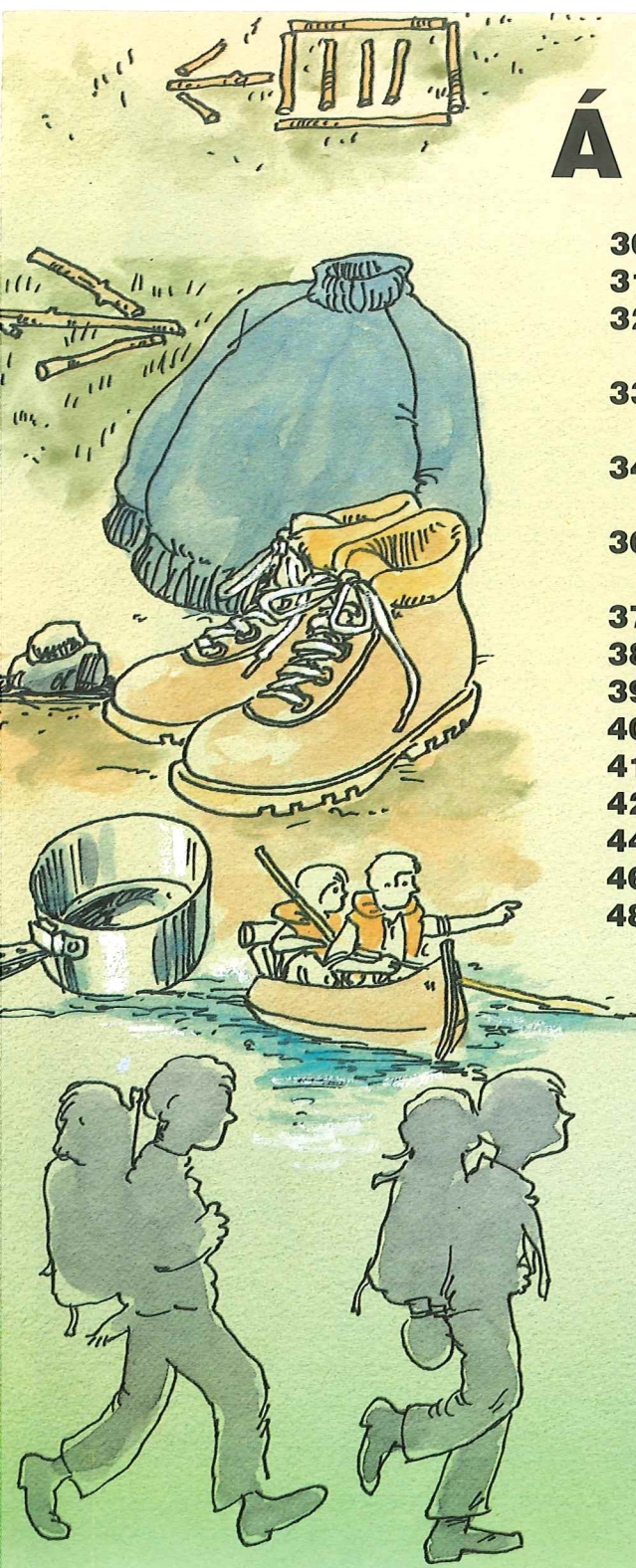


Á ferð

- 30 útivist
- 31 leiðin valin
- 32 útbúnaður
fatnaður
- 33 svefnpoki
undirlag
- 34 bakpoki
pökkunarlisti
- 36 ferðabretti
neyðarpoki
- 37 gönguferðataekni
- 38 ferðasaga
- 39 uppdraettir
- 40 tillögur að ferðum
- 41 að rekja slóð
- 42 í hjólreiðaferð
- 44 kanóferð
- 46 fjallgöngur
- 48 í skíðaferð



Útivist

Útivist er einn mikilvægasti þáttur skátastarfsins, svo það er um að gera að ferðast sem oftast. Utan dyra finna menn til sólar og hita, regns og kulda og hvernig vindurinn tekur í hárið. Maðurinn er hluti af náttúrunni. Í útivist nota menn allan líkamann, reyna sig til hins ýtrasta og lenda í ævintýrum.

Að ferðast þýðir að heimilið er sett á bakið, hver og einn hreyfir sig frjálst, fer þangað sem hann langar til og er óháður stund og stað. Menn sjá sér sjálfir fyrir nesti og ráða sjálfir hraðanum.

Það er ekki aðalatriðið að fara sem lengst á sem stystum tíma. Til eru margir aðrir kostir:

Í næsta nágreanni flestra þéttbýlisstaða leynast víða fáförulir staðir, dalir, fell, nes og heiðar, sem fáir hafa ferðast um. Leiðin getur legið með vikum og vogum í aftureldingu þegar

fuglar eru að vakna af nætur-svefni, eða yfir hjarn á tungl-skinskveldi.

Nú fást orðið reiðhjól sem hægt er að hjóla á um slóða og troðninga á heiðum uppi eða fram um dali. Hægt er að skipuleggja torfærukeppni á hjólum um fáfarnar slóðir, sé þess aðeins gætt að skemma ekki landið.

Möguleikarnir eru fjölmargir. Mikilvægt er að skipuleggja ferð þannig að allir þátttakendur geti haft gaman af.

Góð ferð gerir kröfur um skipulagningu, góðan útbúnað og löngun til að skynja náttúruna.

Menn geta ferðast einir síns liðs, tveir saman eða fleiri. Ferðin verður oft viðburðaríkari ef fáir eru saman, en hins vegar eru fleiri möguleikar á spennandi viðfangsefnum ef til dæmis heil sveit fer saman í ferðalag.



Í sátt við náttúruna

Ferðahættir skáta verða að vera í sátt við náttúruna. Náttúran á sinn þátt í að uppfylla ævintýraþrá skátans og því er mikilvægt að muna að náttúran er viðkvæm.





Aldrei má fara yfir ræktað land án leyfis. Áður en bál er kveikt verður að fá leyfi landeiganda, og það verður að fara eins lítið fyrir bálinu og hægt er. Uppgrafið torf skal setja á sama stað og allt rusl fjarlægð.

Í bátsferðum (og gönguferðum) skal gæta þess að halda sig frá sefi þar sem endur og aðrir fuglar eiga sér hreiður, og einnig skal forðast að róa inn í hylji þar sem fiskur hrygnir.

Forðist að menga umhverfið með því að dreifa rusli, með óþarfa hávaða eða með því að traðka á viðkvæmum gróðri.

Í útiligum getur verið gaman að setja upp stórar trönubyggingar, útbúa myndarlegt tjaldstæði og tendra stóran varðeld. En hafa verður í huga, að þá er verið að sóa gögnum og gæðum náttúrunnar. Á ferðalagi á fyrst og fremst að lifa í og með náttúrunni þannig að engin ummerki sjáist eftir. Þannig veitir ferðin mesta ánægju.

**Skátalíf er
útilíf**

Leiðin valin

Leiðin verður að vera fjölbreytt. Farið ekki bara troðnar slóðir, þá þreytist þið fljótt án þess að upplifa margt nýtt.

Hugleiðið hvar markmið ferðarinnar eru. Á þetta að vera eingöngu náttúruathugun eða þá myndatökuferð eða menningarferð þar sem kannaðar eru t.d. kirkjur sveitarinnar?

Skóðið landakortið vel og finnið leið sem hlykkjast um fáfarnar slóðir fremur en fjöl-

farna þjóðvegi. Þá kemur af sjálfu sér að menn þreytast síður og það er ekkert skilyrði að fara langt.

Ef til vill borgar sig að taka rútu eða flugvél fyrsta áfangann og ferðast síðan um minna landssvæði.

Skipuleggið áfangana þannig að mögulegt sé að afla vista svo að ekki þurfi að flytja matinn með sér alla leið.

Munið

- Sjáið til þess að allir séu vel klæddir og útbúnaður sé í lagi og notaður á réttan hátt.
- Hafið alltaf lítið sett af viðgerðaráhöldum með í ferðum til að sauma og lagfæra það sem bilar.
- Hafið áætlanir flugvéla og langferðabifreiða á hreinu áður en lagt er af stað.
- Sjáið til þess að allir fái landakort. Ferðin verður lærdómsríkari þegar hægt er að fylgjast með á korti.
- Tryggið næturgistingu í tíma ef ekki á að tjalda á leiðinni.
- Hafið samband við landverði um næturleiki og annað slíkt með góðum fyrirvara.
- Gætið þess að allir viti hvar skyndihjálparkassinn er.
- Sjáið til þess að foreldrar skátanna fái heimilisfang og símanúmer til að fá upplýsingar. Hugsanlega er hægt að hringja heim á leiðinni.

