



Dette værk er downloadet fra Danskernes Historie Online

Danskernes Historie Online er Danmarks største digitaliseringsprojekt af litteratur inden for emner som personalhistorie, lokalhistorie og slægtsforskning. Biblioteket hører under den almennyttige forening Danske Slægtsforskere. Vi bevarer vores fælles kulturarv, digitaliserer den og stiller den til rådighed for alle interesserede.

Støt Danskernes Historie Online - Bliv sponsor

Som sponsor i biblioteket opnår du en række fordele. Læs mere om fordele og sponsorat her: <https://slaegtsbibliotek.dk/sponsorat>

Ophavsret

Biblioteket indeholder værker både med og uden ophavsret. For værker, som er omfattet af ophavsret, må PDF-filen kun benyttes til personligt brug.

Links

Slægtsforskeres Bibliotek: <https://slaegtsbibliotek.dk>

Danske Slægtsforskere: <https://slaegt.dk>

Gave fra Børge Lorenzen Jydevej

Jan 2003

DANSK SKOLEMUSEUM
Rådhusstræde 6
DK-1466 København K

Forord

Rapporten er blevet til på baggrund af et forsøgsarbejde med natur- og friluftaktiviteter under højskolelovens par. 19 stk. 2 i efteråret 1989.

Den samlede bevilling til forsøget har været 81.450 kr. Heraf har 25.000 kr. været afsat til konsulentbistand, 30.000 kr. til aflønning af vikarer i 150 timer, 18.950 kr. til særligt materiel og 7.500 kr. til evaluering, rapport og formidling.

Vi har været 3 lærere på skolen, der har været ansvarlige for forsøget og dets gennemførelse. De 150 timer med vikardækning, har vi delt ligeligt, så vi hver har fået nedsat vores timetal med 50 timer ved fagfordelingen for 89 / 90.

De enkelte dele af rapporten har vi skrevet hver især ud fra de områder, vi har været specielt ansvarlige for. Vi har som skole og som lærere været "begyndere" m.h.t. at inddrage natur- og friluftaktiviteter i arbejdet med de 14 - 18 årige i efterskolen, -men vi håber alligevel, at rapporten kan være inspirerende og igangsættende for andre.

Vi vil gerne takke René Hansen, Peter Løn Sørensen og skovfoged Ejnar Sørensen, der har været brugt som konsulenter i forbindelse med forsøgsarbejdet. De har alle tre været inspirerende samarbejds- og samtalepartnere . Vi håber på også at kunne "trække" på dem i fremtiden.

Holmstrup, januar 1990

Steffen H. Christensen
Peter Finn Andersen
Frank Jensen

Indhold

Om Holmstrup	side	3
Baggrunden for forsøget	side	4
Formålet med forsøget	side	5
Oversigt over Natur- og friluftaktiviteter	side	6
Aktivitetsbeskrivelser pkt. 1 - 8	side	7
Vi indsamler erfaringer	side	50
Idébank	side	52
Hvad er det vi har lavet	side	53
Gruppeinterview med 6 elever...	side	55
Afsluttende bemærkninger	side	59

Om "Holmstrup"

Skolen

Vores skole er en forholdsvis ny skole. I 1984 startede vi med det første hold elever. Udgangspunktet for skolen har på det pædagogiske og organisatoriske plan været fagbevægelsens kritik af folkeskolen, som den har været fremført i en række forskellige skrifter af SID og Arbejderbevægelsens Skolekontaktudvalg gennem de sidste 10-15 år. Det betyder, at vi i det daglige prøver at lave en skole, der ligeligt vægter praktiske, teoretiske og musik/ kreative aktiviteter, og hvor en hel del af undervisningen foregår i projektform. Vi forsøger også på de fleste områder i skolens hverdag at gennemføre en demokratisering, så alle os der fungerer på skolen til daglig, både elever, lærere og øvrige ansatte, så vidt det er muligt bliver ansvarlige på både beslutnings- udførelses- og evalueringsplanet. Vi lægger stor vægt på, at skolen bliver en levende del af det omgivende samfund, at skolen bliver et sted, hvor brydningerne i det store samfund spejles, begrebsliggøres og omsættes til handlingsmuligheder for fællesskabet og for den enkelte i fællesskabet.

Geografisk er skolen placeret i det, der kaldes Vestsjællands Naturpark på kanten af Åmosen. Vi er omgivet af et spændende og afvekslende landskab med store sammenhængende skovområder, kuperede landbrugsarealer og tæt ved å og sø.

Eleverne

Vi har 65 elever, lige mange piger og drenge. I år er sidste år vi har 8.kl. Men ellers har fordelingen typisk været ca. 15 elever på 8.kl. og 25 elever på henholdsvis 9. og 10. kl. Stort set alle elever kommer fra Sjælland med lige dele fra Storkøbenhavn, Vestsjælland og det øvrige Sjælland. Vores elevgruppe kan efterhånden bedst karakteriseres som et meget almindeligt sjællandsk gennemsnit af de ungdomsårgange, som efterskolen henvender sig til. Dog er forældrebaggrunden karakteriseret ved, at næsten alle eleverne kommer fra hjem, hvor forældrene er almindelige lønmodtagere indenfor LO-området.

Medarbejderne

Vi er 11 fastansatte lærere på skolen, der alle har en pædagogisk uddannelse. 1 lærer er deltidsansat som køkkenleder. Desuden er der ansat 1 pedel, der tillige fungerer som timelærer, 1 der udelukkende varetager kontorfunktion samt en praktisk medhjælp. I hverdagen indgår vi alle som ansvarlige for den skole, vi laver. Alle større økonomiske beslutninger og mere vidtrækkende beslutninger omkring skolen træffes på faste medarbejdermøder, hvor alle deltager.

Om baggrunden for forsøget

Det er vigtigt til en start at slå fast, at vi hverken som skole eller som lærere betragter os som "specialister" eller "fagfolk" på natur- og friluftsområdet. Vi er blot almindeligt interesserede, der med stor glæde i en årrække, både privat og som lærere, har fået øje på natur- og friluftaktiviteterne som et spændende og udviklende område med en lang række muligheder for oplevelse, socialt samvær, fysisk udfoldelse og undervisning/læring. At der samtidig i samfundet generelt har været en øget interesse og opmærksomhed omkring natur-, miljø- og friluftsområdet kombineret med en folkelig "motionsbølge", har naturligvis i høj grad påvirket os.

I vores konkrete skolesammenhæng har der især været tre ting, der har været igangsatte for forsøgsarbejdet:

- 1 I elevgruppen har vi oplevet voksende viden og engagement omkring natur- og miljøspørgsmål. Denne viden og dette engagement er primært baseret på sekundære oplevelser formidlet via forskellige medier. Stort set alle unge i efterskolealderen kan mobiliseres som natur- og miljøvogtere af f.eks. Greenpeace og Regnskovsgruppen Nephentes, men meget få af dem går af sig selv en tur i efterårsskoven for at mærke vinden bide i kinderne og tumle sig i det visne løv. De fleste af dem ville også være "blanke" i en samtale om lysets virkning i landskabsoplevelsen. Paradokset består i et voksende engagement og viden om natur- og miljøspørgsmål samtidig med, at egne oplevelser og nærhed til naturen bliver stadig mindre.
- 2 Vi har haft meget positive erfaringer med naturaktiviteter i forbindelse med lejrskoler og enkeltarrangementer. De tre foregående år har vi brugt vores lejrskoleuge i maj på oplevelsesprægede naturture. Vi har lavet cykelture i Danmark og kano- og vandreture i Sverige og Danmark. Som enkeltstående ture har grupper af elever taget afsted i week-ender med overnatning i skoven. I vores idræts- og bevægelsesundervisning har vi undertiden brugt de omliggende skove til leg og idræt. I introduktionsugerne ved skoleårets start har vi cyklet og gået længere ture med udgangspunkt på skolen.
- 3 I lærergruppen har vi på baggrund af de positive erfaringer med natur- og friluftaktiviteter fået en fælles holdning til at prioritere disse aktiviteter med og for eleverne langt højere. Vi mener aktiviteterne rummer en lang række positive muligheder for eleverne. Bevidsthedsmæssigt mener vi, at man kommer nogle skridt videre omkring miljø- og naturforståelse, når viden og engagement kobles med en række positive natur- og friluftoplevelser. Erkendelsesmæssigt omkring egne muligheder, ressourcer og grænser mener vi også, friluftslivet har en mængde kvaliteter.
Konfliktsituationerne, hvor de fysiske og psykiske udfordringer optræder, er ofte meget konkrete! Vil/ kan du ikke padle kanoen mere midt på søen i modvind, så driver du altså baglæns! Desuden har vi ofte diskuteret den positive virkning, friluftslivets naturlige træ- og mæthed har på det almindelige psykiske og fysiske velbefindende.

Formålet med forsøgsarbejdet

Formålet med forsøgsarbejdet har været at få belyst:

- 1 Hvilke muligheder har vi som efterskole for at medvirke til en mere helhedspræget bevidsthed hos eleverne omkring natur- og miljøspørgsmål gennem naturaktiviteter?
- 2 Hvordan kan disse muligheder udmøntes i en konkret praksis i hverdagen som undervisnings, fritids- og week-endaktiviteter, på en skole som vores og andre efterskoler, der iøvrigt ikke er specialiserede som "naturefterskoler" eller tilsvarende?
- 3 Hvilke positive effekter iøvrigt har en mere systematisk brug af naturaktiviteter i undervisningen og i fritidssituationen hos de enkelte elever og i elevgruppen som helhed?

Oversigt over natur- og friluftaktiviteter, der har fundet sted i forsøgsperioden

- 1 “Kend dig selv”, temauge ved skoleårets start indeholdt bl.a. flg. aktiviteter: Tur-dag: vandre 20 km eller køre 40 eller 65 km på cykel. Tur på cykel til kysten ved Vesterlyng med svømmeprøve og kæntringsøvelser i kano.
- 2 Introduktionsweekends til friluftsliv for alle elever ved Kongskilde Friluftsgård, Tystrup-Bavelse søerne og Susåen.
- 3 Introduktion til kanosejlads
- 4 Etablering af øvelseslejrplads med “shelter” på friluftsværkstedet.
- 5 Motion, ernæring og bevægelse, med motions- og orienteringsløb, naturvandring samt tur- og motionscykling. Herunder rutebeskrivelser til vandre-, cykel- og løbeture i lokalområdet.
- 6 Forskellig anvendelse af øvelseslejrpladsen: overnatning i mindre grupper i “shelteret”. Friluftsdage med forskellige aktiviteter bl.a. brødbagning, kort/kompas- og orienteringsøvelser i skoven og overnatning.
- 7 Naturweekend med naturvandring med skovfoged Sørensen og fugle- og dyreagttagelsesture med Peter Løn Sørensen.
- 8 Fremstilling af udstyr til friluftsliv: Kanovogne, knive og forsøg på selv at bygge aluminiumskano på træskelet.

1. “Kend dig selv”

Starten på skoleåret

Inden sommerferien havde vi skrevet ud til dette års elevhold og fortalt om, hvordan dette skoleår ville komme til at handle om friluftsliv. Alle skulle gerne medbringe sovepose, liggeunderlag og evt. rygsæk. Cykel er altid obligatorisk. Næsten alle elever var derfor med på ideen, da vi startede efter ferien.

De sidste par år har vi startet skoleåret med to intensive uger over en bliveweekend. Projektet er kommet til at hedde “Kend dig selv”. Ugerne er bygget op som et skift mellem introduktion til efterskolelivet og en række forløb hvor eleverne lærer sig selv, hinanden og os at kende. Disse forløb indeholder både personlige, sociale og fysiske udfordringer. Især de sidste er kommet til at spille en større og større rolle. Det er vigtigt at få trukket grænser, så vi kan arbejde med dem i hverdagen og prøve at overskride dem.

Når eleverne starter på vores skole efter sommerferien, er de flestes fysiske tilstand temmelig ringe. De har stadig sommerferiesløvheden i kroppen, og for mange er det chokerende, at der bliver stillet krav til dem. Til gengæld oplever de fleste i løbet af de første to uger en personlig sejr ved at kunne klare langt mere, end de selv troede. Dette giver et godt udgangspunkt for skoleåret og lægger linien med det samme.

Kend dig selv-ugerne indeholdt disse friluftaktiviteter i år:

- Hver familiegruppe var afsted på en overnatningstur, de fleste i hytte. Alle cyklede frem og tilbage. Turene varierede mellem 20 og 60 km.
- Alle var på en kort vandretur, 5 km, for at lære skolens omegn at kende.
- Vi lavede en redningsøvelse på stranden ved Vesterlyng ca. 20 km. fra skolen. Øvelsen var tilrettelagt af sikkerhedsgrunde inden vi tog på kanotur, så alle havde oplevet en kæntringssituation. Den foregik således, at eleverne blev sejlet 250 meter ud fra kysten i en motorjolle. De skulle så bjærge sig selv i land med svømmevest og påklædning. Inden øvelsen havde vi lagt bølger ud med passende mellemrum. Der blæste en temmelig kraftig vind den dag, og bølgerne var temmelig store, så det hele kom til at virke meget realistisk. Det var en god øvelse, fordi den subjektivt oplevedes farlig, men objektivt set var ufarlig. En enkelt elev panikkede, og vi måtte i vandet for at hjælpe ham ind. Samtidig havde vi kanoerne med, nogle prøvede kræfter med søerne og lavede kæntringsøvelser. Det var en fin dag, og eleverne var meget trætte men glade, da de kom hjem.
- Den næstsidste dag skulle alle vælge mellem at gå 20 km. eller cykle 40 eller 65 km. De fleste var allerede ved at være i bedre form, og det hele forløb stort set efter planen. Gå-holdet bestod ganske vist mest af elever, der havde valgt de 20 km., fordi det var den korteste distance. 40 km cykelruten var dog klart den letteste.

Da de to uger var gået følte mange, at de havde kendt hinanden i flere måneder, og at efterskolelivet var noget, der især handlede om oplevelse og udvikling.

Erfaringerne fra “Kend dig selv” samles løbende sammen og gemmes, da ideen stadig udvikles.

