hva med Nugatti og bringebær eller eple og peanøttsmør?

God turfrokost!



## BASISOPPSKRIFT PÅ HAVREGRØT

- 1 vippkopp med havregryn
- 1,5 vippkopper med melk eller vann
- En klype salt

Mengden væske kan justeres opp eller ned alt etter hvilken konsistens man vil ha på grøten.



## Bær 🍓🍓🍓

Ingenting er som selvplukkede bær. Skogen byr på mange god-saker, så strø noen blåbær, bringebær eller markjordbær over grøten for å gjøre den søtere. Ikke nok med det, putt blåbær i kasserollen, og rør rundt, da blir grøten lilla!

## Pålegg

Klassikeren Nugatti gjør seg godt på havregrøt også. Ta en diger skje Nugatti og rør den rundt i grøten. Det smaker fantastisk og gir deg masse energi til en ny dag på tur.

For en ekstra kremete grøt, rør inn peanøttsmør før du serverer. Du kan også ha peanøttsmør oppå grøten som en topping.

## Energibomber 🥜🥜

Skal du gå langt og yte mye, gjør det meste ut av havregrøten ved å toppe den med nøtter og frø. Ikke bare smaker det godt, men du får i deg ekstra mye proteiner og fett før en lang dag.

## Frukt 🍏

Eple og kanel er deilig i havregrøt. Del et eple i terninger og kok sammen med grøten til bitene er varme og myke. Strø kanel over og server. Om eple ikke er favoritten kan du prøve med banan i stedet. Del bananen i skiver og legg oppå grøten.

## Søtt og godt

Dersom havregrøt er litt for kjedelig for deg, topp den med litt honning for å gjøre den søtere. En gjenganger i turmixen og fin på havregrøt er rosiner. Søte og små, men smakfulle og mettende.

Foto: Pixabay





 **DU HAR IKKE ET LIV UTEN FRIHET TIL Å LEVE**

**DU HAR IKKE ET LIV**  **DU HAR IKKE ET LIV**

# Operasjon dagsverk

**1. november arbeidet flere ungdommer Norge rundt for å samle inn penger til Operasjon dagsverk (OD). I år gikk pengene til KFUK-KFUM Global, som arbeider for å hjelpe barn og unge i Palestina. Flere elever arbeidet i ulike bedrifter og organisasjoner, og hele åtte stykker tok turen innom speiderkontoret. Her jobbet de med alt fra fotoshoot til Speiderbladet.**

## AV, MED OG FOR UNGDOM

Hvert år går pengene til noe forskjellig, men det er alltid rettet mot ungdom. OD sier derfor at de er en organisasjon av, med og for ungdom. Det de mener med det er at det er ungdom som velger hva pengene skal gå til, det er ungdom som jobber for å samle inn penger, og det er ungdommer i nød som mottar pengene.

Det er ikke ungdom som skaper konflikter, men det er de som må lide. Derfor er det veldig fint at ungdom kan være med på å gjøre konflikten litt bedre for andre unge. Palestinsk ungdom er noen av de som betaler prisen for en konflikt de ikke har startet. I 2018 gikk pengene til KFUK-KFUM Global, som blant annet jobber med traumebehandling, likestilling og menneskerettigheter for unge i Palestina.

## JOB I KFUK-KFUM SPEIDERNE PÅ OD-DAGEN

På OD-dagen var det åtte elever som valgte å jobbe hos KFUK-KFUM-speiderne. De arbeidet som journalister, skrev aktiviteter til aktivitetsbanken og hadde fotoshoot i Speiderbutikken.

Rebekka, en av de som jobbet på speiderkontoret på OD-dagen, forteller at hun ville det fordi hun er glad i natur og friluftsliv, og hun liker godt å skrive. Hun fikk derfor i oppgave å skrive i «liten, men tøff»-spalten i Speiderbladet. Jeg, Katarina, fikk også være her på OD-dagen. Jeg ville jobbe her fordi jeg er veldig glad i å være i skogen, og synes speideren virker som noe flott å jobbe med. Jeg fikk lov til å jobbe med denne saken, og vil anbefale andre å jobbe her på OD-dagen også.