Útbúnaður

Það borgar sig að verða sér út um góðan útbúnað – hann þarf samt ekki að vera af dýrustu gerð.

Best er að kaupa einfalda og trausta hluti, sem gegna vel sínu hlutverki án þess að vera með óþarfa finiri sem eyðileggst auðveldlega eða þvælist beinlínis fyrir.

Hægt er að fá góð ráð um útbúnað í búð skátanna, Skátabúðinni.

Fatnaður

Góður **regngalli** er góð fjárfesting. Of oft fara ferðir út um þúfur af röngum sparnaði, eða þá að þær enda með slæmu kvefi. Regngalli er bæði jakki og buxur. Gallinn þarf að vera vindþéttur – ekki eingöngu að hrinda frá sér vatni! Flestir regngallar verða rakir að innan við hreyfingu, þannig að það verður að fara úr honum þegar styttr upp.

Í staðinn fyrir regngalla má nota **regnslá** sem loftar betur en er hins vegar óhentug á hjóleiðaferðum. Regnslána má nota þegar sofið er úti.

Stakkur (anorakur) eða góður vindjakki er frábær yfirhöfn. Stakkur er úr poplíni, er vatnsvarinn og þolir skúr. Munið að vatnsverja stakkinn (t.d. úða með sílíkon) í hvert skipti sem hann er þvegin.

Stakkurinn á að vera víður og með stórum og góðum vösum fyrir landabréf og ýmsa smáhluti.

Peysa verður að vera með í för á öllum árstímum. Góð, þykk **ullarpeysa** (lopapeysa á vetrum) á að ná vel niður fyrir mjaðmir og úlnliði. Oft er gott að hafa tvær þunnar peysur í

stað einnar þykkar – það gefur fleiri möguleika. Bestar eru peysur með lágum kraga. Það loftar betur að nota trefil í staðinn fyrir rúllukraga.

Í stað ullarpeysu er hægt að nota **trefjaloðpeysu** (fleece), sem er hlý, sterk og þornar mjög fljótt.

Skór í útilegu eiga helst að vera sterkir **leðurskór** – munið eftir auka skóreimum. Þegar blautt er má nota stígvél. Hægt er að fá góð og sterk gúmmí-stígvél, menn þurfa bara að vera vanir að ganga í þeim og láta loftleika um fæturna með reglulegu millibili í ferðinni.

Húfa og **vettlingar** eru kannski ekki nauðsynleg í júlímánuði en hafið þau samt alltaf með. Mikill hiti tapast frá höfði og höndum, þannig að svalt vorkvöld getur valdið miklum hrolli ef ullarfötin gleymast heima.

Nú orðið fást mjög góð nærföt úr soðinni ull, silki eða trefjaefnum, sem veita mjög góða einangrun. Forðist að vera einungis í bómullarnærfötum í útilegum þar sem þau draga í sig mikinn raka sem getur verið lengi að þorna.

Sokkarnir eiga að vera úr ull, ekki bættir. Ullin hrindir vel frá sér vatni og heldur einangrunargildi þó hún blotni.

Það fer eftir lengd ferðarinnar hversu mikinn **aukafatnað** þarf að taka með. Í tveggja til fimm daga ferð verður auðvitað að taka með sér nærföt og sokka fyrir hvern dag. Það skiptir öllu máli að hafa hlý og þurr nærföt eða æfingagalla til að sofa í.



Svefnpoki

Flestir svefnpokar eru mjóir til fótanna og að ofan er hægt að draga þá saman við höfuðið. Það eru bestu og heitustu pokarnir. Þegar keyptur er nýr svefnpoki á hann að vera svo langur að menn komist fyrir í honum þegar hann er dreginn saman að ofan.

Á pokanum er venjulega langur rennilás sem er varinn með líningu. Hún kemur í veg fyrir allan gust. Einangrunar-eiginleikar svefnpokans fara eftir loftinu í fyllingunni. Fyllingin getur verið dúnn eða trefjar úr gerviefni. Aður fyrr var dúnfylling mest notuð því hún er svo sérlega létt í samanburði við önnur efni. En gæðadúnnir orðinn mjög dýr, þannig að önnur efni eru nú meira notuð.

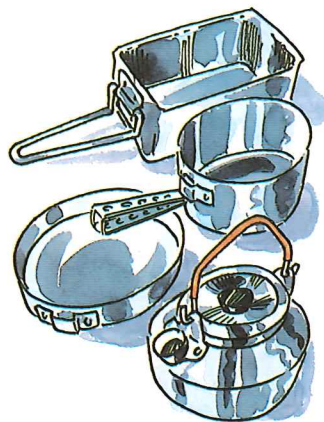
Þróaðar hafa verið góðar fyllingar úr gerviefnum, sem jafnframt að einangra vel eru þeim kostum gæddar að verða ekki eins þunnar og dúnfyllingar. Þar að auki þolir gerviefnið betur að blotna. Það heldur samt einangrunareiginleikunum en dúnsvefnpokinn dregst saman ef hann blotnar.

Það er mikilvægt fyrir einangrunarhæfni poka að þeir séu ekki gegnumstungnir heldur hólfaðir.

Svefnpokann á alltaf að viðra eftir notkun. Heima er best að breiða úr honum fremur en að geyma hann upprúllaðan í geymslupokanum. Það er hins vegar gott að nota alltaf lak í pokanum. Það ver pokann gegn óhreinindum og sliti.

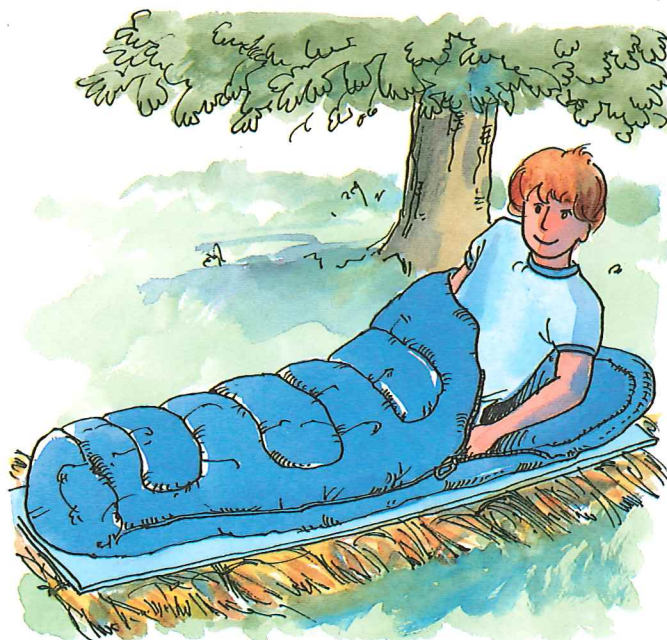
Einstaklings-pottasett

Ef tveir ferðast saman, eða maður er einn, getur verið gott að vera með sín eigin eldhúshöld. Einstaklingspottasett er hægt að fá í mismunandi gerðum, nokkur eru sýnd hér á teikningunni. Veljið ykkur gerð með góðum botni, með handfangi sem hægt er að festa, og saumið sjálf geymslupoka fyrir settið.



Dýna til að liggja á

Þæta má við einangrun svefnpokans með góðu undirlagi. Það þarf að vera nægilega langt og breitt og þeim kostum gætt að hólfin í efninu þrýstist ekki saman þegar legið er á því. Annars ver maður sjálfan sig og svefnpokann best með því að útbúa undirlag úr greinum og heyi eða dagblöðum, og setja tjaldbotninn þar ofan á eða regnslána og síðan dýnu. Ef sofið er undir berum himni er hægt að útbúa skýli úr vatnseldu efni. Það ver svefnpokann fyrir óhreinindum og bleytu.



Bakpokinn

Bakpokinn er ómissandi hluti af útilegubúnaðinum. Maður verður fljótt þreyttur á að bera ferðatöskur og poka en aftur á móti er hægt að bera útbúnað sinn á þægilegan hátt með góðum bakpoka.

Hann verður að vera hæfilega stór fyrir þann sem á að bera hann og fyrir það sem á að bera í honum. Pokinn má ekki vera of lítill en heldur ekki svo stór að hann hæfi ekki viðkomandi. Þá ræður hann heldur ekki við að bera það sem pokinn getur tekið.

Það er ekki gott að kaupa poka sem maður á að „stækka“ með. Það getur skemmt ánægjuna af ferðunum og valdið bakmeiðslum. Mörgum fullorðnum finnst poki, sem tekur 50 lítra, vera nægilega stór í flestum tilfellum.