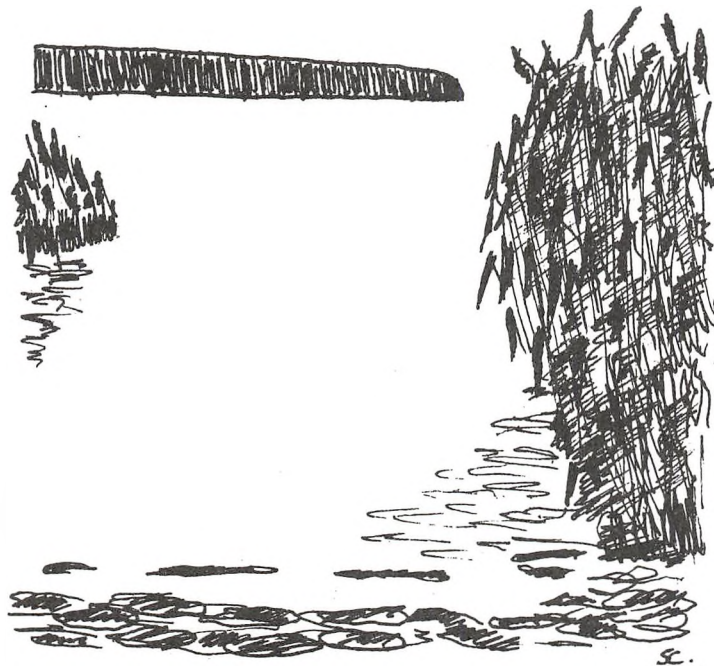
2. Introduktionsweekender på Kongskilde Friluftsgård

Ideen med at bruge tre week-ender i skoleårets start til en samlet friluftsintrouktion fik vi fra Kongskilde Friluftsgård ved Tystrup Sø. Friluftsgården var ved at opbygge et sæt weekendture, hvor børn og unge lærte nogle grundlæggende teknikker om at færdes og klare sig i naturen. Det passede fint ind i vores planer, og vi fik lavet en aftale om et samarbejde.

Desværre meddelte Kongskilde os ved skoleårets start, at de på grund af dårlig økonomi måtte fyre en række ansatte, og at weekendturene derfor var aflyst. De var dog flinke folk, der gav os lov til at benytte deres materiale og grej.

Vi var nødt til at handle hurtigt og kom så i tanke om en vildmarkslærer og turleder, vi havde mødt på Friluftsgården i foråret, hvor han trænede med et hold, inden de skulle på fjeldtur. Han hed René Hansen. Han var frisk på opgaven med at overtage projektet, men skulle lige en tur til Nordsverige først. Vi mødtes derefter her på skolen og planlagde forløbet af weekenderne. Ideen var den samme som i de oprindelige planer med Kongskilde, men vi ændrede en række detaljer bl.a. selve ruten, hvor vi valgte at sejle op ad Susåen i stedet for over Tystrup-Bavelse Sø. René checkede ruten inden og skaffede de fornødne aftaler og kontakter. Til turene havde vi valgt 3 weekender i september. René var med på alle 3 ture, og vi 3 lærere deltog på hver sin tur med ca. 20 elever.

Interessen for turene var så stor, at flere af skolens lærere deltog i dele af turene.



Auløbspladsen mellem sivene ved Suserup.

Den første tur forgik således:

- Fredag kl. 17. Vi ankommer med bussen til Kongskilde Friluftsgård, hvor René og hans medhjælper og kæreste Inge Lise venter på os med kanoer og grej. De ser begge noget foruroliget udover at se vores "storbyindianere", der skal lære at klare sig i naturen. Vi lægger kanoerne og trækker mod søen og lejrpladsen ved Suserup Skov. Efter 100 m..."Hvor langt er der igen?" Der er i virkeligheden kun 1 km., og vi når hurtigt derhen. Det er en fin plads, -helt omgivet af træer, med en klar kilde og en lille anløbsplads mellem sivene. Vi er helt alene og begynder at indrette os. Vi samles, og René lægger ud med at diskutere holdninger til naturen. Til vores store skræk ankommer et københavnsk skraldemandsjak på deres årlige kano- og duktur. De viser sig dog at være meget hyggelige og byder os på friskskudt Øresundsmåge. Det smager rigtigt godt. Eleverne måtte ikke tage spisebestik med hjemmefra, så René giver et kursus i at skære skeer, der skal bruges allerede næste morgen. Det er hulens svært, og vi snitter løs hele aftenen, mens vi fortæller historier. Skraldemændene er godt fulde og er faldet i søvn.
- Lørdag kl. 8. Vi har sovet længe i dag, som vi plejer at gøre det i weekenderne på skolen. Det er en frisk september morgen med høj himmel og sol og dug i græsset. Ud og få gang i tøj, bålet og spritkøkkenerne. Havregrøden er heldigvis så tyk, at det er muligt at spise den med de hjemmelavede skeer. René lærer os en fjeldspecialitet med at bage pandebrød og lave kaffe chok, - en blanding af Nescafe og chokoladepulver. Det viser sig hurtigt, at alle spiser mere end de plejer, så der er ikke mad nok.
- kl. 10. Vi har pakket grejet og er klar til to ture: halvdelen sejler med læreren op ad Susåen, og halv-delen går med René og Ingelise. Kanoholdet får kursus i sikkerhed og teknik og vandreholdet i kort og kompas. Turene er på 18 - 20 km, men det får ingen selvfølgelig at vide. Det er rimeligt hårdt for nybegyndere at sejle mod strømmen. Vejret og humøret er højt, og der opstår nye slogans som: "Holmstrup Efterskole - ikke for tyndarme".og "Rigtige piger sejler mod strømmen".
- kl. 12. Åen er spærret af en flydespærring til at opsamle grøde, og vi beslutter at spise frokost. Der er for lidt mad, og vi bliver ikke mætte.
- kl. 14. Vi når pladsen, der er et fladt stykke jord mellem åen og en skrænt. Det begynder at regne, og vi skynder os at få teltene op.
- kl. 15. Vandreholdets tur var lagt således, at de endte på den modsatte bred af åen. Meningen var så, at kano-holdet skulle holde udkig efter de andre og sejle dem over, når de kom til det aftalte sted.

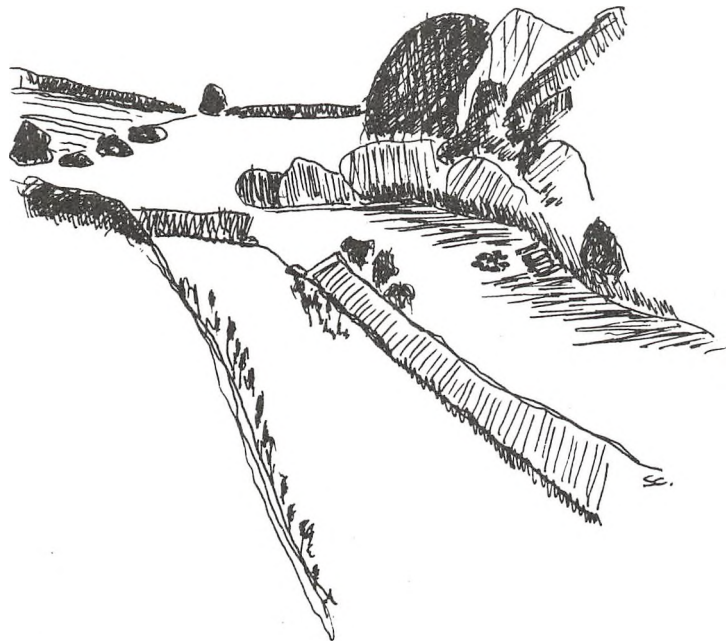
Røgen fra bålet havde imidlertid røbet lejren, og alle styrede hen mod brinken lige overfor. Kanoerne sejlede så frem og tilbage som færger og fik alle over med oppakning - selv om to nåede at falde i vandet på den stejle brink. Det var holdt op med at regne, og det hele var fedt igen. Aftensmaden bestod af kebab og bulgur, som åbenbart var ukendt i den svenske ødemark, men hverdagskost i Holmstrup. De fleste var mætte. Aftenen gik med vanvittige historier og oplæsning af et afsnit fra Peter Bangs Rejseeventyr i Nordcanada. Det kunne godt genkendes i det små fra Susåen.

kl. 22.

De sidste kravler i poseerne.

Søndag kl. 8.

Det lykkes at få alle ud af de lune huler. Det er igen en frisk morgen. På grund af efterårskulden er der fyldt med kondensvand på indersiden af teltdugen, så det gælder om ikke at røre, når man kravler ud. Idag bliver havregrøden bedre, og skeernes kvalitet er steget tilsvarende.



Lejrpladsen på åbrinken ved Tyvelsc.

kl. 10.

Dagens rationer til frokost er delt ud, og vi drager afsted: de der gik igår sejler idag og omvendt. Vandreholdet bliver sejlet over. Færgeturen er ved at ende med en tur i åen. En ubehagelig tanke at gå 20 km med våde sko. Alle klarer den, og vi kommer ind i ådalen, hvor vi stopper op, og René lærer os noget om orientering. Der er nu frit slag til at vælge en rute til næste punkt, og vi deles i små grupper. Det er en fantastisk dag med sol og drivende skyer. Det er en ubeskrivelig fornemmelse at være læreren, der står og ser sine unger forsvinde op over bakkerne. Lidt efter viser sporene, at de alligevel har været inde og plukke majs i bondens mark..

- kl. 12. Vi mødes og spiser frokost ved Munkedamshullet, hvor vi ser de andre sejle forbi.
- kl. 14. Suserup Skov - vi er 1000 år tilbage i tiden. Skoven er urskov, der har fået lov til at hvile i sig selv. Store træer ligger væltede til alle sider og rådner op og bliver en del af kredsløbet. Vi lægger mærke til, at vi kun ser løvtræer. Sådan må skovene have set ud engang.
- kl. 15. Vi er nået tilbage til Kongskilde Friluftsgård og rigger af. Vi når en kort snak med René og Ingelise, om hvad der var godt og skidt ved turen. Næsten alle er glade, og føler de har klaret at "overleve".
Jeg når lige at aftale en snak med René om at forbedre turen og rette en række fejl inden næste weekend, hvor næste hold skal afsted.
- kl. 16. Vi har kun kørt i få minutter, før de fleste er faldet i søvn.
- kl. 17. Hjemme - trætte og glade, men desværre gik der "kage" i opcheckningen af udstyret fordi det ikke var organiseret ordentligt.

Erfaringer fra Kongskildeturene:

Inden turene havde vi givet eleverne et kort kursus i kortlæsning, kanosejllads på Halleby å, bål-tænding, spritkøkkenernes brug og teltrejsning. Det viste sig at være alt for lidt, da de fleste aldrig før havde prøvet disse ting. Vi kunne ikke rigtig ændre i vores skema, så vi prøvede at få det bedste ud af det. Hvis vi skal prøve noget lignende næste år, skal det være meget mere gennemprøvet hjemmefra. Når vejret er surt, er det godt at kunne køre på rutinen.

En meget vigtig ting vi fik forbedret gennem de tre ture var organiseringen af elevgrupperne. Vi tog udgangspunkt i René's fjeldprincip om et telthold - madhold - vandehold. Det er et helt afgørende princip for at kunne klare sig i ødemarken, at udstyr og mad hele tiden holdes samlet. På den første tur var der problemer med fordelingen mellem kanohold og gå-hold, således at madholdene ikke var samme sted, når der skulle spises. Vi prøvede derefter en organisationsform, der betød, at et telthold på 4 var delt i et vandehold og et kanohold. De tunge fællesting blev så sejlet og frokosten var på forhånd delt. Ligeledes var maden på tur 2 fordelt således, at hver gruppe havde det hele med til sig selv, og intet var fælles for alle. Dette betød selvfølgelig lidt større udgifter, men det var langt lettere at overskue for de enkelte grupper.

Emballeringen af madvarerne blev også forbedret efter den første tur, således at hver gruppe fik en mælkekasse med i kanoen. Vi lavede et genbrugssystem med plasticemballage vi købte på apoteket. Det bestod af to slags beholdere: plastikflasker med skrueprop på 100 og 250 ml. og salvekrukker med skruelåg på 50, 110 og 250 ml. Disse størrelser betød, at man kunne have de forskellige varer med i passende mængder. Det var meget lettere at holde en ordentlig hygiejnisk standard. Det hele var vandtæt. Alt kunne genbruges. Madbeholdningen blev meget lettere at overskue, så rationerne kunne overholdes. Det eneste vi nu mangler til kanobrug, er en vandtæt kasse med låg.

En af de ting, der ikke lykkedes på turene, var at eleverne fik den fornødne erfaring i anvendelse af kort og kompas. Det har overrasket os noget, hvor svært det er for eleverne at anvende disse teknikker. I den teoretiske undervisningssituation går det godt, men transférværdien til praksis er meget ringe. Selve kortlæsningen går godt, men omsætningen fra kort til terræn og omvendt giver problemer, og eleverne mister alt for ofte orienteringen. Sikkert også fordi de ikke hele tiden følger med på kortet. Forskellen mellem kompas-kurser på kortet og i marken, giver også problemer, - og så har vi endda ikke regnet med misvisning.

Heldigvis er deklinationen for Sjælland i 1990 0,0 grader.....

Efter den første tur fik vi sat system i alt teltgrejet og lavet numre på alting. Det var en lille og måske selvfølgelig ting, men det gjorde oprydning og pakning meget lettere. Det øgede også ansvarligheden, fordi alle plækposer og lign. kom med hjem. Vi har endnu ikke fået banket numre i Trangia-køkkenerne, men det bliver det næste.

På den sidste tur havde vi taget egnet træ med hjemmefra til ske-emner. Vi havde valgt syren, fordi det havde vi masser af, lige til at fælde, men det bedste havde været frisk ene. Skeerne blev således bedre fra tur til tur.

Fra hver tur samlede vi oplysninger sammen om mulighederne for at finde spiselige ting undervejs. Det var jo september, og der var mange æbler, blommer mm. - Det var rent lækkeri.

Om maden:

Til morgenmad bagte vi pandebrød, der egentlig bare er en almindelig gærdej, der bages på en pande i små runde flade stykker. Ingredienserne var vejet af hjemmefra i færdigblandede brødposer til tørgær. En ny og hurtig måde at lave lækre boller og brød på, er at starte gæren i en lun sukkeropløsning inden den blandes i melet. Opløsningen er klar, når den skummer kraftigt. Til varm mad er det vores erfaring, at bulgur er langt mere hensigtsmæssig end ris. Vægtmæssigt er det velegnet til vandreture. Det kan varieres på mange måder. Det er let at tilberede og evt. rester kan blandes i brøddejen. Kaffe-chok er en lækker blanding af pulverkaffe og chokoladedrik til vand. Det varmer mere og er mere nærende end ren kaffe.