*"Vi endrer ikke verden på en dag, men en dag om gangen."*

To av de som arbeidet her på OD-dagen var i Speiderbutikken. De fikk blant annet være med på en fotoshoot.  
Foto: Geir Hagberg



Mange ungdommer var ute for å samle inn penger til årets OD-aksjon. Foto: Elias Lont



## Operasjon Dagsverk

Operasjon dagsverk (OD) ble stiftet i 1963, og er en stiftelse som hjelper barn og unge å hjelpe andre. Den er organisert i regi av Elevorganisasjonen. OD går ut på at elever fra ungdomsskole og videregående skal jobbe en dag og tjene penger til barn og unge som ikke har det så bra. Operasjon dagsverk er et todelt arrangement; Først er det en uke hvor det blir holdt foredrag, aktiviteter og annet som har som formål å lære elevene om barn og unge som ikke har det så bra. Etter denne uka er selve OD-dagen. På OD-dagen samles det inn cirka 20–25 millioner til ungdommer i nød.

ET I IV UTEN FRIHET TIL Å LE  
N FRIHET TIL Å LEV

# OPPSLAGSTAVLA



STORT OG SMÅTT FRÅ KFUK-KFUM-SPEIDARVERDA.  
SEND INN DINE HELSINGAR, TIPS, OPPSKRIFTER ELLER  
ANDRE OPPSLAG TIL SPEIDERBLADET@KMSPEIDER.NO!



## JULEKALENDER 2018

Vinnerne av julekalender 2018 er trukket! Tusen takk til alle som deltok på fjorårets julekalender. Løsningsordet på koden er:

⇒ "Speiding gir opplevelser for livet"

Klarte du  
å løse  
koden?

Klarte du å løse koden, eller sendte du inn aktivitetsbilde, var du med i trekning av flotte premier som sovepose, lykt og kopp.

De heldige vinnerne av kodeoppgaven er:

Aksel Onarheim, Eirin Golf, Kaja Egeli, Lina Widding og Ingrid Tønnesen. En pakke er på vei til dere i posten. Vi gratulerer!

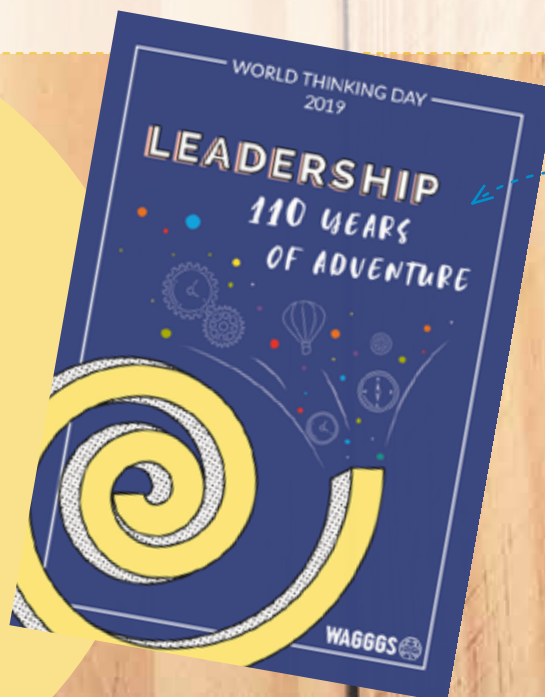
De heldige vinnerne av innsendt aktivitetsbilde er:

Kari Holter, August Homberset, Hanna Mossige Bjune, Ann-Kristin Kleiven og Hedda Amilde Danielsen. En pakke er på vei. Vi gratulerer masse!



## Verdens- tenkedagen 2019

På Tenkedagen skal alle speidere tenke på hverandre, sette pris på fellesskapet og hjelpe hverandre. Hvert år er det nye temaer, og i år er temaet for tenkedagen *lederskap*. På WAGGGS sine hjemmesider kan dere finne årets aktivitetspakke som inneholder *Lederskapsspillet*.