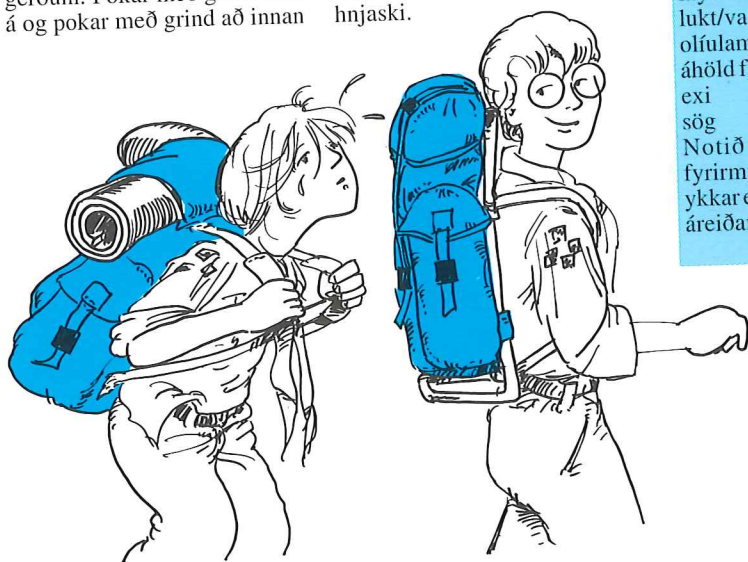
Bakpokar eru í dag framleiddir í tveimur stöðluðum gerðum: Pokar með grind utan á og pokar með grind að innan

eða grindarlausir, svonefndir baklaga bakpokar.

Grindarbakpokinn er þeim kosti gæddur að það loftar um bakið. Hann hentar best til að bera mikinn þunga á langferðum. Baklaga pokinn veitir svolítið betra jafnvægi þar sem þyngdin leggst þétt að líkamnum. Það er sérstaklega heppilegt í skíða- og fjallaferðum.

Best er að fá sér poka, sem hægt er að binda svefnpoka eða tjald utan á, og á honum þurfa að vera hliðarpokar fyrir smáhluti. Forðast skal of marga rennilása. Þeir eru veikleikamerki.

Á pokaum á að vera traust burðarbelti sem situr vel um mjaðmirnar þannig að hluti þyngdarinnar flyst af öxlunum. Axlapúðarnir eiga að vera vel bólstraðir og mjög gott er að hafa litla brjóstreim til að halda þeim á réttum stað, þannig að handarkrikarnir verði ekki fyrir hnjaski.

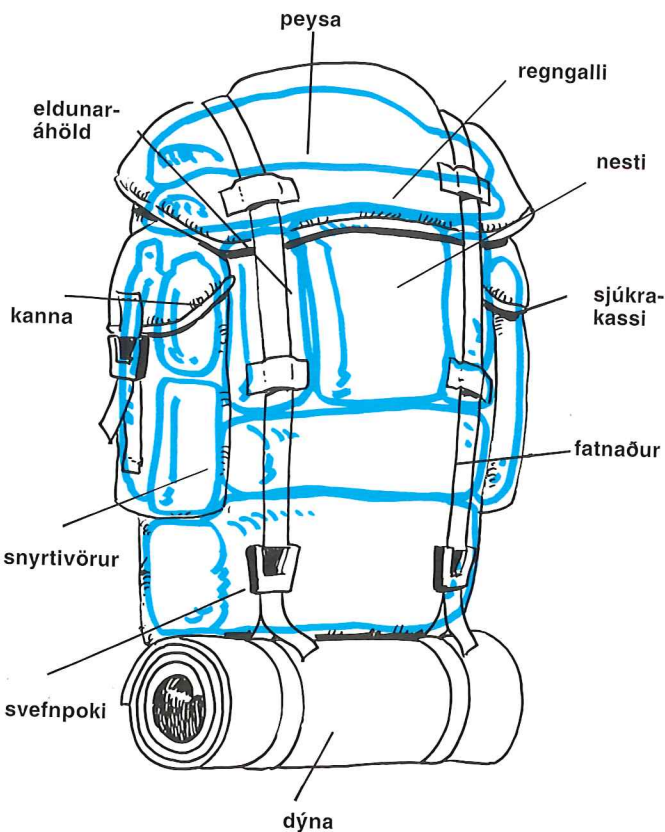


Þyngdarpunktur lágt = þungur bakpoki.

Þyngdarpunktur hátt = léttari bakpoki.

Pökkunarlisti

Bakpoki með burðarbelti
svefnpoki
einangrunardýna
tjald
regnfatnaður
yfírhöfn
föt til skiptanna
hlý peysa
snyrtivörur
húfa, vettlingar, trefill
gönguskór
skór til skiptanna
mataráhöld
hnífur
landakort
áttaviti
sjúkrakassi
minnisbók, blýantur
snæri
nesti
eldunaráhöld
eldspýtur
viskastykki
ferðaáætlun
myndavél
lukt/vasaljós
olífulampi
áhöld fyrir það sem á að gera
exi
sög
Notið þennan lista sem
fyrirmynd þegar þið búið til
ykkar eigin lista – sem batnar
áreiðanlega við hverja ferð.



Pakkað niður í bakpoka

Aðalreglan við að pakka er að það, sem léttast er, á að vera neðst og það þyngsta efst og næst líkamanum. Hlutir sem þarf að vera hægt að ná fljótt í eiga að vera á aðgengilegum stað undir lokinu eða í hliðar-pokum.

Bakpokinn er „poki pok-anna“. Jafnvel í „vatnsþéttum“ bakpoka getur vatn lekið inn þegar hann er opnaður, eða við rennilása og sauma. Pakkið þess

vegna öllum hlutum inn í plast-poka. Það raðast betur niður: Innihaldið helst þurrt – og það er auðvelt að taka poka upp og pakka honum niður aftur án þess að það verði mikil röskun. Útvegið ykkur nokkrar auka-ólar til að spenna svefnpoka og dýnu föst.

Hafið að auki lítinn poka með klemmum og spennum á bak-pokann. Þær geta bilað þegar verst stendur á.

Burðargrind

Ef bakpoka vantar er hægt að útbúa burðargrind og spenna hlutina fasta á hana. Notið mjúkan við og sjáið til þess að kvistar og bungur stingist ekki inn í bakið. Ólar þurfa helst að vera breiðar, en ef ekki er hægt að fá þær er hægt að nota góða kaðla.



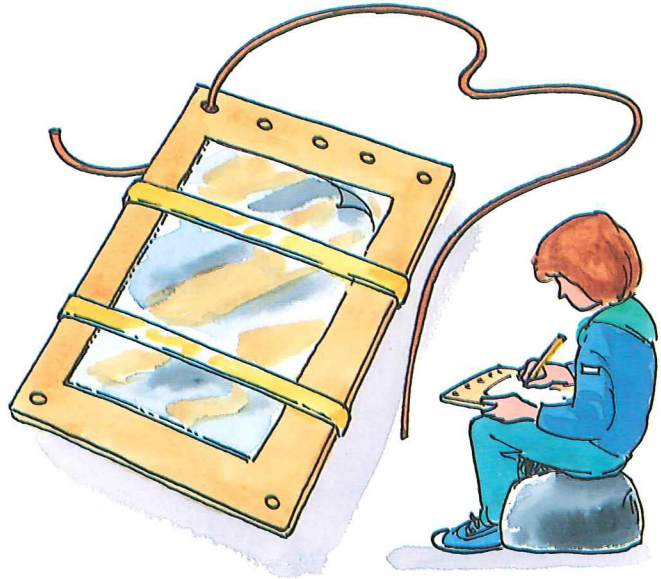
Ferðabretti

Ferðabretti er gagnlegt hjálpar-tæki í gönguferðina. Það er búið til úr krossviði eða hörðu masóníti 25x35 cm. Hornin eru rúnuð með þjöl eða sandpappír og göt eru boruð. Brettid er lakkað eða málað í öryggislitum (sterkum rauðum eða appelsínugulum lit).

Plasthlíf er fest á aðra hliðina með sterku teygjubandi og snúra er sett í.

Ferðabretti er til margra hluta nýtsamlegt:

- kortahaldari/pappírshaldari,
- undirlag til að skrifa á,
- skurðarbretti/smurbretti,
- „skófla“ fyrir lausan sand eða snjó,
- ár,
- bálveifa, blævængur,
- póstatafla fyrir póstaleik,
- til að geislasteikja fisk á,
- og margt fleira.



Neyðarpoki

Á ferðalagi verður maður að vera við öllu búinn og hafa meðferðis sem flesta hluti, sem gæti þurft að nota. Þessa nauðsynlegu smáhluti má setja saman í neyðarpoka, búinn til úr mjúkri skinnþjöttlu. Hringlaga stykki

með „eyrum“ – um 30 cm í þvermál er skorið út og útbúin göt í hliðunum með um 4 cm millibili.