Efter weekendturene ved Kongskilde

En af skolens fællesaftener i efteråret var afsat til at se lysbilleder fra Kongskildeturene og til at høre om andre former for friluftoplevelser. René og Inge Lise var med og fortalte og viste billeder fra Kebnekaise-området i Nordsverige. Samtidig brugte vi aftenen til at evaluere vores egne ture.

Eleverne:

- der var for lidt mad på den første tur.
- det var en hård vandretur
- turene var alt for lette.
- der var for lidt "overlevelse", det kunne godt gøres meget hårdere.
- det hele var bare en succes.
- kunne vi også tage sammen til Lapland?
- det var hårdt, at vi skulle i skole om mandagen, efter sådan en weekend.
- det var især "fedt", at vi bare allesammen var sammen, lærere og elever.
- man begyndte at snakke med nogle, man ikke plejede at snakke med.
- jeg synes, vi skal gentage det til foråret.
- det med, at vi selv skulle skære skeer, for at få noget at spise, var sjovt.
- det var for kort tid med en weekend. Det skulle have været en uge.
- man når lige at vænne sig til det hele.
- vi var helt "døde", da vi kom hjem, hvor bli'r man træt, når man kommer ind efter at have været udendørs så længe..

3. Introduktion til kanoejlads

Skolen indkøbte i foråret 1989 4 aluminiumskanoer med tilhørende padler og svømmeveste. Kanoerne blev anskaffet til et større lejrskolearrangement, hvor vi bl. a. ville dokumentere, at det kunne lade sig gøre at krydse Sjælland ad vandvejen - med et minimum af landtransport.

Fra skolen sejlede vi modstrøms op ad Halleby Å, et smut over land til Gyrstinge Sø, videre ad Ringsted Å, Susåen, Tystrup-Bavelse Sø, og endelig sidste stræk ad Susåen til vi landede kanoerne i Næstved - 100 km fra start. Joe, det lod sig gøre!

Med beliggenhed på kanten af Åmosen, med Halleby Å 5 minutters gang borte - og med Tissø indenfor overskuelig rækkevidde, har vi således god mulighed for at dyrke kanoejlads i vore umiddelbare omgivelser, både i undervisningssammenhæng - og som et sundt og rekreativt fritidstilbud.

En del af undervisningen i motion, bevægelse og ernæring er blevet brugt på instruktion i kanoejlads og håndtering af grejet.

På skolen har alle elever været gennem et teorikursus, hvor de sikkerhedsmæssige forhold, den korrekte behandling af kano og udstyr, samt respekten for og beskyttelsen af naturen har været i focus. Den praktiske del af undervisningen har fundet sted på Halleby Å. Eleverne skulle her dokumentere, at de var i stand til at padle korrekt, ikke bytte plads under sejlads, undgå påsejling af ruser, at stige om- og fra borde på forsvarlig vis, at søsætte kanoen uden at ødelægge åens brinker, at undgå unødigt støj osv. osv. Den praktiske del af undervisningen har også omfattet transport af kanoer med udstyr. Gennem dette teoretiske og praktiske kursus har eleverne erhvervet retten til at låne skolens kanoer til brug i fritiden.

Og kanoerne er blevet flittigt benyttet. På lune sensommereftermiddage og i weekender har små grupper af elever tilbragt herlige timer på åen, og kommet hjem med oplevelsen af at have været langt borte fra "civilisationen".

Kanoer, padler og svømmeveste er nummerere. Ved udlån noterer vagtlæreren hvilke elever, der låner udstyr. Ved hjemkomsten lægges de spulede og rengjorte kanoer og det øvrige grej på plads, og vagtlæreren registrerer, at alt er i orden.



kanosejlads

Undertegnede, der har gennemgået og bestået teoretisk - og praktisk prøve i kanosejlads, forpligter sig hermed til at overholde de gældende regler.

Navn: _____

Prøve aflagt hos: _____

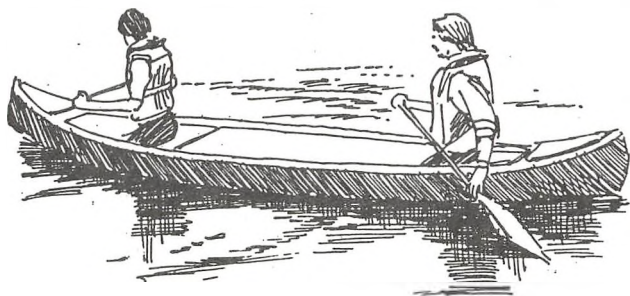
Sikkerhedsregler for sejlads



KANOREGLER, SOM SKAL KUNNES:

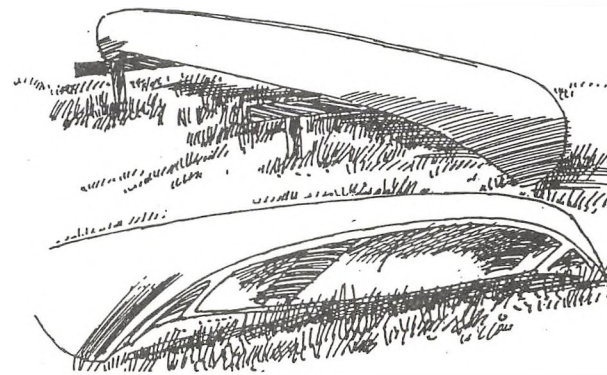
1. Du skal kunne svømme mindst 200 meter.
2. Du skal bære godkendt svømme- eller redningsvest.
3. Stå aldrig op i kanoen.
4. Du må aldrig sejle alene. Ved sejlads på søer bør der altid være mindst 2 kanoer sammen.
5. Byt aldrig plads i kanoen under sejlads.
6. Kanoen skal flyde i vandet ved ombordstigning.
7. Hav altid en fastbunden øse i kanoen.
8. Sejl altid tæt ved land.
9. Behandl kanoen forsigtigt, det gælder din sikkerhed.
10. Bliv ved kanoen ved kæntring.
11. Fortæl altid hvor langt du sejler, og hvornår du er hjemme.
12. Efter endt sejlads afleveres kano og udstyr i rengjort stand.

OVERSKRIDELSE AF REGLERNE MEDFØRER INDDRAGELSE AF KANOKORTET!!!



SÆRLIGE REGLER I FORBINDELSE MED SEJLADSEN PÅ ÅMOSE Å:

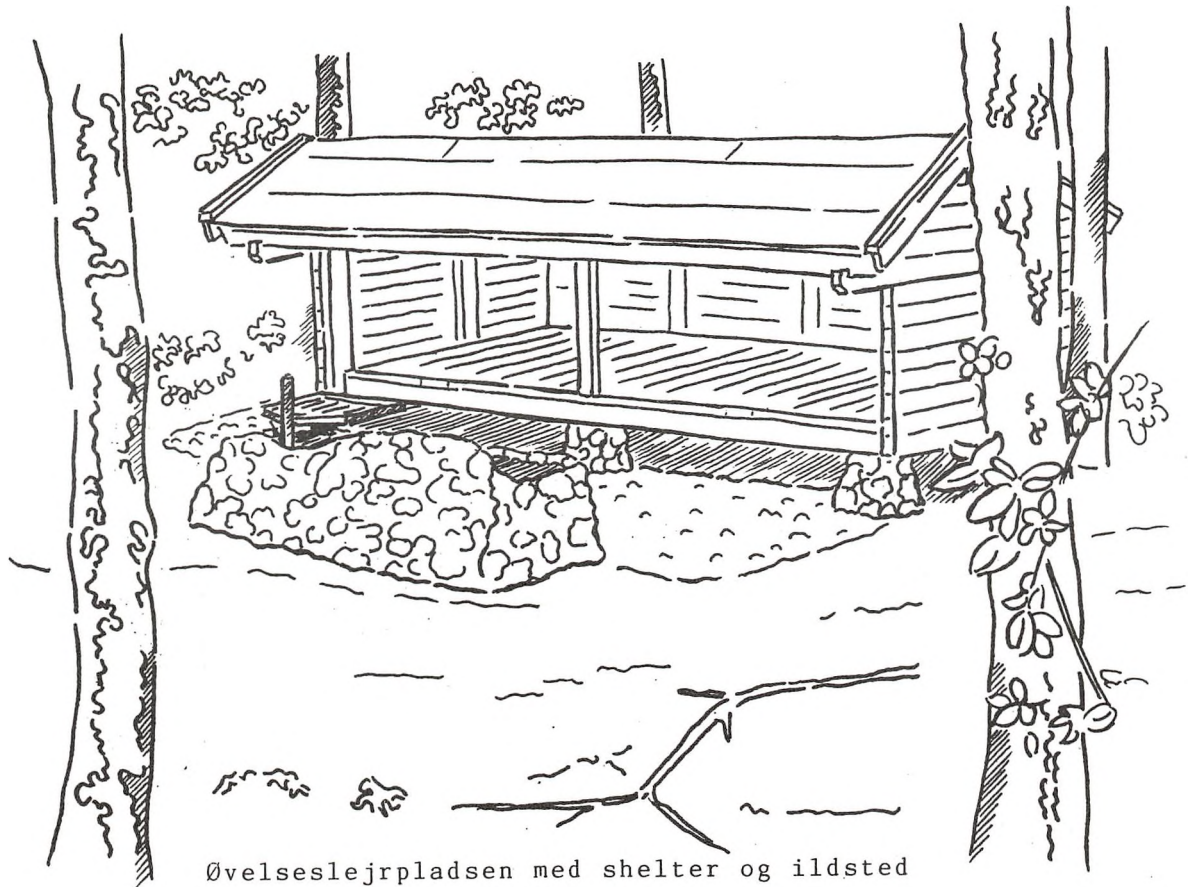
1. Vis hensyn, når du færdes på åbrinken bag Bromølle Tivoli. Det er privat grund, som vi - med ejerens velvilje - færdes på. Misbrug ikke denne velvilje!
2. Det er forbudt at sejle gennem røret ved Bromølle Kro - medmindre særlig aftale er indgået.
3. Det er ikke tilladt at gå iland langs Åmose Å - medmindre særlig aftale er indgået.
4. Åleruser, garn og lignende må ikke berøres.
5. Undgå støjende adfærd, nyd naturen. Vi skulle gerne kunne komme igen!!!



4. Etablering af øvelseslejrplads.

Ideen bag at etablere en øvelseslejrplads ved skolen med åbent vindskjul/shelter, fast ildsted og plads til telte og bivuakbygning har været at skabe mulighed for at introducere dele af friluftslivet, afprøvning af teknikker og udstyr, alt sammen udfoldet i "vildmarken i baghaven". En stor del af de ting, der skal læres for at friluftslivet bliver spændende og udviklende, kan introduceres og læres i hverdagen, inden man tager på kortere eller længere ture med eller uden lærer.

Efter mange overvejelser omkring forskellige placerings-muligheder, valgte vi at lave øvelseslejrpladsen på skolens grund i et stykke blandet småskov. Vores betænkeligheder ved denne placering var, at det var så tæt på skolen. Erfaringerne har imidlertid vist, at det ikke giver de store problemer at lege "vildmark i baghaven". Når man er på øvelseslejrpladsen, glemmer man let, at man kun er et par hundrede meter fra skolen.



Øvelseslejrpladsen med shelter og ildsted

Selve arbejdet med etableringen af pladsen foregik indenfor rammerne af en almindelig værkstedsprojektperiode. I skoleårets første værkstedsprojektperiode fra slutningen af august frem til 1 uge før efterårsferien, hed en af mulighederne for værkstedsvalg "Friluftsværksted".

Fra skolens læseplan vedr. værkstedsprojekter:

Værkstedsfag

I skoleåret 89/90 undervises der på flg. værksteder:

- Naturværksted 2 perioder
- Tekstilværksted 2 perioder
- Træværksted 2 perioder
- Medieværksted 1 periode
- Friluftsværksted 1 periode
- Drama / musikværksted 1 periode
- Billedværksted 2 perioder
- Keramikværksted 1 periode
- Køkkenværksted 1 periode
- Metalværksted 2 perioder

Skoleåret er inddelt i 3 værkstedperioder. Eleverne vælger i hver periode et værkstedsprojekt blandt de fem forskellige værksteder, der tilbydes i perioden.

Formål

At give eleverne kendskab til forskellige arbejds- og livsområder samt erfaring med løsning af konkrete praktiske arbejdsopgaver indenfor disse områder. Undervisningen skal medvirke til, at eleverne får øvelse i at samarbejde om opgaver til gavn for fællesskabet. Desuden skal undervisningen give eleverne lyst og mod til, samt forbedre deres forudsætninger for, at indgå i hele processen omkring praktisk problemløsning. Undervisningen skal sigte mod, at eleverne føler ansvar for deres egen og andres livssituation, så de sammen med andre bliver i stand til at gribe ændrende ind overfor forhold i omverdenen. Eleverne skal lære at forholde sig kritisk og bevidst til en række forhold omkring arbejdets organisering i samfundet.

Timetal

5,1 time pr. uge i basisskemaet samt 22 timer i temauger. Ialt i p1 30 timer, p2 60 timer og i p3 35 timer. Ialt på året 125 timer.

Hold

I hver værkstedsperiode fungerer 5 forskellige værksteder. Hvert hold er på 12 - 14 elever. Alle hold er samlæste med 8., 9. og 10. kl.

Metoder

Undervisningen på værkstederne er projektorienteret med udgangspunkt i løsningen af et problem af praktisk karakter. Undervisningen foregår som en kombination af praktisk, teoretisk og skabende arbejde. En typisk arbejdsgang i projektforløbet: 1) Valg af fælles emne/ tema/ opgave. 2) Problemformulering, konkretisering af problemstillinger, der indgår i emnet/ temaet/ opgaven i relation til formålet for værkstedsundervisningen. 3) Afklaring af elevernes forudsætninger, forventninger og interesser i forhold til emne/ tema/ opgave. 4) Opstilling af en realistisk arbejdsplan. 5) Udførelse, undersøgelse, bearbejdning, oplevelse. 6) Produkt, fremlæggelse, formidling. 7) Evaluering.