Har du tenkt over  
at du lærer ledelse  
i speideren allerede  
fra starten?

# Mistet skjerfknute på Futura - fikk den i posten fra Tyskland!

Agnes fra Glitrende Sebraer i Bryn 1 KFUK-KFUM-speidere mistet skjerfknuten sin på haiken på Futura. Slikt skjer, og ny ble anskaffet dagen etter. Knuten var merket med telefonnummer, men ble etter hvert glemt ettersom tiden gikk. I høst tikket inn en melding fra tyske Fraucke som hadde funnet knuten under en tur på Vennafjellet denne høsten. Fraucke sendte knuten tilbake sammen med litt tysk sjokolade, og nå er den vel tilbake på skjerfet. Takkebrev med norsk sjokolade er sendt til Tyskland.

Foto: Privat



Gjøvik KFUK-KFUM-speidere hadde uteservering på årets julemesse på Gjøvik. Speiderne hadde fyrt opp bålpanner der de yngste kunne lage pinnebrød.

Foto: Privat



## #KMSPEIDER

TAGG INSTABILDENE DINE OG FØLG @KMSPEIDER, OG KANSJKE AKKURAT DITT BILDE KOMMER PÅ TRYKK!



Vi ❤️ @cia\_severinsen

2018 har vært fylt med så mange gode dager. Eg e så takknemlig, og glede meg til nye opplevelser, vennskap og erfaringer i 2019 ❤️ Godt nyttår ❤️ #0942#kmspeider #kmrover



Første møte med familiespeiderne!

# Speider- ALIAS

Speideralias er et ordforklaringsspill. Lagene skal forklare og gjette ord. Ordet må forklares ved å bruke andre ord enn ordene som står på kortet. Du kan for eksempel bruke synonymer, motsetninger eller lignende.

## Dere trenger:

- Stoppeklokke
- Speideraliaskortene
- 4 eller flere spillere

1. Klipp ordene ut av Speiderbladet.
2. Stokk kortene og legg dem med ordsiden ned.
3. Del inn i lag, minimum 2 personer per lag. Bestem hvilket lag som skal begynne.
4. Når det er et lags tur, starter man stoppeklokken på 30 sekunder. En lagsspiller trekker ett kort og forklarer de andre på laget hvilket ord de har trukket. Ordet må forklares uten å bruke ordet som står på kortet. Hvem som forklarer ordene bestemmes av laget. Resten av laget skal gjette hvilket ord som blir forklart. Hvis laget klarer å gjette ordet, trekker den som forklarer ordene ett nytt kort. Laget skal gjette flest mulig ord før tiden går ut. Ett poeng for hvert riktig ord.
5. Spillet går med klokka til neste lag, og stoppeklokka starter igjen på 30 sekunder. Rakk ikke det forrige laget å gjette siste ordet, begynner det neste laget med dette kortet. Ellers trekker laget ett nytt kort fra kortbunken.
6. Spillet avsluttes når alle kortene er brukt opp eller ved at forhåndsbestemt tid har gått ut. Laget med flest poeng vinner.

**TIPS:** Er noen av ordene ukjente? Prøv å del opp ordet og se om laget kan klare å gjette det likevel. Kanskje dere sammen kan finne ut hva det betyr?

**TIPS:** Synes dere det er for få kort? Lag flere kort med ord og legg i bunken!

Fettfelle

Knutetavle

Raie

KILT

Sisal

Landsleir

Pionering

Leiområde

Globalløp

Mattelt

Friluftsliv

Spleis

Kristen tro

Vennskap

Samfunnsengasjement

Leirbål

Personlig utvikling

Leirmagasin

Fellesskap

Speiderbønn



Båtmannsknop

Rover

Speiderkniv

Flaggstikk

Speider

Pinnebrød

Revelje

Primus

Sketsj

Vinkelsurring

Stormkjøkken

Speiderloven

Kryss-surring

Sovepose

Bibel

Roland

Liggeunderlag

Speidermerke

Patruljefører

Leirbålskappe

Opplevelse

Oppdager

Sitteunderlag

Speiderskjerf

Stifinner

Bål

Andakt







Vandrer

Sjokoladebanan

Spikke

**TIPS:** Lim gjerne kortene på kartong før dere klipper dem fra hverandre, så bli de mer solide og det er ikke så lett å jukse ved å kjenne igjen baksiden!