Leðursnúra er þrædd í gegn. Innihald pokans getur m.a. verið:

- eldspýtur,
- nál og tvinni, seglgarn,
- vasahnífur,
- plastpoki,
- öryggisnælur,
- vörn gegn mývargi,
- plástur,
- lítil töng,
- smápeningur (fyrir síma).



Gönguferðatækni

Þegar farið er í gönguferðir, er mikill munur á hvort tveir eða fleiri eru saman í hóp. Það kemur fljótt í ljós að ekki eiga að vera fleiri en fjórir til fimm, og í mesta lagi sex til sjö manns í flokk, ef allir eiga að hafa ánægju af ferðinni. Því fleiri sem eru í hópnum þeim mun oftar verður að stoppa þegar einhver þarf að reima skóna eða taka mynd.

Ef fleiri eru, getur verið gott að skipta sér upp í minni hópa og ákveða stað til að hittast á síðla dags.

Ekki eru allir jafn sterkir eða pola jafnmikið. Þess vegna er heppilegt að koma á hvíldartíma með ákveðnu millibili, t.d. 5-10 mínútna hvíld á hverjum klukkutíma. Hvenær sem færi gefst á að setjast eða leggjast niður og lyfta fótunum – það bætir blóðrásina í fótleggjunum og endurnýjar kraftinn til að halda áfram. Á leiðinni á að beita sálfræðinni – oft er sá sem er þreyttastur ánægður yfir að fá að vera fremstur og vísa veginn í stað þess að dragast alltaf 100 metra aftur úr hinum, sem þá þurfa að setjast niður og bíða.

Í lengri gönguferðum er gott að reikna með að þriðji hver dagur sé heill eða hálfur hvíldardagur. Mikilvægt er að þurfa ekki að ganga á hverjum degi. Vont veður getur líka breytt áætluninni gjörsamlega.

Þegar farið er af stað á morgnana eru menn oftast í þykkri peysu, en fljótlega fara þeir að hitna og svitna. Hafið þess vegna fljótlega stutta hvíld, þar sem allir skipta um klæðnað og koma aukafatnaðinum fyrir.

Sé skyrtan blaut frá deginum áður en best að fara í hana ef ekki er of kalt, eða hengja hana

á bakpokann þannig að hún þorni fljótt.

Hengið ekki könnur, luktir,

potta og þess háttar hluti aftan á bakpokann. Það veldur leiðinda hávaða.

Góð ráð

- Hafið alltaf þurr aukaföt með í bakpokanum til að vera við öllu búin,
- gangið í litlum hópum og ferðin verður ánægjulegri,
- borðið og drekkið lítið í hvert skipti,
- hafið poka með góðgæti í vasanum: rúsnum, súkku-laði, hnetum, þurrkuðum ávöxtum o.fl.,
- farið í regngallann um leið og byrjar að rigna, og farið úr honum um leið og styttir upp.



Gönguferðir í köldu og votu veðri

Réttur klæðnaður er alltaf mikilvægur, en einkum þegar ferðast er í köldu og votu veðri, ekki síst ef einnig er hvasst. Rigning og rok getur valdið **ofkælingu**. Einkenni ofkælingar er að menn fara að rugla, verða kærulausir, þreyttir og valtir á fótunum.

Gætið þess að sá, sem verður fyrir ofkælingu kólni ekki meira, flytjið hann í næsta hús eða – ef það er ekki hægt – þurkið hann og leggið í svefnpoka með manneskju með eðlilegan líkamshita, og kallið sem fyrst á hjálp.

Sjá einnig blaðsíðu 159.

Ferðasaga

Takið ferðina með heim!

Venja er að taka mikið af myndum í skátaferðum og skátarnir skrifa einnig dagbók. En það eru til fleiri aðferðir til að „taka ferðina með heim“.

Það er ómaksins vert að nota tímann til að semja góða ferða-sögu. Þá á maður dýrmætar minningar um ferðirnar, sem

verðar rifjaðar upp aftur og aftur.

Myndaalbúm er mjög hefð-bundið, en þar er hægt að gera fleira en að setja myndirnar bara í röð í hulstrin. Límið þær inn í bók, þar sem jafnframt er pláss fyrir uppdrætti og skýringar, svo hægt sé að fylgja ferðinni og sjá hvílíkt ævintýri hún var.

Hægt er að líma aðra hluti inn

og gera þetta að úrklippubók: póstkort, aðgöngumiða, blaða-úrklippur, þurrkuð blóm, fjaðrir, leiðarlýsingar áætlanarferða og annað sem getur lýst ferðinni.

Sé möguleiki á að vera með ferðaupptökutæki er hægt að gera hljóðupptöku af ferðinni með viðtölum og upptökum af klukknahtljóm, öldunið og bauli.

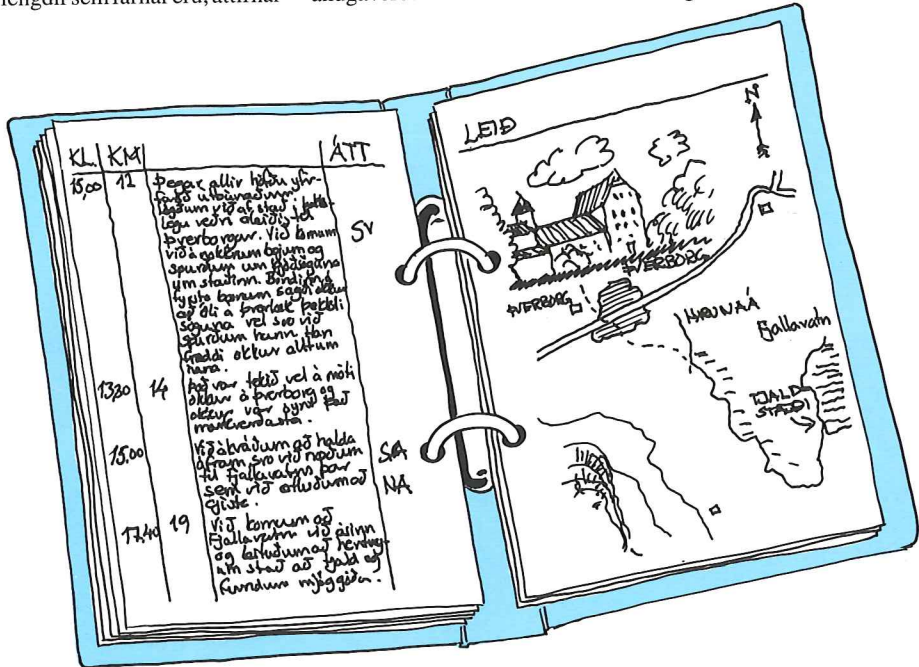
Gilwell-kerfið

Þetta er hefðbundin aðferð við að skrifa dagbók. Í bók eða hefti með óstrikuðum síðum er vinstri síðunum skipt niður eins og sýnt er, þannig að á leiðinni er skráður tími, vegalengdir sem farnar eru, áttirnar

og það sem vakið hefur athygli ferðalanganna. Þá fæst yfirsýn yfir stað og stund. Textinn á ekki einungis að lýsa leiðinni heldur einnig að segja frá skemmtilegum, undarlegum og áhugaverðum atburðum. Hinum

megin eru uppdrættir, teikningar af landslaginu, markverðum stöðum, fólki sem maður hittir o.s.frv.

Munið eftir blýöntum og litum svo að dagbókin verði falleg á að líta.



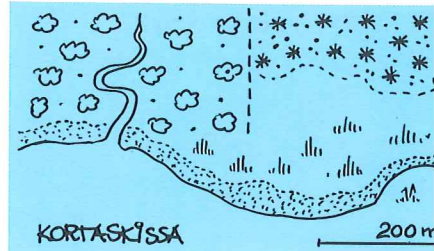
Uppdrætt

Kortariss

Landakort er nákvæm lýsing á landshluta eða tilteknu svæði.

Það getur verið góð æfing í kortalestri að endurteikna landakort. Ef kortið, sem maður

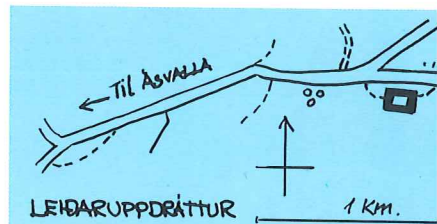
hefur undir höndum, er úrelt er hægt að teikna sjálf. Þetta er hliðsjón af landslagi.