Om undervisningen iøvrigt

Undervisningen er obligatorisk og ikke prøveforberedende.

Friluftsværksted

Indhold

Friluftsværkstedet er oprettet i efterårsperioden 1989 som en del af rammen omkring et forsøgsprojekt under par. 19. Værkstedet arbejder med at etablere et område på skolen for udvikling og træning af friluftsliv. På området skal der bl.a. bygges et "shelter" til udendørs overnatning året rundt. Desuden arbejdes der med at udvikle en række modeller for, hvordan forskellige friluftaktiviteter kan indgå på skolen i undervisning og fritid. Herunder bl.a. kanosejls, motions- og turcykling, lystfiskeri, orienteringsløb og overnatning i naturen. Der under-

Fra skolens læseplan om "Om motion, ernæring og bevægelse":

Formål

Formålet med undervisningen er, at elevernes fysiske, psykiske og sociale udvikling fremmes gennem fysiske aktiviteter og opbygningen af sunde kostvaner, at eleverne oplever at de generelt opnår en "bedre livskvalitet" ved en bevidst forholde sig til motions og ernærings betydning for den enkelte.

Indhold

Størstedelen af undervisningen finder sted udendørs i tilknytning til aktiviteterne: orienteringsløb, løbetræning, vandring efter kort og kompas, kanosejls samt motions- og turcykling. Der undervises i padleteknik, sikkerheds- og sejlregler ved kanosejls, cykel- og løbetræningsprogrammer, kort- og kompaslære. I tilknytning til aktiviteterne undervises der i ernæringens betydning i forbindelse med fysisk krævende aktiviteter. Ernæringslæren knyttes til skolens generelle kostpolitik, i et forsøg på at opbygge sunde kostvaner hos eleverne.

Antal timer

3,1 time pr. uge i basisskemaet, ialt 63 timer.

Hold

Der undervises i storgruppe på 65 elever med 3 lærere eller 3 hold a ca. 20 elever.

Hjælpemidler / metoder

Skolen råder over et udendørs idrætsanlæg, en mindre gymnastiksal, 4 kanoer, diverse materiale til kort og kompaslære. Men mest benytter vi os af det omgivende landskab der er ideelt til cykling, løb, vandring, orienteringsløb og kanosejls med skov, å og sø i umiddelbar nærhed og en stor landskabsmæssig variation.

I efterårsperioden har vi tre, der har stået for forsøgsarbejdet, haft timerne i motion, bevægelse og ernæring. Indenfor rammerne af forsøget ville vi forsøge at systematisere nogle af lokalområdets muligheder for at lave motions- og bevægelsesaktiviteter som natur- og friluftaktiviteter. Den første måned brugte vi timerne til at introducere forskelligt udstyr og forskellige teknikker i forbindelse med friluftaktiviteter. Det havde primært til formål at forberede eleverne til de omtalte weekendture ved Kongskilde. Det indeholdt følgende aktiviteter:

- kanosejlads: regler, rammer og teknik (se dette)
- opstilling og pakning af telte
- pakning af rygsæk
- brug af stormkøkken
- beklædning og udstyr
- kortlære på baggrund af 4 cm kort over Tystrup Bøvelse området.

Herefter delte undervisningen sig inden for 3 forskellige områder, som vi hver især har stået for. Eleverne valgte sig ind på et af de tre områder:

- Orientering- og motionsløb
- Naturvandring
- Motions- og turcykling

Orienterings- og motionsløb

Formålet med undervisningen i orienterings- og motionsløb er at fremme opbygningen af en god fysik, at lære at færdes i naturen på fortrolig vis, at kunne aflæse kortmateriale og orientere sig ved hjælp af kompas, samt at tilegne sig viden om natur- og miljømæssige forhold.

En eftermiddag i orienterings- og motionsløb kan forme sig således:

Holdet mødes indendøre og samtaler om Coopers 12 minutters konditest, som senere skal afvikles. Herefter er der fælles gennemgang og afprøvning af 3 gode strækøvelser, og den rute, som vi skal løbe idag, gennemgås på 4 cm kort.

På skolens boldplads har vi afmærket en 300 m løbebane, som vi anvender til vores ugentlige konditest. Her starter vi med at runde banen i luntetrav og laver strækøvelser, når musklerne er varmet lidt op. Vi medbringer løbeskemaer, tekstmaterialer og stopur og noterer den tilbagelagte distance på 12 minutter. elevernes og lærerens personlige kondital noteres og diskuteres.

12 minutter er lang tid for fuld damp, og mange er i starten meget flade ovenpå anstrengelserne. Efter en kort pause forsætter vi i skiftevis langsomt løb og gang ud på den aftalte løberute gennem skov og åbent land i stærkt kuperet terræn.

Undervejs bliver der tid til at tale om skovene og deres drift, f.eks. at der nu plantes unge nåletræer, her hvor der netop er fældet løvtræ, at jagtinteresser går forud for friluftinteresser, fordi det er mere profitabelt, og at vi kun må færdes på etablerede stier og veje i disse privatejede skove i modsætning til statsskovene.

Halvvejs gennem ruten øges farten, og vi løber hjem i det tempo, hver især magter. Undervisningen afsluttes med strækøvelser og et bad. -

En anden eftermiddag former sig sådan:

Holdet samles som sædvanligt først indendøre til den teoretiske del af programmet. Jeg læser højt, som inspirerende, blød opvarmning, af afsnittet "Når det lykkes" af "Løb i takt med dig selv" af Morten Hass, og vi diskuterer de kvalitetskrav, man må stille til løbesko og påklædning. Herefter introduceres eleverne til den nye folder, der fortæller om Jyderupstien - den rekreative sti, der skal forbinde Kongskilde med Jyderup.

De første 10 km er netop indviet, og vi gennemgår på folderens kortmateriale den del af stisystemet, vi idag skal gennemløbe.

Vi begiver os ud på vores 300 m kondibane og løber, efter opvarmning og strækøvelser, Coopers 12 minutters test - og sammenligner resultaterne med sidst.

Efter en mindre pause løber vi ud mod det afmærkede stisystem og finder nye oplevelsesmuligheder. Idag overrasker vi 2 rådyr nær stien.

Et tredje eksempel på undervisningen i orienterings- og motionsløb ser således ud:

Idag handler det om at blive fortrolig med aflæsningen af signaturer på vores 4 cm kort, at orientere kortene korrekt efter verdenshjørnerne og at blive sikker i vurderingen af målestoksforhold. Vi følger og indtegner med farvet tuschpen nogle ruter, vi har løbet, og taler om kortets måde at afbilde virkeligheden på.

At introducere kompassets virkemåde og anvendelsesmuligheder kræver tid og mange forklaringer, men efterhånden fænges flere og flere elever i takt med, at forståelsen vokser. Vi kan imidlertid ikke arbejde ved klasseværelsets borde, da det viser sig, at kompasset har en kraftig misvisning på grund af bordenes jernben.

På gulvet pejler vi os i fællesskab frem mod et bestemt punkt - efter at have fået opgivet kompaskurs og afstand til målet.

Vi får ikke løbet meget i dag. Istedet deles eleverne i 3 hold, der ved hjælp af den nyerhvervede viden skal "gennemløbe" et orienteringsløb på ialt 8 poster. Der "løbes" på tid, hvert hold får tildelt eget lokale - og skal ved ankomsten til mål/ hos mig have kontrolleret kompaskurser, stednavne m.v. Alle når hjem!

Naturvandring

Vandreholdet har været det største af de tre hold. En af grundene er sikkert, at de elever, der ikke var specielt motiverede for nogen af delene, formodentlig valgte at gå, da det "at gå" i elevernes bevidsthed er det mindst krævende.

Alligevel har timerne i det store og hele været en succes. Vi har været fantastisk heldige med vejret i dette efterår, hvad der for friluftsliv let kan blive den helt afgørende faktor. Her i december har det dog været et problem med mørket, da timerne varer til kl. 16.30. Det er et problem for os at, da vi udelukkende færdes i private skove, hvor man ikke må være efter mørkets frembrud. Flere gange er eleverne faret vild, efter at det er blevet mørkt. Selvom vi har gjort meget ud af kortlæsning, kan eleverne ikke magte det, når de er afsted på egen hånd. Det klassiske problem er, at de ikke følger med på kortet hele tiden, - især ikke når de er på en vej, de kender. De har også meget svært ved at sammenholde afstandene fra kortet med virkeligheden. Næsten hver tirsdag har vi manglet nogen elever efter timerne. De fleste er selv dukket op, men enkelte gange har vi måttet køre langt efter dem.

Et af målene for vandreholdet var, at vi fik sammensat en række ture som eleverne skulle være med til at finde på og beskrive. Vores skole ligger med meget kuperet skov på tre af siderne og Åmosen på den fjerde. Der er derfor mulighed for vidt forskellige ture. Turene skulle udarbejdes med kort, rute, længde og beskrivelse. De skulle laves således at andre kommende elever kunne bruge dem på egen hånd f.eks. i fritiden eller i weekender. Der skulle laves en lille folder om hver tur, trykt på et foldet A-4 ark med forside med turens navn og længde, midtersider med kort og bagsiden med beskrivelse af evt. spændende steder på ruten, muligheder for at finde bær og frugt, samt evt. risiko for at gå forkert eller fare vild.

Det lykkedes at få sammensat 9 ture, der er meget forskellige både i længde og natur. Holdet kendte efterhånden omegnen godt inden for en radius af 5 km. Arbejdet med at færdiggøre turene med beskrivelser er derimod gået meget trægt og er kun lykkedes med megen lærerhjælp. Det meste er dog blevet rimeligt godt og vil kunne bruges af andre fremover.

Til brug for motion og oplevelse på egen hånd, har vi fået lavet et meget stort vægkort over hele Vestsjælland i 1 : 50 000. Dette kort er coated, således at man kan tegne direkte på det, hvis en rute skal gennemgås. Ved vægkortet befinder turforslagene om vandre-, løbe- og cykelturene sig. Vi er meget spændt på hvordan ideen vil virke til foråret, og når det næste elevhold starter. Vi vil selvfølgelig introducere mulighederne i undervisningen.

Et andet af dette projekts mål var at finde muligheder for overnatning i vandreafstand fra skolen. Vi har fundet nogle egnede steder 5 - 10 - 15 km herfra. Nogle af stederne har vi nået at prøve, men på grund af det sene tidspunkt på året, har det meste kun været kontakter, der skal afprøves til foråret. For alle stederne gælder det dog, at lodsejerne skal kontaktes inden hver enkelt overnatning. Til gengæld må eleverne gerne overnatte alene uden lærer.

Vi har indtil videre plads i Kattrupskoven, to steder ved Tissø, ved stranden til Storebælt, to steder i skovene nord for skolen, ved en skov ved Mørkøv, to steder i Åmosen (kun muligt med kano).

Nogle af stederne har vi nået at afprøve både lærere og elever og eleverne alene. Ideen er jo bl.a., at eleverne skal kunne tage på ture på egen hånd i weekenderne eller i ugens løb i undervisningen. Dette sker naturligvis kun med forældrenes samtykke. Vi glæder os meget til fremover at kunne bruge vores nyoprettede lejrområde på skolens grund, til at lære eleverne nogle grundlæggende teknikker i friluftsliv, som de så selv kan anvende.

Her er en oversigt over de ture vi fik lavet:

Skolen - Dyssen - skolen. 6,5 km.

Skolen - Lecagravene - Holmstrup - skolen. 4,5 km.

Skolen - Helvedes Kedel - Tyvekrogen - Hollænderhaven -Kattrup -skolen. 6 km.

Skolen - "røret" ved Bromølle - den anden ende af "røret" - skolen. (Åen løber 1,1 km i en tunnel, der er 3 x 4 m., kaldet "røret". Det er muligt at sejle gennem "røret"). 4 km.

Skolen - rævegraven i Højbjerg Skov - skolen. 4 km.

Skolen - Hørdalen - Kajemose - Støvlehuse - skolen. 6 km.

Skolen - Store Møsten - Dønnerup - Skolen. 9 km.

Skolen - Strids Mølle - Rangle Mølle - skolen. 10 km.

Skolen - Store Højbjerg - Akselholm - Bavnehøj - skolen. 12 km.

Eks. på turbeskrivelse, lavet af eleverne:

Tur: Rævegraven.

Længde: 4 km.

kortskitse over området 1:25.000

Følg vejen ned mod Bromølle Kro. Gå over broen og drej til højre ad vejen mod Buerup. Ca. 100 m oppe ad vejen er der en rød låge i skoven på venstre side. Gå gennem lågen og følg vejen til I kommer til et vej - Y. Her følger I vejen mod venstre. Vejen går op og ned fordi bakkerne er rester af den gamle søbred, hvor der er mange stenalderboplads. Når I følger denne vej

kommer I til en anden rød låge, men lige inden går der en lille vej fra på højre hånd. Denne vej går langs med landevejen uden for hegnet. Følg den lille vej til I kommer til granskoven. I skal nu gå væk fra vejen og følge grænsen mellem granskoven og bøgeskoven. Det går op ad bakke. På bakketoppen ligger rævegraven. Der er 3 udgange. Find dem alle 3. Prøv at finde knogler og skeletter (evt. rester af tidligere lærere og elever...). Tag knoglerne med hjem til skolen og find ud af hvor de stammer fra. I skal være stille!! - rævegraven er beboet og ræven sikkert er dernede, fordi det er dag, hvor den så sover. Gå derefter samme vej hjem.

Lavet af Gry og Rikke. November 1989.

Du kan læse mere om ræven på bagsiden.

Motions- og turcykling

Et specielt formål for motions- og turcykling har været at udarbejde og afprøve en række turforslag i lokalområdet. Ideen har været, at beskrive ruter indtegnet på kort i højere grad ville opmuntre elever i fremtiden til at "udforske" lokalområdet på cykel. Alle ruterne skulle være rundture med udgangspunkt på skolen. Beskrivelsen af hver rute skulle indeholde:

- ruten indtegnet på 1 cm kort
- rutens længde
- beskrivelse af ruten ved stednavne
- beskrivelse af oplevelsesmuligheder på ruten, f.eks. landskabet, seværdigheder og specielle udsigtspunkter

Ud over disse turcyklingsruter besluttede vi på holdet at lave rutforslag til et par træningsprogrammer til motionscykling.