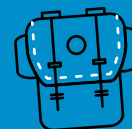
-  FOR HVEM
-  INNHOLD
-  TID
-  STED
-  PRIS
-  PÅMELDING

# ARRANGEMENTER

Alle påmeldinger skjer via kalenderen på [kmspeider.no](http://kmspeider.no) eller på e-post til [post@kmspeider.no](mailto:post@kmspeider.no) der hvor det ikke står annet. Påmeldingen er bindende og betalingsfristen er den samme som påmeldingsfristen. Pengene betales til konto: **3000.16.88487**, merket med navn og arrangement.



Foto: Signe Haug



Andre nasjonale og internasjonale arrangementer finner du på [KMSPEIDER.NO](http://KMSPEIDER.NO) under ARRANGEMENTER.

## VINTER-ROLAND

**HAR DU EN DRØM** om å kunne ta med patruljen din på vintertur? Vil du oppleve hvordan det er å våkne opp i en snøhule? Da er Vinter-Roland det perfekte kurset for deg.

**PÅ VINTER-ROLAND** får du lære om bekledning, utstyr, skismøring, proviant, enkel og avansert orientering, førstehjelp i vinterfjellet og naturlig sunt fjellvett. Haiken er med overnatting i snøhule som dere selv graver dersom snøforholdene tillater det. Ellers blir overnattingen inne på gamle hotell Utsikten.

**DET ER IKKE** en forutsetning at du er patruljefører, og du trenger ikke forkunnskaper for å delta. Du trenger heller ikke å være veldig god på ski, men det bør ikke være din aller første skitur. Kurset gir kunnskap som kreves for å delta på Ekspedisjon vinter.

**PÅSKEBUDSKAPET ER** en naturlig del av programmet og du vil kanskje få noen nye tanker om hvorfor vi feirer påske. Det blir også tid til leirbålskos, lek og moro sammen med dine nye speidervenner!



For deg som vil lære mer om vinterfjellet. Kurset krever ikke forkunnskaper, bortsett fra at dette ikke bør være første gang du går på ski. Født i '04-'02.



Patruljeledelse i vinterfjellet. Haik med overnatting i snøhule dersom været og snøforholdene tillater det. Teori og praksis om vinterfjellet. Påskebudskapet.



12.–17. april.



Utsikten i Odda.



2200,-. Gir Frifondstøtte.



Innen 24. mars.

Se flere kurs på [kmspeider.no](http://kmspeider.no)

Foto: Peder Undheim



Foto: Veronica Nysted Montgome



Foto: Lars Røraas

## EKSPEDISJON VINTER

**EKSPEDISJON VINTER** er et perfekt kurs for alle som har vært på Vinter-Roland, eller har tilsvarende kunnskaper fra vinterfriluftsliv. Det er derfor ingen grunn til å sitte hjemme dersom du ønsker å få bruke det du lærte på Vinter-Roland i fjor eller året før. Dette er en flott mulighet til å få gå på flere dagers tur i vinterfjellet med tett oppfølging og god veiledning fra staben.

**UNDER DETTE KURSET** får du praktisk erfaring og kunnskaper om vinterfriluftsliv. Temaer vi vil gå igjennom på kurset er proviant, reparasjon og vedlikehold av utstyr på vinteren, leirbygging, orientering/ trygg ferdsel om vinteren og førstehjelp.

**ETTER KURSET** vil du være godt rustet til å ta med patroljen og gruppa på overnattingstur vinterstid.



**Ekspedisjon vinter er for de født i '03-'01 som har vært på Vinter-Roland, eller har tilsvarende kunnskaper fra vinterfriluftsliv.**



**Opplevelseskurs med fire teltdøgn i vinterfjellet. Skred, proviant og overnatting.**



**13.-17. april.**



**Haukeliseter.**



**1400,-. Gir Frifondstøtte.**



**Innen 24. mars.**

## PATRULJEFØRERTING

**VIL DU LÆRE** om, og debattere, aktuelle saker for KFUK-KFUM-speiderne? Vil du påvirke organisasjonen vår? Vil du bli engasjert? Bli med på Patroljeførerting (PF-ting)!