Leiðaruppráttur

Ef vísa þarf öðrum veginn, eða lýsa þeim vegi sem farinn hefur verið, getur maður teiknað leiðarupprátt. Á honum eru

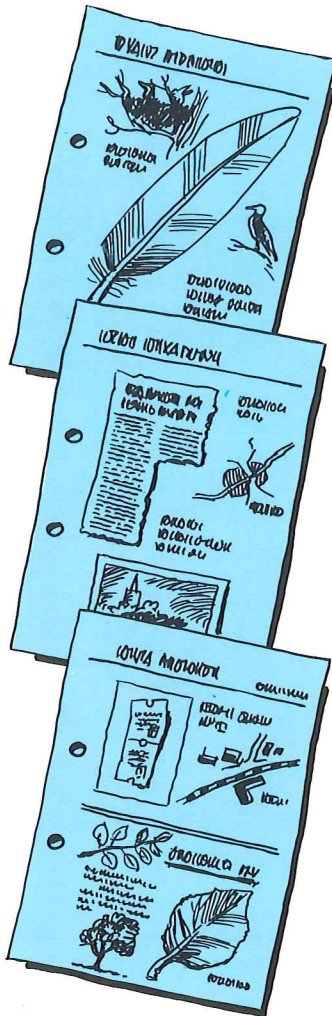
önnur atráttir, landakorti beint að sjálfum landslagi.



Landslagsriss

Oft er bætt inn rissi af landslagi til að skreyta dagbókina eða ferðasöguna. Auðveldast er að

byrja á stórum smáatriðum og manni s



Tillögur að ferðum

Markmið ferðar getur verið að komast bara á ákvörðunarstað, en hafi þaðureinhverjahugmynd um hvað mætti gera á leiðinni, verður ferðin mikluskemmtilegri.

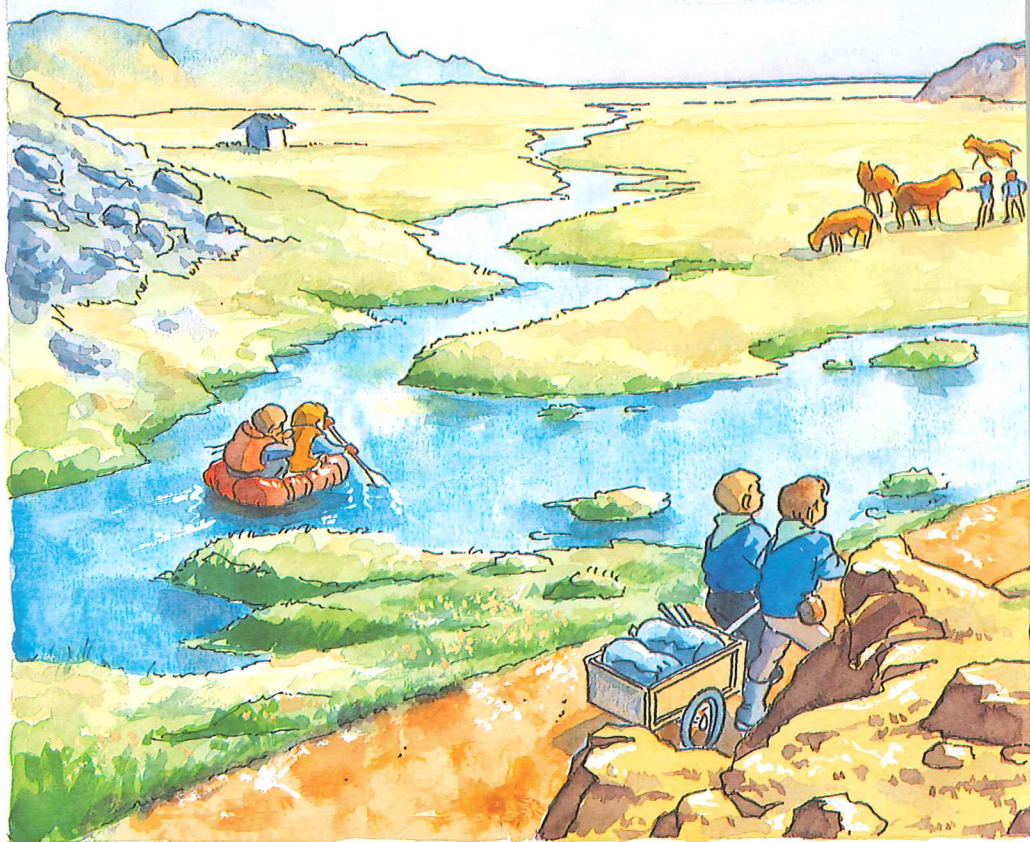
Eins og alls staðar gildir það hér að mest kemur út úr ferðinni ef hún er vel undirbúin.

Hér eru nokkrar tillögur:

Þjóðsöguferð: Finnið ornefni á svæðinu, sem þið ætlið að fara um. Flettið þeim upp í nafnaskrám þjóðsagnasafna eða Íslendingasagna og athugið hvort megi finna þjóðsögur, útilegumannasögur, álfa- eða tröllasögur um svæðið.

Fjallahringurinn: Farið í fjallgöngu og teiknið fjallahringinn sem sést af tindinum. Skiptið hringnum niður á hópinn.

Á sögu slóðum: Farið í gönguferðir og heimsækið kirkjur, sögustaði, merkar byggingar og söfn og berið saman við það sem þið hafið lesið.



Eða:

Landmælingaferð: Reynið að kortleggja svæði.

Árferð: Reynið að fylgja á frá uppsprettum til ósa – eða farið eins langt upp með á og hægt er. Reynið að átta ykkur á vatnsmagninu á hverjum stað.

Eða:

Farið í skógarferð um skógræktarsvæði: Mælið ykkur mót við landvörðinn sem getur e.t.v. sagt ykkur frá gróðrinum og dýralífinu.

Teiknið af handahófi strik inn á landakortið og fylgið því! Eða

fylgið hæðalínum.

Eða:

Farið niður að höfn, talið við sjómennina og farið á fiskuppbod.

Fylgið leið fisksins frá bátshlið um fiskverkunarhúsið í útskipun.

Að rekja slóð

Náttúruferð með upptökutæki: Farið við sólarupprás á sumarnóttu og takið upp fugla- og dýrahljóð, þegar náttúran er að vakna. Takið myndavél með. **Æfið sporrakningu á nokkrum fundum:** Búið til sporkassa og farið í haustferð. Finnið nokkur spor og takið mót af þeim.



Eða:

Kastið upp á í hvert skipti sem þið getið valið um leiðir.

Smíðið keru og farið með hana í flokksferð.

Eða:

Næturferð, þar sem þið hlustið á hljóð næturinnar og horfið á stjörnurnar.

Venjulega skipuleggja menn ferð sína áður en lagt er af stað og þekkja leiðina – allavega í stórum dráttum.

En aðrir geta líka lagt slóðina og merkt hana með hlutum úr náttúrunni sem þeir einir taka eftir sem vita af að þeir séu þar.

Slóð er til dæmis hægt að leggja með hveiti eða hafragrjónum eða öðrum efnum sem hverfa auðveldlega og spilla þess vegna ekki né munga náttúruna.

Þá má láta tilviljunina ráða ferðinni og fylgja „náttúrulegum“ sporum: dýrasporum eða sporum eftir fólki: fótsporum, slóðum eftir bíla, reiðhjól eða annað.

Það léttir verkið að kynna sér áður mismunandi gerðir hjólbarda einkennandi mynstur

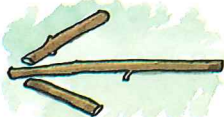
nokkurra skótegunda.

Ef taka á mót af sporunum sem finnast, er sporkassi með ferðis: Trausturkassi með gífsi, hálfur gúmmibolti til að hræra gífsið í, penslar, karton, klemmur, smyrsl, handbækur, minnisblöð og blýantar.

Sjá einnig blaðsíðu 125.



Alþjóðleg skátatákn



Farið þessa leið.



Farið ekki þessa leið.



Bréf falið þrjú skref frá örninni.



Farinn heim.



Sporið er hér.



Farið til hægri.



Farið til vinstri.