Sideløbende med arbejdet med rutebeskrivelserne er der blevet undervist i flg. for arbejdet relevante "teoridele":

- Kortlære
- Egnshistorie/ arkæologi
- Landskabsformer og landskabsdannelsen i Danmark

- Elementær vedligeholdelse af cyklen, ikke mindst pumpning og lapning.
- Forskellige cykeltyper og deres anvendelse med udgangspunkt i elevernes cykler.
- Justering af cyklen til brugeren.
- Fornuftig cykelbeklædning på forskellige årstider til forskellig slags cykling.
- Mad og drikke i forbindelse med cykeltræning.
- Fysiologi, kondition og cykeltræning.
- Snak om motionskampagnen "4 timer om ugen" ud fra pjecen "- motion styrker livet".



En typisk eftermiddag på motions- og turcyklingsholdet er forløbet således:

1. Fælles start i unv. lokale med kort introduktion til dagens teoriemne, f.eks. "fornuftig cykelbeklædning". Ca. 15 - 30 min.

2. Planlægning af dagens rute ud fra et oplæg. F.eks.: Lav en rute på ca. 30 km, hvor der passerer mindst 4 oldtidsminder. Brug kortet: "Fortidsminder i Nordvestsjælland", Vestsjællands Amt. Stop op og læs beskrivelsen af de enkelte oldtidsminder, når I har fundet dem. Eller: Find et sted på 1 cm kortet, som du synes ser spændende ud. Indtegn forskellig rute ud til og hjem fra stedet. Lav en beskrivelse af målet for turen til næste gang. Ca. 15 - 30 min.

3. Cykling af den planlagte rute. Nogle gange har vi fælles kørt samme rute, stoppet op undervejs og "set" på forskellige ting: En sø eller et vandløb, en speciel udsigt, et "vildt" æbletræ med gode æbler osv. Andre gange har vi kørt forskellige ruter i grupper på 3 - 4. Tid ca. 1,5 - 2 timer.

4. Ved hjemkomsten fra fællesture har der været en kort fælles snak over en kop the. Ved kørsel i grupper har gruppen skullet aflevere rutekort med hjemkomsttidspunkt.

Når eleverne har kørt i grupper, har de ofte valgt gruppe efter tempo. Dem, der har haft lyst til mere motionspræget kørsel, har således haft mulighed for dette. Når vi har kørt fælles, har der på et tidspunkt på hjemturen været mulighed for hjemkørsel i individuelt tempo.

I slutningen af perioden har det været et problem, at det er blevet så tidligt mørkt. Ofte er eleverne på gruppeturerne først kommet hjem sent, efter mørkets frembrud. Belært heraf begyndte vi konsekvent at tage cykellygter med, - men det er altså ikke spændende at køre turcykling i mørke!

Ruterne, vi har gennemkørt og beskrevet, er mellem 15 og 70 km. Der har desværre ikke været tilstrækkelig tid til at gøre beskrivelserne af oplevelsesmuligheder undervejs særligt grundige. Det må komme efterhånden, som ruterne bruges i hverdagen. Efter længde er ruterne inddelt i:

- blå ruter 15 - 25 km.
- grønne ruter 25 - 50 km.
- røde ruter 50 - 70 km.

På holdet har det ikke handlet om at køre "ræs" men først og fremmest drejet sig om at opleve glæden ved at bevæge sig gennem landskabet og opleve det på sin egen krop. Opleve glæden ved at gøre, ikke det umulige, men det de fleste ikke havde oplevet som en mulighed. For nogle elever har kombinationen af kortlæsning, rutelægning og cykling i landskabet for første gang givet dem en sammenhængende oplevelse af et geografisk område. "Cykelkulturen" på skolen er generelt blevet højnet. Flere cykler forbliver i funktionsdygtig stand, og flere cykler mere og ser ud til at trives med det!

Eks. på cykelrute:

Kortudsnit m. rute. 1:100 000.

Blå rute. Turens længde: ca. 22 km.

Turbeskrivelse:

Du starter turen på samme måde, som når du skal til Jyderup. På Slagelsesvejen drejer du af til venstre med Svebølle ca. 100 m efter Øllemosen. Lidt efter kører du ned ad den lange bakke ved Rangle Mølle (den bakke vi cyklede op ad, da vi cyklede 45 og 65 km!). Neden for bakken cykler du på nordsiden af Halleby Åen. Du krydser åen ved Strids Mølle. Her bør du stå af og se på stemmeværket og fisketrappen, ofte kan du se store og små fisk i vandet nedenfor fisketrappen. Du kører straks efter til venstre og fortsætter lige ud mod sydvest til du kommer til Tissø. På vejen er der en hel del bakker men ingen høje og anstrengende. Ved Tissø drejer du til venstre og kører en lille km langs med søen, før du drejer af op ad vejen til Buerup. Her går det ret meget opad! I Buerup drejer du til venstre ved kirken ad den lille vej til Løgtved. Det går stadig opad! Turen fra Løgtved ned mod Slagelsesvej er det flotteste på hele turen, fordi du kører så højt oppe og har en flot udsigt over det meste af landskabet og hele Åmosen. Til gengæld er Slagelsevejen hjem det kedeligste på hele turen. Men den tager ikke så lang tid, fordi den er rimelig flad. Til sidst skal du op ad bakken fra Bromølle til skolen, og du er hjemme igen.

Lavet af: Mette Bokelund 89/ 90.

6. Forskellig anvendelse af øvelseslejrpladsen

Shelteret var planlagt til at stå færdigt til efterårsferien, når værkstedsperioden med friluftsværkstedet udløb. Dette kom ikke til at holde helt stik, vi manglede tagpappet og vindskederne, som lærerne lavede færdigt. Det var selvfølgelig meningen, at holdet, der havde bygget det, skulle indvi det, men det nåede vi ikke inden ferien. Derimod havde familigruppe 7, Steffens gruppe, aftalt at tage soveposer og liggeunderlag med efter ferien, så de sov der allerede om mandagen som de første. Her er hvad de skrev:

Den første nat i shelteret.....

Friluftsholdet havde knoklet med at få shelteret færdigt og nu skulle det afprøves. Det fik familigruppe 7 lov til som de første. Det var mandag den 23. oktober. Vi savede rigeligt med brænde om eftermiddagen, og kl. 19.30 efter mørkets frembrud indrettede vi os i shelteret. Det var efter stilletimen. Vi fyrede op på bålet og lavede the, og 2 gik ned i køkkenet for at lave pandekagedej, som vi skulle bage på bålet. Desværre begyndte det at regne, så de 2 gik ned i køkkenet og bagte dem.

Man skal huske at være klædt på til årstiden. Det var jo blevet efterår og koldt og vådt. Der kan ligge 9 personer i vores shelter, og vi var 8 i familiegruppen. Vi lå tæt sammen i soveposerne og kiggede ind i ilden, mens vi fortalte historier og snakkede. Der var lækkert varmt, og det var meget hyggeligt, men klokken blev mange, før vi sov. Normalt skal vi sove kl. 23. Vi vågnede nogle gange i nattens løb og nogle frøs, men ellers var det fint.

Næste morgen skulle vi være til morgenmad kl. 7 som sædvanligt. Det var svært at komme op fordi vi var trætte, men man sover godt ude i det fri. Steffen råbte til os fra sit hus om morgenen og vækkede os.

Vi synes, det er en god ide, at vi byggede det shelter, som allerede er blevet brugt, og vi håber, det bliver brugt meget.

Hilsen fra familigruppe 7. Anita, Cathrine, Michael, Brian, Sharon, John, Anita, Jacob. Holmstrup Efterskole.

Som det fremgår var overnatningen en succes og ideen blev gentaget de næste mange nætter af forskellige sammensatte grupper af elever, både hverdage og i weekender. Denne "spontane" brug

indebærer dog problemer for dagligdagen. Det er et problem for eleverne at komme op om morgenen og møde til morgenmaden. Mange af eleverne er trætte i skolen næste dag fordi de sover for sent (det er utroligt hyggeligt at ligge i soveposerne og kigge ind i ilden, mens der fortælles historier . Oprydningen efter overnatninger er for dårlig og et ekstra problem for vagtlæreren. Næste dag skal der fyldes op med brænde under shelteret til det næste hold. Dette er flere gange blevet glemt fordi man så er i gang med noget helt andet.



Alle disse problemer betragter vi som startvanskeligheder indtil vi sammen får bygget nogle fornuftige rammer og strukturer op for brugen af shelteret. Det har været meget glædeligt at se at benyttelsen har været så stor da vi jo nu er i den mørke og kolde tid. Selv på årets længste nat var shelteret beboet som en del af et naturoplevelsesprojekt...

Problemer der skal løses i lærer- og elevgruppen inden foråret:

- kan eleverne sove i shelteret mellem hverdage eller er det kun i weekenderne?
- hvornår skal man meddele at man gerne vil sove der?
- sengetid/ sovetid?
- hvordan sikrer vi at eleverne kommer til tiden til morgenmaden

kl. 7?

- hvornår skal shelteret været "afleveret"?
- hvordan laver vi en sikker belysning med flagermuslygter?
- hvordan får "sheltersoverne" fat i vagtlæreren om natten?
- forpligtelsen til at være ude hele natten?
- hvordan skal styreingen af evt. køkkengrej og opbevaringen af dette struktureres?
- hvordan sikrer vi os mod brand i shelteret?

Friluftsdage med forskellige aktiviteter

Programmet var planlagt således, at shelteret dannede centrum for dagens aktiviteter. Vi mødtes om morgenen - efter morgenmad. Oprindeligt var tanken at starte **inden morgenmad**, og lade tilberedning af dette måltid være dagens første aktivitet. Årstiden - vinter - fik os imidlertid til at ændre programmet. Dels blev det sent lyst, og dels var det ikke særligt varmt, hvilket ville besværliggøre optænding i shelterets ildsted. Dette kunne man nok leve med under andre omstændigheder, men erfaringen fra kanoturene sagde os, at holdet sandsynligvis ikke ville møde op i "for årstiden egnet beklædning" og følgelig ville fryse, før vi rigtig kom i gang med dagens emner. Der var planlagt to dage med to forskellige grupper. Emnerne skulle være brødbagning på sten i bålet, samt orienteringsløb i den nærliggende skov. Der var ikke tale om egentlig løb, men en hyggelig vandring fra post til post, idet hovedformålet skulle være at forstå teknikken med kort og kompas og derved finde posterne.

1. dag

Vi, Inge Lise og René mødte altså holdet umiddelbart efter morgenmad.

Da idéen var "at bo" i shelteret indtil næste morgen, startede vi med at tænde op i ildstedet. For at holde ilden vedlige skal der samles og saves en hel del brænde. Træet var selvfølgelig vådt og vanskeligt at få ild i, selvom man var parat til at anvende alskens "ufine metoder" som papir, sprit etc. De første ivrige havde forsøgt sig - og opgivet, så man måtte ty til René's metode: Små tørre kviste af den slags der stadig sidder på træet helt inde ved stammen og er godt vindtørre, tørt græs og som optænding, tyndt birkebark (naboen havde heldigvis birketræer) og tændstikker. Birkebark brænder benzinagtigt, uanset om det er vådt eller tørt. Nå brændet er vådt, skal der en hel del små kviste til for at få starten på et bål, der er stort nok til at tørre resten af brændet.

Der gik selvfølgelig en hel del tid med dette, og medens nogle holdt bålet igang, var andre på "jagt" efter et par store flade sten i den nærliggende markkant. Stenene skulle senere anvendes som bageplader til brødbagning over bålet. Når bålet er godt igang, placeres stenene ovenpå ilden. Stenene skal være meget varme, før de kan anvendes. En brødtype, som er velegnet til denne form for bagning, er fx. det indianske "bannock". Bannock bages efter flg. opskrift: 1/2 kg mel tilsættes 1 spk bagepulver, 1 tsk salt og 3 spk svinefedt (madolie duer også). Dette æltes sammen med vand til dejen er fast og tung, hvorefter der formes to stk 2 cm tykke "pandekager". Brødene bages på

stenene. Drys lidt mel på stenene og hold brødene i bevægelse, indtil der er dannet skorpe, ellers brænder de fast. Man kan naturligvis eksperimentere med forsk. melsorter, tilsætte rosiner eller hvad man nu kan finde på.

Mens der kom gang i bålet, snakkede vi om dagens program, som skulle sættes iværk, såsnart bålet kunne "passe sig selv".

Deltagernes "evner" med kort og kompas havde jeg stiftet bekendtskab med på kanoturene ved Susåen, hvor jeg uden større held forsøgte at indprente de vordende friluftsfolk nogle elementære kundskaber på området - men ak....

Nu *skulle* de lære i hvertfald så meget, at det tomme udtryk i deres ansigter blev afløst af et mere vidende, når der faldt spørgsmål om, hvordan man orienterer kortet, hvordan man pejler et punkt osv. Efter en snak om hvad kort er for noget, og hvad de kan anvendes til, gennemgik vi kompasset og førte derefter kort og kompas sammen med en mængde eksempler. Efter teorien gik vi i to hold ud til en nærliggende mark ved hvis ende der lå en lille skov. Fra markkanten pejlede vi forsk. punkter i terrænet, og da denne teknik tilsyneladende var forstået, pejlede vi et punkt inde i skoven, hvorefter vi forsøgte at finde det.

Det gik ganske fint - ansigtsudtrykkene havde ændret, sig og man syntes ovenikøbet, at det var sjovt. Vi havde det også sjovt, for nu så det endelig ud til at folket havde tjek på sagerne.

Vi spiste frokost og havde lidt løs snak om friluftsliv, mens vi bagte brød og nød godt af proviantkassen som køkkenet havde forsynet os med som supplement til de hjemmebagte brød, inden vi gjorde klar til eftermiddagens "orienteringsløb", hvor teknikken virkelig skulle afprøves. Brødene blev ret lækre og de liflige dufte, der spredtes over området, lokkede nogle af skolens andre elever ned til shelteret, hvor de kastede sultne blikke på ildstedet.



Posterne var udarbejdet således, at "næste" post skulle findes på et skæringspunkt af to kurser, men samtidig således at posterne også kunne findes ved hjælp af kortlæsning alene. Posterne blev derudover placeret på iøjefaldende steder i skoven.