**PÅ PF-TING LÆRER DU** om organisasjonsarbeid og hvordan du kan delta i organisasjonsdemokratiet. Deltakerne velger også fire representanter som får dra på landsting 5.-7. april 2019. Disse vil få stemme-, forslags- og talerett som ordinære delegater på landsting og får muligheten til å tale patroljeførernes sak.

**PÅ PF-TING** skal vi diskutere og debattere aktuelle saker for aldersgruppen og for organisasjonen. Helgen vil inneholde inspirasjon til det lokale speiderarbeidet og samfunnsengasjement, lokalt og internasjonalt. Det vil også bli mye sosialt og du vil bli kjent med speidere fra hele Norge. Hver krets kan sende to representanter som skal være valgt av kretsen, gjerne gjennom kretsens ungdomsting/patroljeførerting eller på et årsmøte.



**For deg som ønsker å lære om organisasjonsarbeid og -demokrati, og er født i '05-'03. Hver krets kan sende to representanter.**



**Aktuelle saker for aldersgruppen og for organisasjonen diskuteres og debatteres på ulike måter. Inspirasjon til det lokale speiderarbeidet. Samfunnsengasjement, både lokalt og internasjonalt.**



**8.-10. mars.**



**Nordtangen.**



**1300,-. Gir Frifondstøtte.**



**Innen 17. februar.**

## KILT

### — PATRULJELEDELSE PÅ LEIR

**HAR DU LYST TIL** å lære mer om hvordan det er å være på leir? Kanskje skal du og gruppen din på en ny leir til sommeren, eller kanskje vil du være beredt til å kunne være en ressurs på leirer i årene fremover?

**KILT ER ET** forberedelseskurs som anbefales på det varmeste for speidere født '06-'03. KILT står for kurs i leirteknikk, og er et grunnleggende kurs om det du trenger å vite før du skal ha patroljen med på leir. Du vil lære om leirbygging, matlaging, sosialt fellesskap og patroljeledelse på leir, deltakelse og leirbål. Kurset passer for deg som ikke har så mye leirerfaring fra før, men som har lyst til å klare deg mest mulig på egenhånd i patroljen på leir til sommeren.

**KILT ER** en trygg, morsom og sosial mini-leir hvor du får god veiledning fra lederne, og tid til å bli godt kjent med speidere fra andre deler av landet.



**For deg som forbereder deg til å reise på leir som patroljefører eller assistent for første gang. Født i '06-'03.**



**Grunnleggende pionering, førstehjelp, matlaging på leir, telt- og leirliv og patroljeledelse på leir.**



**07.-10. juni**



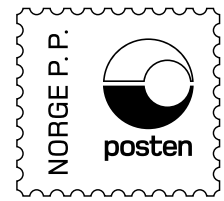
**Nordtangen.**



**1300,-. Gir Frifondstøtte.**



**Innen 19. mai.**



## SPEIDERBUTIKKEN

# GJØR DEG KLAR FOR VINTERFJELLET



## SPEIDERSEKK

Speidersekk i tre størrelser og to farger

- 40 liter, kr 699,-
- 50 liter, kr 749,-
- 60 liter, kr 799,-
- Regntrekk til speidersekk, fra kr 89,-
- Sidelommer til speidersekk (par), kr 119,-

Frem til **VINTERTRÅKK 2019** (1-3. mars), eller så langt lageret rekker, får du med boken *Friluftsliv i vinterfjellet* helt **GRATIS** ved kjøp av hodelykten Silva Active X med nattlysmodus.



FRILUFTSLIV  
I VINTERFJELLET



HODELYKT SILVA ACTIVE X  
120 lumen / 30 timer / 45 meter