Í hjólreiðaferð

Það er oft gaman að ferðast á reiðhjólum. Það býður upp á spennandi fjölbreytni og er því kjörinn ferðamáti fyrir skáta. Augljósir kostir hjólsins felast vitanlega í hraðanum; það er hægt að fara langan veg á skömmum tíma. En lykillinn að vel heppn-

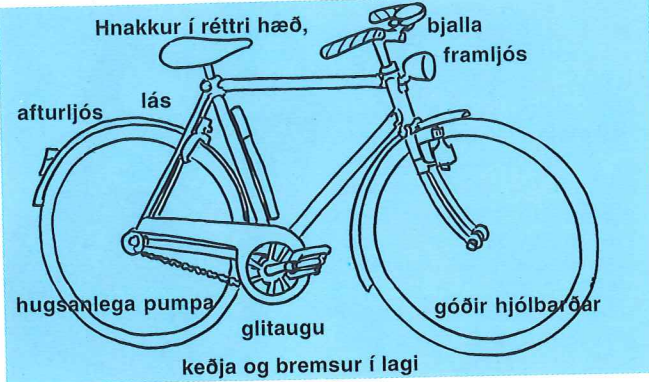
aðri hjólreiðaferð er fyrst og fremst skipulagning. Það þarf að velja leið við hæfi, t.d. fáfarna vegi og stíga fremur en umferðargötur, og finna verðug viðfangsefni til að glíma við á leiðinni.

Hjólreiðaferðin á að vera ævintýri, en ekki eingöngu leið til

að ná til næsta ákvörðunarstaðar. Hjólreiðar eru einnig holl hreyfing og unaðsleg, sérstaklega þegar ferðast er um fjölbreytt landslag, í réttum klæðnaði og með farangurinn vel festan.

Skátaflokkurinn er mjög heppi-
leg stærð þegar hjólað er í hóp. Ef hópurinn er stærri getur verið nauðsynlegt að skipta honum upp í smærri hóp, því það er betra að fylgjast að í smærri hópum en stórum. Það er nefnilega hvimleitt fyrir alla, jafnt þá sem fremstir fara sem og þá öftustu, ef oft þarf að stoppa til að ná hópnum saman.

Best er að ákveða í upphafi hver skuli hjóla fremst og hver aftast. Það á að tryggja að hvorki sé of hratt farið, né að þeir öftustu dragist aftur úr. Það er einu sinni svo að fólk er misvel fyrir kallað, líkamlegt ástand ólíkt eða hjólin misgöð. Hafið í huga að það virkar illa á sálina og móðinn að dragast aftur úr. Neikvætt hugarástand eykur engum þrótt.



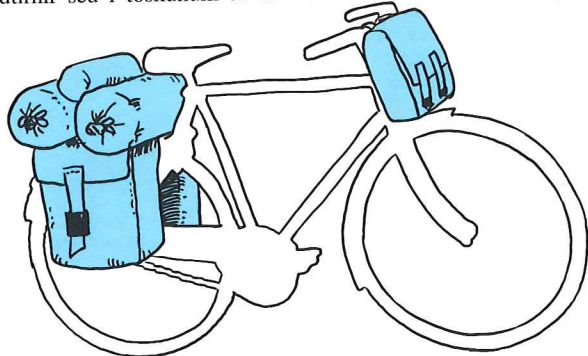
Hleðsla

Farangrinum er best fyrir komið í sérstökum hjólatöskum sem festar eru yfir bögglaberann að aftan (einnig hægt að fá að framan). Algengast er að töskurnar taki u.þ.b. 20 lítra hvor og þær verður að spenna fast. Ofan á böggla-berann er síðan hægt að setja svefnpoka og dýnu, en athugið að það er mikilvægt að þyngstu hlutirnir séu í töskunum til að

hafa þyngdarpunkturinn sem lægst-
an.

Forðist að setja bakpokann á bögglaberann eða að hafa hann á bakinu. Við það færast þyngdar-
punkturinn ofar og jafnvægið verður verr. Þannig segir líka þreytan fyrir til sín og slyshætta eykst.

Fremst á hjólinu er hægt að hafa lítinn bögglabera fyrir litlar töskur. Að auki má hafa landa-
kort fremst í lítilli tösku á stýrinu.

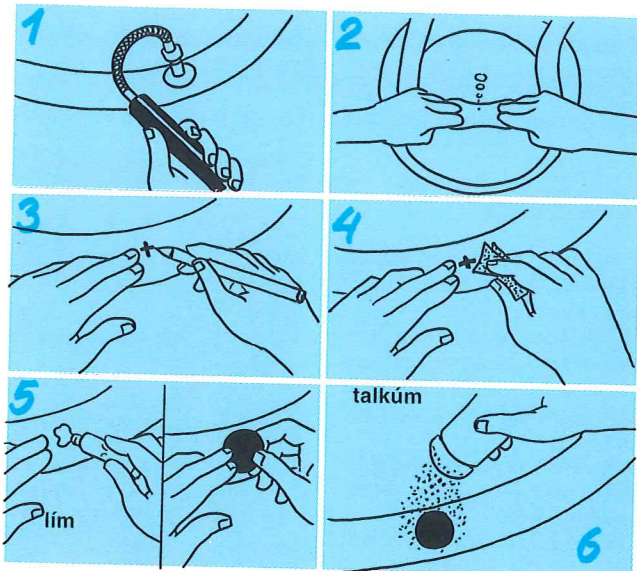


Umferðaröryggi

- Hjólreiðahópur verður að hlýða umferðarlögum.
- Hjóla skal í einfaldri röð.
- Einungis á hjólastígum mega tveir og tveir hjóla samsíða.
- Í kvöld- og næturferðum eiga allir að hafa endurskinsmerki á fatnaði. Takið aukamerki með í ferðina.
- Foringi ferðarinnar verður að athuga hvort bremsur og ljós séu í lagi. Takið auka perur og rafhlöður með.
- Ákveða skal alltaf fyrirfram hver eigi að hjóla fremst og hver aftast.
- Höfuðhjálmur getur komið í veg fyrir stórslys.

Slönguviðgerðir

1. Takið dekkið út af gjörðinni öðrum megin og slönguna síðan úr. Pumpið í slönguna þar til náð er mátulegri þykkt.
2. Dýfið slöngunni í vatn um leið og teygt er örlítið á henni, þannig að hugsanleg smágöt komi í ljós.
3. Merkið gatið (götin) með mjúkum blýanti.
4. Hleypið loftinu úr slöngunni og hreinsið svæðið í kringum gatið með fínun sandpappír.
5. Smyrjið þunnu lagi af lími á slönguna í kringum merkinguna og látið standa þar til það er orðið snertifurtt. Takið filmuna af bakhluta bótárinna og leggið hana yfir merкта svæðið á slöngunni.
6. Þurrkið allt auka lím af slöngunni. Sáldrið yfir með dufti. Setjið slönguna aftur á gjörðina.

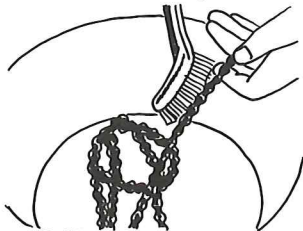


Viðhald



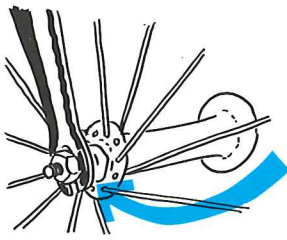
Smurning:

Teikningin sýnir hvar á að smyrja. Fara skal sparlega með smurninguna, 1-2 dropa í einu, en oftár ef þörf krefur.



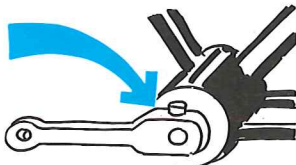
Keðjan:

Keðjuna þarf oft að hreinsa. Leggið keðjuna í steinolíu og fjarlægið óhreinið með stífum burst. Smyrjið keðjuna á eftir með góðri keðjufeiti.



Los á hjólinu:

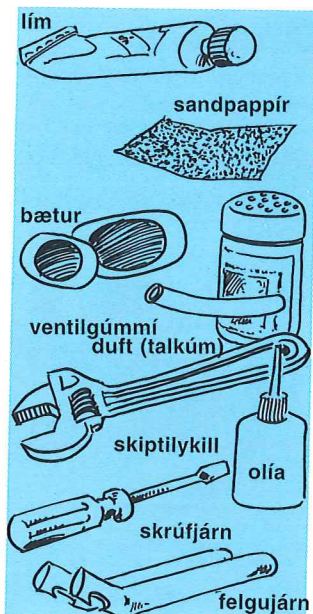
Ef hjólið er laust, skal herða öxulinn með lagði. Örin sýnir hvar á að herða.



Los á sveifinni:

Hér þarf sérstök verkfæri og kunnáttu. Hafi maður hvorugt er næsta viðgerðarverkstæði lausnin.

Verkfæri



Kanóferð

Kanó eða flatbytna er fullkomið farartæki fyrir ársprænur, læki og vötn. Hér á landi eru margir möguleikar á að róa niður minni

ár eða læki, en einnig má fara í ævintýrlega sumarútilegu við vatn.