"Orienteringsløbet" var tilrettelagt således at Inge Lise og René gik i forvejen og "satte" posterne. Eleverne skulle så følge efter i to hold med et tidsinterval, og sidste hold skulle samle posterne ind igen. Vi skridtede godt derudad og satte de fem poster, hvorefter vi gik tilbage, for "at se hvordan det gik!"

Skoven var totalt mennesketom!!

Efter nogen tid måtte vi erkende at teknikken nok ikke var godt indarbejdet endnu - trods alt. Vi gik tilbage og fandt holdet noget slukøret i shelteret. Der var gået "kage i det" allerede ved første post. Man var blevet i tvivl, idet nogen mente næste post lå i én retning, mens andre mente én anden. Altså var man gået tilbage.

Posterne hang stadig derude, så vi tog alle "i hånden" og gik med dem rundt fra post til post. De skulle selv finde posterne, men vi var i nærheden og kunne "redde dem", hvis de skulle få pejlet "kontrakurs", som viste sig at være årsagen til den mislykkedes start. Denne gang gik det godt, og de fleste virkede, som om de endelig havde rimelig fod på det.

Det var mørkt, da vi kom tilbage til shelteret og det godt blussende bål. Vi tog afsked med holdet, der skulle til at tilberede aftensmaden og derefter gøre klar til at tilbringe natten i shelteret...

2. dag

Et nyt hold ventede os i morgenkulden.

Det der med de tynde sko og jakker lærte de aldrig, men et par fik lov til at løbe tilbage til skolen og skifte, da kulde fik sneget sig ind på dem.

Belært af endnu en erfaring gik vi endnu grundigere til værks med teorien, og det virkede, som om den nye gruppe havde lidt mere fat i sagerne end den forrige, hvilket nok skyldtes, at der var et par "gamle" spejdere imellem.

Selve "orienteringsløbet" lavede vi om, således at René gik med halvdelen og placerede posterne efter anvisningerne, og Inge Lise gik med den anden del og samlede dem ind igen. Denne gang gik det uden væsentlige problemer.

Konklusion

Det er tilsyneladende vanskeligt at lære kort og kompas. Når det gennemgås hjemme, virker det, som om alle har forstået. Men når teorien og de små øvelser hjemme skal føres ud i praksis, går det galt. En sandsynlig årsag er måske, at man bliver nervøs når, man står med det alene. Usikkerheden melder sig, og man er ikke helt sikker på, om man går den rigtige vej, eller om man pådrager sig en ordentlig omvej, bli'r væk og måske ikke når hjem til aftensmad.

7. Naturweekender med naturvandring

Ved udarbejdelsen af vandreturene har vi brugt skovfoged Ejnar Sørensen, der har været skovfoged her i 41 år og kender egnen særdeles godt.

Vi har brugt hans store viden til at beskrive spændende ting og steder på de enkelte vandreruter. Som en weekendaktivitet har vi haft vandreture i skoven med Skovfoged Sørensen ud fra temaet "skovens liv". Disse ture har været for specielt interesserede, der var på skolen i den pågældende weekend.

Ydermere er der opstået en interessegruppe omkring oldtidsfund fra skolen omegn. Denne gruppe mødes nu med skovfoged Sørensen, der er en ekspert på området. Åmosen er det sted i nord, hvor der er gjort flest fund, så der er gevinst hver gang vi er afsted.

I forbindelse med Peter Løns deltagelse i forsøgsarbejdet, har han lavet en kort oversigt over nogle af de muligheder, han som naturvejleder ser i skolens umiddelbare omgivelser. Desuden har han beskrevet sine erfaringer fra et par weekendture med elever fra skolen:

Naturoplevelser omkring Holmstrup Efterskole

De nære omgivelser.

Holmstrup Efterskole ligger i et landskab, der - ud fra et naturhistorisk og kulturhistorisk synspunkt - er af meget høj værdi. I Vestsjællands Amts Fredningsplan udlagt som særligt beskyttelsesområde og særligt besøgsområde for ekstensivt friluftsliv.

Landskabet karakteriseres af bakker, ådale, skove, overdrev og bærer præg af godser, Dønnerup og Kattrup. Områdets struktur har afstedkommet et biologisk indhold af særlig stor værdi. Som helhed indeholder disse omgivelser meget store oplevelsesmuligheder.

Naturhistoriske oplevelsesmuligheder i vinterhalvåret især med henblik på dyreliv og økologi, fordelt efter biotoper (stikordsform).

Iagttagelserne kan stå for sig selv, men skal også kunne ses i en større sammenhæng. Oplevelser, der kan relateres til efterskoleelevernes eget liv, bør prioriteres højt.

Skov

Forskellige skovtyper har forskelligt liv (fugle m.m.).

Naturskov (langs skovbryn, vandløb eller sumpede områder).

Løvskov som kultur og nålskovskultur, - helhedsbilleder, stemninger, forskellige lyde, forskellige dyreoplevelser.

Alm. dyr med gode iagttagelsesmuligheder: rådyr, ræv, skovdue, spætmejsse, musvåge/duelhøg, mus (skov-, hålsbånds- og markmus) og bogfinke. Dyrene kan ses hele året men ofte med forskellig overlevelsesstrategi alt efter årstiden (og efter art naturligtvis).

Dyrespor og sportegn er talrige og en god "læsebog". F.eks. ekskrementer (ræv, rådyr, mus, rovfugl, skovdue, fasan, ...)

Bearbejdning af træ (spætte, biller og rådyr).
Bearbejdning af frugter/frø (spætte, mus).
Pluk/rov af duehøg, ræv og ugle.
Boliger/skjul (musehuller, rævegrav, reder, hylstre m.m.).
Spor (ræv, rådyr, menneske).

Enkle fødekæder kan ofte iagttages på 1 m². F.eks. ved foden af en stor eg eller bøg: agern/bog - mus eller egeblad - linsegalle (galhveps) - mus - musvåge (rede) eller anemone (skrab) - rådyr (ekskrementer) - ræv (spor) eller rådden træstub/træ - billelarve - spætte (hak).

Døde træer giver gode muligheder for liv..

Åsystem

Reguleret/naturligt, oplevelse af menneskets virke, æstetik.
Vandløbsinsekter, dyr, fisk - fødekøder.
Dyr og fugle knyttet til vandløb, f.eks. vandstær og odder, ekskrementer, spor og territorier.
Skovbækken, dyr på og under sten.

Eng/overdrev

Kokasser som basis for fødekæder.
Muldvarpeskud.

Agerland og småbiotoper

Årstidens vekslen ses særlig tydeligt på marken.
Levende hegn og stengærder, ledelinier, føde (bær, frugter, fugle og mus - f.eks.: tjørn - solsort, hyben - grønirisk/mus), skjul/soveplads (er der mange fugleklatter?).

Gammel råstofgrav

Flere store vandhuller
Kildevæld, rent konstant temp., levermosser.
Okkerforurenede tilløb.
Vandhuldyr
Urter er indvandret, buske og træer kommer, mus og fugle, tårnfalk.

Emner i vinterhalvåret

Arbejdet kan være en god indfaldsvinkel/stimulering til opmærksomhed på naturvandring i omegnen.

- a. Færdsel, veksler, ledelinier, bilveje, stier. Området har mange eksempler på krydsning af dyr og menneskers veje.
- b. Boliger/sovepladser for dyr: ræv, vårfluelarver, spætte, mus, musvåge, krager, fasaner,

gærdesmutte m.fl.

- c. Hvordan klarer dyr vinteren? - insekter, fugle, pattedyr, krybdyr.
- d. Fugle ved hus/have forskellige fra fugle i åbent land/skov.
- e. Adfærdsstudier: fødesøgning, social adfærd, beskyttelse. F.eks
Hvorfor flyver fuglene i flok? Hvorfor skider ræven på en sten?



To ture med eleverne

Jeg gik to ture med eleverne fra efterskolen. Turene gik ad ruter, som jeg på forhånd havde fastlagt og gennemvandret. Turen gik igennem forskellige biotoper og landskabstyper. Som regel gik jeg forrest og henledte elevernes opmærksomhed på begivenheder, dyr, ting osv.. Efter hver tur lavede vi en kort evaluering, hvad havde eleverne oplevet?, hvilke ting havde været spændende?

1. tur, længde ca. 3 km., varighed 2 timer.

Her skal blot nævnes enkelte gode oplevelser.

De store pattedyr, der blev set (2 harer og 2 rådyr), vakte "naturligvis" stor opsigt ligesom rævegraven

med et kranie, der blev bragt med tilbage til skolen.

Overvintrende grønne skud af vandmynte duftede herligt og kunne bruges til te.

Stor sten med mønster af forskellige laver gav inspiration til applikationer.

To musvåger, en fjedvåge og en alm. musvåge, fløj bort, så man kunne se den enes hvide hale.

Efter flere oplevelser af pluk fra ræv og rovfugl, blev det interessant at løse gåden: Hvem er "røveren"?

"Hvorfor er her så fladt?" (om Åmosen)

2. tur, længde ca. 12 km., varighed 5 timer.

Vild skov, selv vokset krat/skov på fugtig bund fascinerede nogle.

Duftende skovmærker blev hjembragt i lommerne.

Duehøgens jagtteknik fortalt over frisk pluk.

En lille fuglekonge på besøg under frokosten.

En stor flok ringduer (ca. 300!) dannede forskellige former på himlen.

Et okkerforurenset vandløb - stor nysgerrighed.

Døde dyr (en fasan, en mus, rådyr) skaber opmærksomhed og er velegnet til samtale om alverdens ting.

Generelle betragtninger

Efterskoleeleverne virkede generelt utroligt fremmede i "naturen" og så meget lidt på eget initiativ. Opmærksomheden er henledt på det, de kender: deres daglige liv, kammerater, sig selv. Men lige så tydelig er deres voksende interesse for dyr, natur og sammenhænge, hvis de "tages ved hånden" og vejledes/hjælpes med at se, høre og opleve. Det var tydeligt, at med en "påtvungen opmærksomhed" under turen, steg oplevelsesniveauet. Og mange elever har givet udtryk for den udvikling i oplevelsesformåen, der var sket fra turen startede, til den sluttede. Denne formåen/øvelse i sansebrug er en almen menneskelig gevinst, men også noget, der kan bruges i andre sammenhænge på skolen, som inspirationskilde (til f.eks. mere kreative aktiviteter) og til forståelse af samspillet/modspillet menneske/natur. Skolens omgivelser giver mange eksempler på, hvad det er mennesket gør ved naturen, godt som dårligt.

Det meget smukke landskab, med et overvældende biologisk indhold, giver de bedste forudsætninger for æstetisk, poetisk, saglig oplevelse af naturen og os selv. En videreudvikling af naturoplevelser til at omfatte alle årstider og forskellige tider af døgnet på en række forskellige ruter/lokaliteter kan gøre førstehåndsoplevelsen til en væsentlig del af tilværelsen i en medietid. Elevernes adfærd på de to ture viste, at med vejledning kan den barnlige nysgerrighed vækkes, opmærksomheden styrkes, og evnen til at opleve genvindes efter måske mange års afsondrethed fra den levende natur.

8. Fremstilling af udstyr til friluftsliv

Om forsøgene på at konstruere en ny type kano.

Indledningsvis skal det siges, at det ikke lykkedes os inden for projektets tidsramme at få bygget en færdig kano, men vi har gjort en række erfaringer, vi selv arbejder videre på, og som vi håber andre kan drage nytte af, hvis de tager ideen op. Vi håber meget at høre fra andre, hvis de kommer frem til et brugbart resultat, ligesom vi selv vil offentliggøre vores.

Inden vi gik igang opstillede vi følgende krav til konstruktionen:

- den skulle kunne opfylde sikkerhedskravene mht. synkefrihed, stabilitet, holdbarhed og sejlbarehed.
- den skulle kunne bygges af elever og lærere.
- materialerne måtte ikke være giftige eller farlige.
- den skulle kunne bygges med det værktøj, man normalt har til rådighed på en efterskole.

Vi har på skolen efterhånden en del erfaring i kanosejlads, og vi var klar over, at det eneste egnede materiale til vort brug var aluminium. Vi har derfor arbejdet på at bygge en konstruktion op, hvor vi kombinerede træets og aluminiums egenskaber. Aluminium er særdeles velegnet til stærke slagfaste flader, og træ er let at tildanne til enkle og holdbare profiler.

Ved at kontakte nogle firmaer, der handler med metaller, fandt vi ud af, at priserne var meget rimelige. Metalprisen pr. kano ville blive under 1000 kr. Vi fik råd om at det bedste til vores brug var en halv hård type, kaldet 2 - S eller 57 - S. Vi gik ud fra at 1 mm godstykkelse var det rigtige, da "Inkas" anvender denne tykkelse. Det store problem for os var bare, at vi ikke kunne få plader i de dimensioner, der ville passe os bedst. Alle mål lå i 2 x 1 m eller 1,25 x 2,5 m. Den bedste konstruktion ville være to halve dele, der var samlet over kølen. Vi undersøgte derfor, hvordan man svejser aluminium, og fandt desværre ud af, at det ikke kunne lade sig gøre med vores svejsegrej, men krævede specialudstyr. Ydermere havde ingen af de fagfolk, vi kom i kontakt med, erfaring i at svejse i så tynd plade. Vi kom så på den ide, at det måske kunne lade sig gøre at lime pladerne sammen og kontaktede nogle limfirmaer. Et enkelt, Casco i Fredensborg, var ikke helt afvisende overfor ideen og foreslog en speciel to komponent polyurethan lim, men vidste ikke med sikkerhed om det ville gå. Vi opgav ideen. En mulig løsning er nok at dele skroget op i sektioner, lade pladerne overlape hinanden og så samle dem over et spant med f.eks. vandtæt fugemasse imellem. Vi prøvede os frem, men fandt at det er meget svært at lave en pæn samling på denne måde, da pladernes krumning skal følges præcis ad.

En af de uafklarede sider ved vores ide var, hvordan aluminium ville opføre sig, når vi begyndte at forme det. Ville det være muligt at få de forskellige krumninger til at arbejde sammen?