Auðvelt að róa kanó, auðvelt

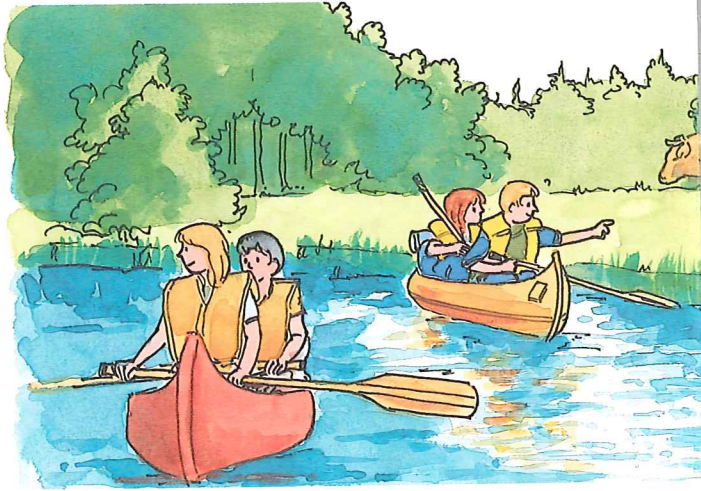
að flytja þá yfir land og þeir eru góðir, þegar byggja þarf skýli yfir nóttina.

Kanóinn

Kanó er gerður úr trefjaplasi, tré eða áli. Trékanóar eru fallegir en þurfa mikið viðhald. Trefjaplastbátar eru hentugir hérlandis, en léttmálmaþátar eru oftast notaðir í straumhórdum ám þegar hætta er á árekstri við kletta.

Kanóinn vegur 20-35 kg, er 4-5 metra langur og mesta breiddin er 80-90 cm.

Kanóinn þarf að hafa loftþétt hólf eða föst flotholt, svo að hann sökkvi ekki, þó hann sé yfirfullur af vatni og hlaðinn tveimur mönnum og farangri.



Útbúnaður

Í kanónum þarf alltaf að vera ausa til að fjarlægja vatn sem árárnar slæða inn. Ausuna má jafnvel skera út úr gömlum plastbrúsa.

Ausan á alltaf að vera föst í bandi.

Ennfremur á að vera um borð svampur til að hreinsa til og þurrka vatn upp úr botninum.

Í stefni kanósins á að vera festur kaðall. Lengd hans á að vera tvöföld lengd bátsins. Kaðallinn er notaður til að binda

bátinn og sem dráttartaug.

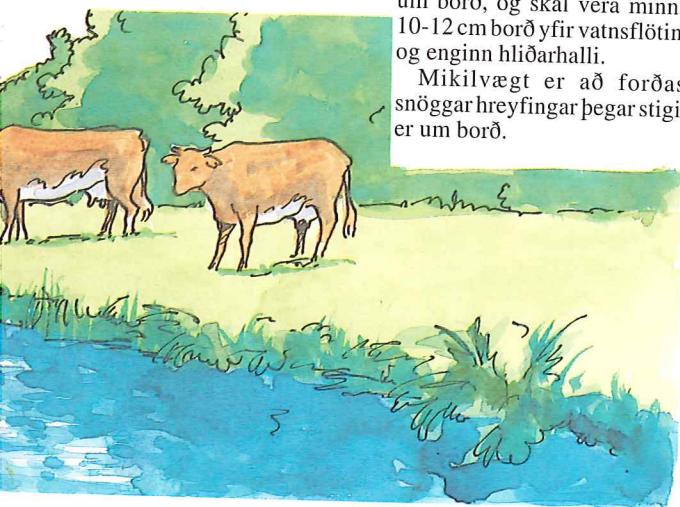
Flauta þarf að vera fest við kanóinn, svo að hægt sé að kalla á hjálp.

Sé möguleiki á að siglt sé að næturlagi verður alltaf að vera (vatnsþétt) lukt um borð.



Lestun

Stöðugleiki kanósins er mjög mikilvægur. Þess vegna á það þyngsta að vera næst botninum og í miðju kanósins. Síðan er hægt að fylla upp til endanna.



Þegar kanóinn er hlaðinn, á hann ekki að leggjast á hliðina, en hann má gjarnan vera aðeins lægri að aftan en að framan.

Þá geta ræðararnir tveir stigið um borð, og skal vera minnst 10-12 cm borð yfir vatnsflötinn og enginn hliðarhalli.

Mikilvægt er að forðast snöggar hreyfingar þegar stigið er um borð.

Umgengni í kanó

Fyrst og fremst er áriðandi að forðast ógætilegar hreyfingar, og það er stranglega bannað að standa upp í kanónum.

Ræðararnir eiga að sitja á þóftum eða púðum. Aldrei má setjast á lunninguna. Þá getur bátnum hvolft.

Skiptið aldrei um sæti úti á miðju vatni. Ef annar ræðaranna þarf að færa sig, verður hinn að halda árinni kyrri í vatninu og halda kanónum stöðugum á meðan.

Öryggi

Munið að nota alltaf björg-unarvesti.

Allir eiga að þekkja og fylgja öryggisreglum um kanósiglingar.

Árar

Kanónum fylgja mismunandi stærðir af árum.

Aftari árin á að vera lengri – ná frá jörðu að enni ræðarans – en fremri árin þarf einungis að ná upp að höku ræðarans.

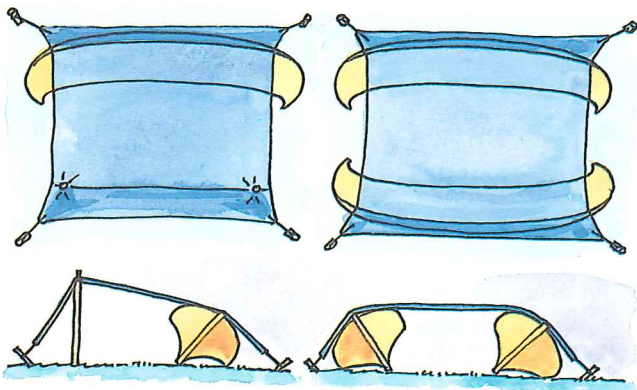
Blöð árinna eiga að vera slétt, þannig að þau „standi“ vel í vatninu. Breidd blaðsins er 17-20 cm, lengdin 60-75 cm, lengri málin eiga við aftari árina.

Ef árin er of breið verður róðurinn erfiðari. Góðar árar eru oftast gerðar úr aski eða oregon-furu. Árarnar þarf að meðhöndla með lakki sem þolir vatn.

Kanóskjól

Tvær manneskjur geta vel sofið undir kanó ef veður leyfir.

Kanóinn er lagður á hliðina, og 2x3 metra yfirbreiðsla er spennt yfir.



Ef fleiri eru, er hægt að leggja tvo kanóa saman með opin hvort á móti öðru og spenna yfirbreiðsla yfir.

Fjallgöngur

Svo segja fróðir menn að á fjöllum komist maður hvað næst almættinu. Hvað sem hæft er í því er þó víst að á fjöllum verður ferðalangurinn að laga sig að náttúrunni og læra á hana hvað hann best getur. Smátt og smátt, með aukinni reynslu, verða maður og náttúra eitt. Fjallgöngur og óbyggðuferðir gera meiri kröfur til þátttakenda en venjulegar gönguferðir.

Þannig ferðir krefjast auðvitað miklu meiri skipulagningar og reynslu. Hyggilegt er að ráðfæra sig við reynt ferðafólk áður en farið er á ókunnar slóðir og afla upplýsinga um staðhætti og fleira sem að gagni mætti koma. Þá er einnig nauðsynlegt að leggja vinnu í að athuga vel landakort af svæðinu og jafnvel fletta upp í ferðahandbókum. En áður en haldið skal á fjöll í fyrsta sinn á eigin spýtur er æskilegt að hafa tekið þátt í skipulögðum ferðum til að öðlast reynslu.

Óbyggðirnar heilla og e.t.v. er það vegna þess að þær reyna á færni okkar og útsjónarsemi.

Í fjallgöngum, sér í lagi hér á landi, verður útbúnaðurinn að vera góður. Nauðsynlegt er að hafa meðferðis góð hlífðarföt, sem

verja bæði gegn vindi og regni, hlýjan fatnað, gönguskó sem verja fætuna vel og ef farið er í lengri ferðir, létt tjald, eldunaráhöld og svefnpoka.

Ferðin krefst skipulagningar. Alltaf verður að gera ráð fyrir að

eitthvað geti farið úrskeiðis og vera þá undir það búin(n), en ekki láta það koma sér á óvart. Veður getur hæglega hamlað för. Það getur alltaf komið fyrir að menn þurfi að halda kyrru fyrir, jafnvel í marga daga vegna snjóbyls, hvassviðris eða þoku. Þess vegna er nauðsynlegt að þekkja fleiri leiðir en þá, sem upphaflega var áætluð, og nota þær í neyð.

Allir þátttakendur verða að kunna á landakort og áttavita. Þeir verða óhikað að geta merkt inn á kortið þann stað sem þeir eru staddir á og geta gengið eftir áttavita í svartapöku. Alltaf skal sníða sér stakkeftir vexti og leggja ekki í ferð sem þátttakendur eru ekki búnir undir. Það er nauðsynlegt að vera í góðu líkamlegu ástandi áður en lagt er af stað.

Mikilvægt er að þekkja útbúnað sinn vel, geta gert við bakpokann



Öryggi

- Ferðist ekki einsömul.
- Farið ekki í langferð án þjálfunar.
- Verið vel útbúin og rétt klædd.
- Hafið alltaf kort og áttavita með í ferðum og lærið að nota þau á fjöllum uppi.
- Hlustið á reynt fjallafólk.
- Verið viðbúin slæmu veðri og óhöppum, jafnvel í stuttum ferðum.
- Látið vita hvenær og hvaðan þið haldið af stað og hvenær þið áætlið að koma til baka.
- Takið mið af veðri og veðurútliti.
- Sparið kraftana og leitið skjóls í tæka tíð.
- Snúið við í tíma, það er engin skómm að því.

Fjallatjöld



Meiri kröfur skal gera til fjallatjalda en annarra tjalda. Þau eiga að geta staðist verstu storma uppi á skjóllausu hálandinu.

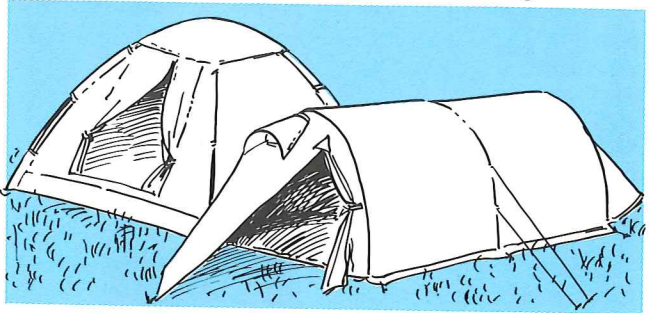
Nú til dags eru flest fjallatjöld framleidd úr rifpolnu næloni eða polyester, eru tvöföld og með vatnspéttum himni sem „andar“. Tjöldin geta verið tveggja, þriggja eða fjögurra manna og gott er ef þau eru með útskoti í öðrum eða báðum endum þar sem hægt er að geyma farangur og elda.

Í mörgum gerðum nýrri tjalda er ytra og innra tjaldið reist

samtímis, sem er mikill kostur í roki og rigningu.

Mikilvægt er að tjaldið sé með traustan frágang sauma, og festingar og tjaldstög þannig frágengin að lítil hætta sé á að tjaldið geti rifnað út frá þeim í roki. Þá er það kostur að hafa kant neðan á tjaldhimninum. Þar er hægt er að hlaða steinum eða snjóköggjum til að fergja tjaldið.

Tjöld er hægt að fá í mörgum gerðum. Stöðugustu tjöldin eru bragga- og kúlutjöld sem reist eru með fíber- eða álögum.



og slegið upp tjaldinu í niðamyrkri jafnt sem roki.

Það er líka mikilvægt fyrir ferðafélagana að þekkja vel, það eykur öryggið. Sé hópurinn stærri en 8-10 manns er nauðsynlegt að ávallt sé einn skipaður fararstjóri. Sá verður að hafa til að bera bæði reynslu og dug til að taka ákvarðanir við erfiðar aðstæður.

Vistirnar eða maturinn eru þýðingarmikill þáttur. Það er nauðsynlegt að takmarka þyngdina, en gæta þess jafnframt að kröfum um næringarþörf sé fullnægt. Þess vegna er hentugt að nota frostþurrkaðan mat, pasta, hrísgrjón, brauð og pakkasúpur. Auk þess er ágætt að hafa súkkulaði, rúsínur, hnetur og þurrkaða ávexti með til að narta í á göngu. Mikilvægt er að gera áætlun fyrir ferðina um mat með miklu næringargildi.

Prímus

Ein algengasta tegund eldunar-tækja til fjallaferða er spritt-primusinn. Þeir fást oftast sambyggðir með pottasetti.

Þeir eru samsettir úr botni, skjólhlíf, brennara fyrir fljótandi spritt, pottum og pönnu, ásamt tóng til að halda á pottunum. Öllu settinu má pakka saman og það vegur aðeins um 1 kg.

Hægt er að elda á þessum primusum í býsna miklu roki án þess að slökkni á, og það er svo einfalt að erfitt er að mistakast.

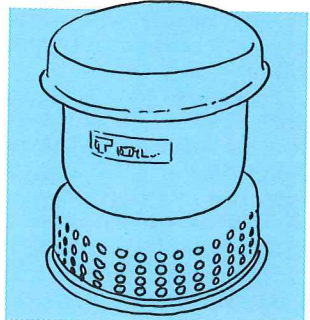
Brennsluefnið er rauðspritt, ca 1 lítri á mann fyrir vikuna. Sprittið á að vera í öruggri flösku með skrúfuðu loki eða góðum tappa.

Slökkt skal vera á brennaranum, þegar spritt er sett á hann.

Þá eru einnig til ágætis eldunarsett fyrir gas, steinolú og

hreinsað bensín. Þau eru aðeins flóknari en sprittbrennari, eru dýrari og bregðast oftar.

Aftur á móti hafa þessir vökvar hærra brennslugildi en spritt og hita þess vegna betur. Steinolú- og bensínprimusar eru hentugir til fjalla- og vetrarferða, en gas-primusarnir eru ónothæfir í miklum kuldum, því gasið frýs.



Í skíðaferð



Það er fátt sem heillar meira en vetrarferðir á gönguskíðum. Skíðagöngumaður þarf að kunna vel til fjallamennsku, vera vel á sig kominn og hafa góðan útbúnað. Gott er að byrja á styttri ferðum t.d. dagsferðum í skíðalöndin eða helgarferðum upp á næstu heiði.

Skíðum fyrir göngu- og fjallaferðir má skipta í þrjá flokka:

Gönguskíði án stálkanta eru mjög mjó, ca. 45-50 mm breið og má einungis nota á troðnum brautum. Þau eru ekki ætluð til ferðalaga í ótroðnum snjó.

Ferðagönguskíði (eða Telemarkskíði) eru aðeins breiðari, ca. 55-65 mm breið, og eru tilvalin til að vera á utan brauta í lausum snjó með nokkurn farangur. Skíðin þurfa að vera með stálkanta svo auðveldlega sé hægt skáskera brekkur og til þess að kantarnir eyðileggist ekki of fljótt.

Fjallaskíði eru 60-70 mm breið og fyrst og fremst ætluð til notkunar í brattlendi. Þau eru frekar óhentug til að skíða á sléttu landi. Þau eru svipuð svigskíðum, en yfirleitt styttri. Í fjallaskíðum er næstum engin sveigja og því er erfiðara að ganga á þeim en ferðagönguskíðum. Margar bindingar

fjallaskíða eru einnig svipaðar bindingum svigskíða, en þó



Mikilvægt er að skíði og stafir hæfi þeim sem á að nota þau

þannig að unnt er að losa bindingarnar í hælinn en lamir eru að framan svo að unnt er að ganga á þeim.

Algengustu bindingar á ferðagönguskíði eru sterkar tábindingar sem þola mikið álag, en einnig eru notaðar gormabindingar.

Lengd ferðagönguskíða fer eftir þyngd notandans. Það byggist á spennu skíðanna en eftir því sem skíðin eru lengri er spennan meiri. Þegar skíði eru valin er stigið á skíðin og má þá miðja þeirra aldrei snerta gólf. Miðhlutinn er oft merktur með strikum og er það áburðarhluti þeirra.

Stafirnir eiga að vera svo langir að sé þeim snúið á hvolf, þannig að maður haldi um oddinn fyrir neðan hring, þá myndi framhandleggir 90 gráðu horn við líkamann.

Flest skíði þarf að smyrja fyrir notkun. Á þau þarf að bera grunn- og rennslisáburð, sem venjulega er bræddur á. Gripáburðurinn, sem borinn er á miðjukafla skíðanna, er borinn á með staukum. Gripáburðurinn er til í mismundandi gerðum, sem ætlaðir eru mismunandi færi og mismunandi hitastigi. Fylgið leiðbeiningum á dósunum.