Vi fandt en gammel tegning til en hjemmebygget trækanoe fra Populær Mekanik's bog "13 både De selv kan bygge". Det var et gammelt værk fra 50'erne, som vi kendte fra tidligere. Vi lavede en model af beddingen i størrelsen 1 : 10, og prøvede en enkelt beklædning med karton. Det så temmelig lovende ud, men modellen var for lille. Vi lavede så en større og mere solid i forholdet 1 : 5, og købte

en aluminiumsplade i 1 mm tykkelse. En af aluminiums gode egenskaber er, at det er særdeles let at forme, og at det så koldhærder i formen. Svaghederne i vores formmetode kom nu helt tydeligt frem: ligegyldigt hvordan vi lagde krumningerne, fik vi noget gods til overs som dannede folder.

Vi lavede modeller med forskellige foldelinier, men uden at finde en endelig løsning. "Inkas" i Sverige benytter sandsynligvis en metode med at stanse pladerne ud. Vi tror dog stadig, det er muligt at finde en metode, der kan bruges på vores niveau. Hvis nogen har en brugbar ide, er vi meget interesserede i at høre nærmere.

Her er nogle af vores ideer og resultater:

Styrken ligger i 3 - punktskonstruktionen: ræling - køl - ræling.

Vi forestiller os en inder- og yderkøl i hårdt træ f.eks eg. Den udvendige køl vil tage det meste af sliddet, og tilsammen vil de begge give den fornødne stivhed i længden. Rælingen består af lister der skrues sammen på hver side af pladerne. Inderkølen skal løbe ud i en egetræstævn, der giver stævnens profil og tjener som fæste til pladerne. Der vil komme et svagt punkt, hvor inderkølen løber ud og bliver til stævn, men det må klares på en eller anden måde. Tætningerne mellem plader og træ skal også løses. Hvor mange spanter, der vil være nødvendige, ved vi ikke endnu, vi har lagt et skot ca. 1 m bag hver stævn. Dette tjener både til at holde kanoens tværprofil og som afspærring for opdriftsmaterialet, således at kanoen gøres synkefri. Der skal også anbringes et passende antal tværdragere (broer) fra ræling til ræling. Tofterne laves af træ og fletværk og anbringes på alu - vinkler der er nittet fast i siderne. Det vil være en fordel med bundbrædder til at skåne kanoens indvendige side. Bundbrædder gør også at bagage og passagerer ikke bliver våde af bundvandet, men det er jo en gammel erfaring.

Kanovogne

Vores skole ligger ca. 500 m fra Halleby Å, og vi synes det på alle måder er en fordel at kanoerne ligger på skolen og ikke nede ved åen. Dette gør det meget lettere at holde check på brugen og udstyret. Det giver selvfølgelig det problem, at kanoerne hele tiden skal transporteres frem og tilbage.

Vi lavede forskellige eksperimenter med vogne i træ, men endte med en kraftig konstruktion i jern, der var svejset sammen. Modellen tog udgangspunkt i Inkas kanovogn, som vi forenkede, så alle kan bygge den.

Kanoen ligger i en vinkel, der passer til kanoens bund bestående af to firkantede rør. Hjulene er monteret i drejelige beslag så de kan slås op under sejlads. De er lavet med fløjmøtrikker på den ene ende af akslen. Den anden er svejset fast. Hele vognen (undtagen hjulene) er blevet el - galvaniseret med kromatbelægning, hvilket gør den særdeles holdbar og overflødig maling. Hjulene er købt direkte hos en hjulfabrikant.

Pris pr. vogn ialt: 200 kr.

Knivfremstilling

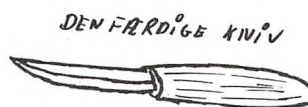
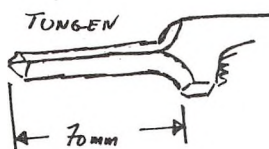
I forbindelse med friluftsliv må en kniv nok betragtes som uundværlig. Enhver kan selvfølgelig gå hen og købe én, men de fleste oplever en glæde og tilfredsstillelse ved selv at have fremstillet et brugbart værktøj - dette gælder ikke mindst de elever, der ikke før har beskæftiget sig meget med håndværk, men nu oplever nogle nye evner og færdigheder hos sig selv.

Der var både piger og drenge på holdet, og det lykkedes alle at opnå et pænt resultat.

Man kan fremstille mange forskellige knivtyper, selvom grundemnet - stålet - er det samme. Skæfte og skede kan udformes på mange måder alt efter smag og temperament.

Vores kursus strakte sig over tre eftermiddage. Efter sidste time skulle alle deltagerne således have brugelige knive. Den relativ korte tid gav ikke muligheder for udviklede teknikker eller kunstnerisk udfoldelse i særlig høj grad. Det drejede sig udelukkende om at få en fornemmelse af, "hvordan man kan fremstille en kniv" og derefter forhåbentlig lyst til senere at fremstille endnu én med mere akkuratelse, måske således at den helt personlige kniv til sidst vokser frem. Da man selvfølgelig ikke kunne regne med, at nogen af deltagerne virkelig ville videreudvikle teknikken, var det vigtigt at alle endte kurset med et brugbart resultat.

Tiden bestemte for os, og vi valgte en "simpel", men godt afprøvet teknik, som i al sin enkelhed går ud på, at man køber et knivemne (klinge). Klingens tunge (der hvor skæftet skal sidde) slibes halvt ned i længden og spidnes. En frisk gren af passende tykkelse og længde bankes ned over tungen, og man begynder umiddelbart derefter at forme skæftet. Brug et underlag af træ til knivspidsen, når skæftet bankes på, og bor eventuelt for med et bor og varm tungen op inden - dette vil lette påsætningen og forhindre at skæftet flækker. Vi anvendte Guldregn. Men mange andre træsorter kan anvendes bare de er hårde. Når selve kniven er færdig, udmåles et stykke kohud til skede. Inden det sys sammen, lægges det i vand, således at der er mulighed for at forme skeden til den rigtige form.



Den beskrevne metode er let at lære, og man kan "rimelig" hurtigt få et anvendeligt produkt. Det fik vi også, og på de efterfølgende kanoture kunne man se knivene i funktion til skefremstilling, ved madlavning etc.

Vi indsamler erfaringer

For at indsamle erfaringer vedrørende friluftsliv og naturaktiviteter, kontaktede vi en række efterskoler pr. brev, ialt 40 skoler, som vi udvalgte efter bogen om efterskoler.

Vi benyttede lejligheden til at fortælle om vores igangværende projekt og tilbød muligheden for et fremtidigt samarbejde.

Telefonisk og skriftligt fik vi en del tilbagemeldinger:

Fra Vinde Helsinge fri- og efterskole fortalte Henrik Dahl, at de på skolen havde en pyramidehytte med indvendig bålplads, der er nedgravet i midten. På en naturgrund i nærheden skal der bygges et shelter af gamle telefonpæle. Ved Flasken, Halleby Å er der fast kanoplads.

Jesper Søe fra Thorsgård Efterskole gjorde rede for, at de på skolen arbejdede for at integrere friluftsliv i skolelivet. Eleverne syede rygsække, tasker, tøjposer m.v. og de havde lært at smede knive over ild, når man var på tur. Til vejrforudsigelser havde de en del hjemmelavet elektronisk måleudstyr, der afprøvedes på ture, f.eks. måling af temperatur, pH og fugtighed. Og så har de iøvrigt bygget en "landmandshytte" fra vikingetiden.

Fra Humble Efterskole modtog vi brev, der udtrykker interesse for vores projekt og ideerne bag, men at skolen på nuværende tidspunkt ikke har noget at byde på omkrig friluftsliv.

Fra Vesterdal Ungdomsskole kontaktede Stig Vangsø os telefonisk og pr. brev. Skolen har to linier, natur og friluftsliv, og friluftsliv ved kysten, som dækker samtlige eftermiddage i 6 uger. Linierne kan også tilrettelægges som valgfag på 14 koncentrerede dage. Fra Albanifonden har skolen fået 2 smukkejoller (36 000 kr.), og skolen ejer en tipi.

Efter en telefonisk samtale med Finn Køngerskov fra Gunslevholm Idrætsefterskole, besluttede vi os for at tage til Falster for at aflægge skolen et besøg. Som liniefag tilbyder skolen friluftsliv, sideordnet med andre idrætsmæssige aktiviteter. Til undervisningen er der afsat 4 timer ugentligt, samlet på en eftermiddag.

Skolen har kanoer og kajaker, der anvendes på en nærliggende å og til kystsejlad på Storstrømmen. Særlig interessante var kajakerne. De var bygget på skolen. Enkle og smukke. grønlandskajakker under vejledning af Finn, som tidligere havde deltaget i kajakbygningskursus hos Sven Ulstrup. På 3-4 intensive arbejdsdage kunne hele arbejdsprocessen gennemføres, og det færdige fartøj ligge klar. Eleverne kunne for en pris af ca. 1100 kr. betale sig til på træværkstedet at bygge deres egen kajak, skræddersyet efter mål.

Undervisningen i friluftsliv handlede også om klatring. Kurset startede med klatring i de kystnære skrænter ved skolen og herefter klatredes i bøgetræer. Ved hjælp af klatreudstyr - carabinhager, reb og seler - lagde man ruter op i og ned ad større godt forgrenede bøgetræer. Skolen havde indkøbt udstyr, således at 2 hold elever kunne klatre samtidig (2 reb á 600 kr. etc.).

Klatrekurset afsluttedes med et ophold på Kullen, hvor eleverne, under vejledning af medlemmer fra Dansk Bjergklub, fik afprøvet deres færdigheder under anderledes vilkår.

For at deltage i liniefaget friluftsliv måtte deltagerne betale en ekstrapris bl.a. til dækning af diverse udgifter til turvirksomhed.

Som afslutning på friluftsliv skulle eleverne planlægge og deltage i et overnatningsarrangement for en udvalgt 3. eller 4. klasse fra den kommunale skole, og således formidle nogle af deres erfaringer til kommende generationer.

Gunslevholm havde iøvrigt et 12 - 13 mandstelt, der kunne rejses med et par granrafter i en snæver vending. I dårligt vejr kunne man tilberede maden inde, og den rejsende gruppe være samlet og sove med flettede tæer. Og det lyder da hyggeligt.

Denne rapport er tilsendt de skoler, vi tidligere har kontaktet for at nyde godt af deres erfaringer.

Idebank

Under hele projektet er der dukket en masse nye ideer op. Vi glæder os selv til at prøve nogle af dem. Måske andre også kan bruge dem til noget. Her er nogle af dem:

Vi skal have fundet frem til en brugbar stenovn til shelteret.

Vi har fundet en nedlagt jernbane, hvor sporene stadig ligger. Vi er ved at undersøge mulighederne for at køre på den med banecykler. Vi har allerede fået en gammel dræsine.

Vi har set, hvordan man selv bygger kajaker af træ og lærred. Det må vi også prøve.

Det må være muligt at lave en sejlføring til to sammenbundne kanoer, der danner en katamaran.

Det vil være en god ide at bygge en isbåd om efteråret.. Det bliver vel vinter igen engang....

Kystliv - er et begreb vi ret sent opdagede mulighederne i. Danmark er ideelt. Vores skole ligger nogenlunde godt placeret til kystliv.

Vi skal have lavet nogle transportable svævebaner, der kan tages med ned til åen og bruges der.

Nedfiring og klatring er en spændende ting. Bøgetræer og havskrænter kan gøre det ud for fjeldsider.

Et par tandemcykler kunne være en god ting, når man skal hente gæster i Jyderup, og der ikke kører nogen bus. (5 km hver vej).

Det vil sikkert være en god ide med en reflektor i rustfrit stål til at anbringe bag ilden foran shelteret. Opvarmningen er jo hovedsagelig baseret på strålevarme.

Hjemmefremstilling af træski, - simpelt! - udfra bogen "Mera Ute".

Sejlads på Lammefjordskanalerne. Ca. 75 km, næsten uprøvede ruter..

Hvad er det, vi har lavet?

Undervejs i forløbet er vi selv flere gange vendt tilbage til spørgsmålet, men er aldrig nået til en endelig afklaring. Vi har egentlig også brugt meget lidt tid på teoretiseringen på et overordnet plan inden for det område, vi dette efterår har gjort til en væsentlig del af vores skolehverdag. Det skyldes ikke uvilje, men først og fremmest manglende tid og en lidt famlende usikkerhed omkring at bevæge os ind på et nyt område. Men efterhånden som vores praksis inden for området er blevet større har behovet for at få det nye og spændende arbejdsområde ind i en mere teoretisk sammenhæng meldt sig med stadig større styrke. Så i den kommende tid håber vi på, at vi kommer ind i en frugtbar vekselvirkning mellem praksisudvikling og teoridannelse omkring inddragelse af natur- og friluftaktiviteter i skolens hverdag.

Nedenstående punkter skal mest betragtes som et problemkatalog over nogle af de områder, som vi i øjeblikket mener er vigtige at få belyst i denne sammenhæng:

a. Hvordan placerer vores måde at inddrage naturaktiviteter i skolehverdagen sig i forhold til en række kendte former, - hvor er berøringsfladerne og hvori består forskellen til f.eks.:

- spejderhike
- vildmarkskurser
- overlevelsesture
- idræt
- biologi/geografi og andre tilgrænsende fag
- sundhedspædagogik
- orienteringsidræt

b. Hvilke forudsætninger skal være tilstede, for at aktiviteterne foregår på en for naturen forsvarlig måde?

c. Hvordan får man naturaktiviteterne til at ramme sammen med elevernes fascinationspunkter uden at henfalde til "survivalisme", "ramboisme", "kanindræberkurser" eller reduktion af naturen til kulisser for præstationstrang, selvoverskridelse og selvoplevelse?

d. Hvilke krav skal vi stille til os selv som undervisere og formidlere omkring naturaktiviteter?

e. Med hvilken vægt skal naturaktiviteter indgå i skolehverdagen?-eller handler det i virkeligheden om at gøre natur- og friluftsliv til en metode i skolearbejdet?

At vi ikke er specielt afklarede på disse spørgsmål fremgår formodentlig med al ønskelig tydelighed i nærværende rapport. Alene vores "voklende" terminologi "friluftsliv-, idræts-, natur-, bevægelses-, osv. -aktiviteter" er afslørende. Imidlertid tør vi godt vove det ene øje og sige, hvor vi mener at stå lige nu:

Vi mener, at det vigtigste er at sørge for at være helhedsskabende omkring hele skolens hverdag, også når det drejer sig om inddragelse af friluftslivet. Det er vigtigt at undgå, at skolehverdagen opsplittes i en række aktiviteter, med hver deres regel- og normsæt. Det er så også det, der for os legitimerer,

at vi som "amatører" på en række enkeltaktiviteter sammenblender dem under betegnelsen "naturaktiviteter". For at inddrage dem i den helhed, der består i at arbejde med både den sociale, fysiske og psykiske udvikling hos såvel den enkelte som i hele fællesskabet på skolen. Naturaktiviteterne er først og fremmest en "naturvenlig færdsel", en hensynsfuld brug af naturen, hvor hovedsigtet er gode naturoplevelser for derigennem lettere at kunne opleve sig som deltager i det økologiske sammenspil.



Gruppeinterview med 6 elever om aktiviteterne i forbindelse med forsøgsarbejdet.

Starten på skoleåret.

Cathrine: Efter de første 14 dage var jeg fuldstændig "smadret"! - og jeg tænkte: skal det være så hårdt hele året igennem? - det holder jeg ikke til. Der var mange, der sagde sådan, men nu synes jeg ikke det er hårdt.

Claus: Det var en "skide" god start på året. Vi kom hurtigt meget nærmere på hinanden, lærte hinanden hurtigere at kende.

Mette: Jeg har gået til en hel del idræt derhjemme, inden jeg startede på skolen. I starten af skoleåret lavede jeg faktisk mere her på skolen end derhjemme - altså med motion og sådan noget. Men nu er jeg sløvet lidt af på det. Man har jo så travlt heroppe, man orker næsten ikke en hel masse motion, hvis man også skal nå alt det andet.

Jacob: Jeg er jo ikke ligefrem nogen super-atlet. Så jeg tror nok, det har været temmelig hårdt for mig at starte på skolen! Faktisk bevæger jeg mig temmelig meget mere rundt her oppe, end jeg nogensinde før har været vant til.

Jan: Jeg har faktisk kun spillet fodbold, inden jeg startede heroppe, men jeg spillede meget fodbold. Jeg er faktisk kommet noget ud af træning. Til gengæld er jeg begyndt at lave så meget andet både andre boldspil, løb og cykling, og det synes jeg har været helt fint. Men jeg kommer nok ikke på 1. holdet, lige når jeg kommer hjem.



Naturvandring, cykling og løb.

Gwen: Det var ret hårdt at begynde at løbe! De første gange var jeg bare helt "flad". Men idag kan jeg løbe 5-10 km. uden problemer. Nogen gange gider man bare ikke, men når man så først er ude at løbe, så er det helt fint. Især er det "fedt" bagefter, når man har været i bad - man har det rigtig godt med sig selv.

Cathrine: Første gang vi var afsted på naturvandring, tænkte jeg "åh-nej, det gider jeg virkelig ikke". Men så kom vi afsted, og på den første tur, vi gik, gik vi 12 km. Vi gik også forkert, så vi måtte gå lidt ekstra. Man var bare "helt smadret", da man kom hjem. Men da man havde hvilet sig lidt, havde man det bare meget bedre.

Jacob: Jeg kan godt lide at vandre, men tænkte alligevel, at det havde jeg ikke meget lyst til. Når man så kommer ud at gå, når man først er ude i det, så er det alligevel meget rart at gå ude i skoven. Undervejs har vi snakket om det, vi har set. Bagefter har vi så beskrevet turene, så man kan finde vej uden at fare vild.

Claus: Jeg synes det har været spændende med cykelturene, vi er kommet ud og har set en hel masse. Men det jeg rigtig havde forestillet mig med det, at vi var kommet ud at cykle lidt hurtigere, det har der ikke været så meget af. Det har mest været turcykling.

Mette: På de lange cykelture synes jeg, at der skulle ha_ været valg mellem en lang og en kort tur, for her om vinteren, vil man hellere være mere indendørs, fordi det er så "surt" og koldt. Alligevel synes jeg den sidste tur vi kørte var utrolig flot. Især da vi kørte rundt i bakkerne ved Buerup.

Overnatning i shelteret.

Jan: Det var spændende at overnatte i shelteret lige inden jul. Spændende på den måde, at man virkelig skal klare det hele selv. Der er ikke noget, der bliver lavet af sig selv, varme, mad eller nogen ting. Jeg gad f.eks. ikke rigtig lave mad, så jeg måtte nøjes med brød og æbler. Nogen gik virkelig højt op i det og lavede meget lækkert mad med kød og alting. Om aftenen lå vi i soveposerne og fortalte historier, så vi næsten ikke turde gå ud for at tisse bagefter. Vi snakkede også en masse om ting, vi havde oplevet, og om hvordan vi har haft det før.

Mette: Det har været smadderfint med naturdagene her i december måned med overnatning i shelteret. Det var også fint, at jeg fik lært at bruge kort og kompas ordentligt denne gang. Jeg fik det ikke rigtig lært på turen ved Kongskilde - men nu kan jeg det.

Kortlæsning er ikke let....

Cathrine: Jeg er blevet meget bedre til det med kort, jeg kan stadig gå forkert, men finde hjem kan jeg da altid.

Mette: Man får en bedre fornemmelse af, hvordan landskabet rundt om skolen ser ud. Jeg synes også, man bedre kan finde rundt også uden kort, når man har set det hele "ovenfra", som man ser det på et kort.

Claus: Det med kort er ikke så fremmed for mig. Jeg er gammel spejder og vant til at bruge kort. Jeg har været kortfører mange gange.

Jacob: Jeg har ikke rigtigt brugt kort før, men nu har jeg lært, hvordan man håndterer sådan et. Det er meget rart at kunne følge med på kortet, når man er ude, at kunne se at man er her, vi har ca. så langt tilbage, og så langt har vi gået. Det gi' et godt "puf". Man kan også "gå på opdagelse" på kort og finde ud af, at der f.eks. er en sø ovre på den anden side af bakken.

Gwen: Jeg fatter stadigvæk ikke det med kort, ihvertfald ikke hvis man også skal bruge kompas.

Lyst og ulyst.

Mette: Det er lækkert at cykle, når det er sommer eller efterår, -når det er rimeligt varmt, og an ikke er ved at fryse ihjel. Men her om vinteren, når ens fingre, næse og ører er ved at fryse af, - og så de bakker!! Bare tanken, så er man ved at dø! Så er det meget lettere at blive liggende på sin seng. Men det er altid lækkert bagefter, når man har været ude.

Claus: Jeg mener bare, det er et spørgsmål om vane og træning. Jo mere man træner med en ting, jo mer du gør en ting des mere får du lyst til det. Hvis du er vant til hver dag at gå en tur i skoven, så kan du slet ikke undvære det.

Jan: Normalt synes jeg, det er rart at komme ud at bevæge mig. Specielt kan jeg godt lide at løbe i skoven. For mig handler det mest om at "teste" eller udfordre mig selv, prøve hvor meget man kan klare. Så siger jeg, nu kunne jeg løbe den tur på den tid, så kan det være, at jeg kan gøre det bedre næste gang. Jeg kan godt lide at arbejde mig op på den måde, og man får det rigtigt godt med sig selv, når man siger, nu kan jeg løbe 10 km. - turen uden at stoppe op og være ved at dø.

Det bedste og det værste.

Cathrine: Det bedste i hele perioden har været at være med til at bygge shelteret og være ude at fælde træer. For jeg har aldrig nogensinde fældet et træ før. Det har været spændende at bygge shelteret, indrette pladsen og se det blive brugt. Det værste har været de lange gåture, især tanken om dem. For egentlig har det været rart, når man først har været afsted.

Jan: Kongskildeturene og så det, at jeg har fået prøvet at dyrke triathlon, har været det bedste. Kanoturen ved Kongskilde var nok det allerbedste, fordi der ikke var nogen, der var bedre end andre, alle var lige gode eller lige dårlige. Man lærte også hinanden at kende på en god måde, og man fik meget lyst til at lave ting udendørs. Jeg synes ikke at noget af det, der har været inde i friluftprojektet har været dårligt. Jeg ville gerne have prøvet endnu mere.

Jacob: Kongskildeturene har været det bedste især for mig, fordi jeg startede lidt senere end de andre. På turen lærte jeg hurtigt mange af de andre at kende.

Gwen: Jeg synes kanoturen ved Kongskilde var det bedste, det var meget hyggeligt at være sammen på den måde.

Claus: Kongskildeturene har været det bedste. Der er ikke rigtigt noget, der har været dårligt, det hele har været spændende. Måske har der været noget man ikke har været så "stolt" af, f.eks. hvis det har været regnvej, når man skulle ud.

Mette: Kongskildeturene, synes jeg, har været det bedste på grund af kammeratskabet. Men turen til Vesterlyng, hvor vi cyklede ud for at lave svømmeprøve var også utrolig dejlig. Især fordi vejret var så dejligt, det var så flot med hestene, der bare gik løs derude.

Man får det bedre med sig selv.

Jacob: Man får det bare bedre med sig selv, når man f.eks. har gået sådan en tur på 10-12 km. Man er godt nok lidt "smadret", men alligevel, jeg kunne sgu godt. Man får udrettet noget, som man godt kan være bekendt overfor sig selv.

Mette: Jeg kunne meget mærke det i starten, at jeg blev i godt humør af det. Men i november og december synes jeg, at der har været lidt "nedtur" på skolen også på grund af vejret. Og det virker dobbelt for så har man ikke rigtig lyst til at cykle eller noget andet, og så bli`r det sådan en "ond cirkel".

Gwen: Det er jo bare så "fedt", når man har været ude at løbe, og man har kunnet gøre det - og bare slappe af bagefter, det er rigtigt dejligt.

Mette: Da jeg dyrkede idræt derhjemme var det tit sådan, at jeg blev helt udmattet og benene rystede. Det synes jeg, at jeg har manglet lidt heroppe, det med virkelig at yde mit allerbedste. Men OK, så har jeg oplevet så meget andet.

Afsluttende bemærkninger.

Når vi kigger i bakspejlet - for at vurdere det beskrevne forløb og gøre resultaterne op, for herefter at dreje blikket fremad - er der nogle forhold, der umiddelbart springer i øjnene.

En del af de ideer og tanker, vi gjorde os i forbindelse med ansøgningen om økonomisk støtte til forsøgsvirksomhed i januar 1989, ændrede form og karakter inden ansøgningen blev imødekommet i april og undervisningen endelig tog form med det nye elevhold efter sommerferien.

At der reelt kun er 3 - 4 mdr. til at gennemføre forsøgsvirksomheden i med de nu gældende terminer, kan vi blot beklage. Det ville have været dejligt, om forsøget kunne have foldet sig ud over et helt skoleår.

Vi har, endnu engang, konstateret, at ting tager tid. De brød, vi slog op, lod sig ofte ikke bage inden for den normerede arbejdstid. Vi har stillet krav til os selv og hinanden om at lave et godt stykke arbejde, at forfølge vore mål, at gøre arbejdet helt færdigt. Det har kostet mange arbejdstimer i fritiden, både for elever - og ikke mindst for os lærere.

Nogle af de oprindelige ideer og tanker er ikke blevet realiseret. Ambitionsniveauet var på visse områder vel højt, og nogle af ideerne viste sig at være umulige at realisere.

Til gengæld affødte vores praksis, at nye ideer til handling blev født og afprøvet undervejs. Via handling opstod nye handlemuligheder. Og det er jo livsbekræftende.

Vi blev bekræftet i, at undervisningen først bliver rigtig vedkommende, når den enkelte elev i praksis, på egen krop, mærker, at stramme cowboybukser ikke duer til lange motionsløb, eller at det er meget koldt at cykle 30 km først i december, uden vanter og hue.

Lærerforedrag om korrekt påklædning umiddelbart inden havde ringe effekt.

Endelig kan vi glæde os over, at skolen nu kan tilbyde elever og andet godtfolk en fuldt ud funktionsdygtig lejrplads til afprøvning af friluftaktiviteter, overnatning - og som et nyt samlingssted til socialt samvær.

Gennem vandring, løb sejlads og cykling har eleverne fået øje på deres egen krop, dens ydeevne, eller mangel på samme. Enkelte elever har bebrejdet os, at skolen lignede en idrætsefterskole. Hovedparten har til gengæld udtrykt glæde over at bevæge sig, at opleve fysisk vækst, og psykisk velvære, i forbindelse med de stillede opgaver.

Den egn, som skolen er placeret i, er blevet nærværende for eleverne. De er blevet fortrolige med den, de har fået øje på en lang række naturmæssige værdier, og er kommet til at holde af den.

Vi lærere, der har været involveret i dette forløb, ville ikke have været det foruden.

Mange samtaler på skolen har drejet sig om friluftsliv og naturaktiviteter. På flere lærermøder har det været samtaleemne. Arbejdet har påvirket skolehverdagen. Vi har i kraft af forsøgsprojektet fået en bred vifte af nye handlemuligheder. Den struktur, vi har fået etableret gennem arbejdet med natur-

og friluftaktiviteter, er direkte anvendelig i skolens fremtidige hverdag.

Vi har grejet til og har indhøstet erfaringer med kanosejlad i vores nærmeste omegn. Styring og udlån af materiel har fundet en fast form.

Mulighederne for motions- og turcykling er mange og oplagte. Gennemprøvede turbeskrivelser er til fri disposition.

Det samme er tilfældet for de, der hellere vil færdes til fods. De indsamlede erfaringer fra efterårets vandrehold venter på at blive brugt og videreudviklet.

Foran vores nye, vægmonterede 2 - cm kort - dækkende hele Vestsjælland - er der mulighed for at diskutere forslag og planlægge ture ud i det danske landskab. På den vaskbare plastikcoatning kan ruterne indtegnes og fjernes igen.

Øvelseslejren ligger naturligvis og venter på os, men det er en kold tid, vi går imøde, og aktiviteterne ude præges heraf.

Med forårets komme håber vi på at høste frugterne af alle vores anstrengelser.

I april står vi sammen med Efterskolen Smededal for Efterskolernes Cykeltræf, - og måske er det også en god ide at planlægge og programsætte et Holmstrup Motionsløb.

Vi befinder os i en fase, hvor vi diskuterer skolens fremtidige profilering.

En grøn linie på en rød skole er ved at tage form!!

I forbindelse med forsøgsarbejdet og rapporten er der udarbejdet en lyd/dias-serie, der kan lånes på skolen.