

# Opdag det sjove ved gåture i det fri

Trykt og foldet som en 3-fløjet folder og præsenteret for eleverne indlagt i testhæftet



## Planlægning af turen

- ! Vælg et sted, hvor det vil være sjovt og spændende at tage hen. Hvis I er en gruppe, så tag hensyn til alle, når I vælger ruten.
- ! Find ud af, hvor lang turen er, og hvor lang tid, den tager.
- ! Tjek vejrforholdene og vejrudsigten. Planlæg turen ud fra vejret, og klæd jer rigtigt på til vejret.
- ! Pak let. Lad være med at have for meget vægt at bære på (se tjekliste til pakning).

## Tjekliste til pakning

- Masser af vand – så du ikke bliver tørstig.
- Mad – snacks med højt energiindhold eller en god madpakke.
- Ting til førstehjælp – hvis nogen får vabler, rifter eller skrammer.
- Myggebalsam – for at undgå bid (fra myg og andre insekter).
- Ekstra sokker – fødderne kunne blive våde.
- Fløjte – vigtig, hvis du tager af sted alene. Tre korte fløjt betyder, at du er i vanskeligheder og har brug for hjælp.
- Kort og kompas – meget vigtigt på mere krævende vandreture.



## Sikkerhed på turen

- ! **Start tidligt.** Det giver dig masser af tid til at nyde turen, og du kan stadig nå tilbage, inden det bliver mørkt.
- ! **Bliv på vandrestierne,** med mindre du kender området godt.
- ! **Spar på kræfterne.** Lad være med at gå for stærkt. På den måde kan du spare på energien. Hvis I er en gruppe, så følg den langsomste deltagers tempo.
- ! **Pas på, hvor du går.** Pas på ting, som du kan snuble over, så som løse sten, blade og grene. Vær forsigtig på steder, hvor der er glat. Hvis du er nødt til at gå ud i noget vand, så vær sikker på, at du ved, hvor dybt der er.
- ! **Pas på vilde dyr i naturen.** Vær forsigtig med, hvor du sætter fødderne. Vær opmærksom, når du samler grene eller sten op, og inden du sætter dig ned. Gå aldrig hen til dyr ude i naturen. De ser måske nuttede og ufarlige ud, men de kan være uforudsigelige og vil beskytte deres territorium.



**VIGTIGT:** Fortæl altid nogen, hvor du skal hen på tur, og hvornår du regner med at være tilbage. Det kan være en hjælp, hvis der sker noget, og du får problemer. Giv ham eller hende besked, når du kommer tilbage.



Frem for alt: Husk nu at have det sjovt på turen. Nyd at være ude i det fri. Kig på alle de spændende ting omkring dig. Lær nye steder, planter og dyr at kende. Sæt pris på alt det smukke i landskabet og naturen, og få god, sund motion på samme tid!

# Opdag det sjove ved gåture i det fri

Er du på udkig efter noget sjovt at lave derhjemme eller i ferien?



En af de bedste måder at nyde naturen på er ved at vandre. Gåture er den mest populære form. De behøver ikke tage lang tid, og de kræver ikke noget specielt udstyr.

## At gå en tur er sjovt og giver god motion!

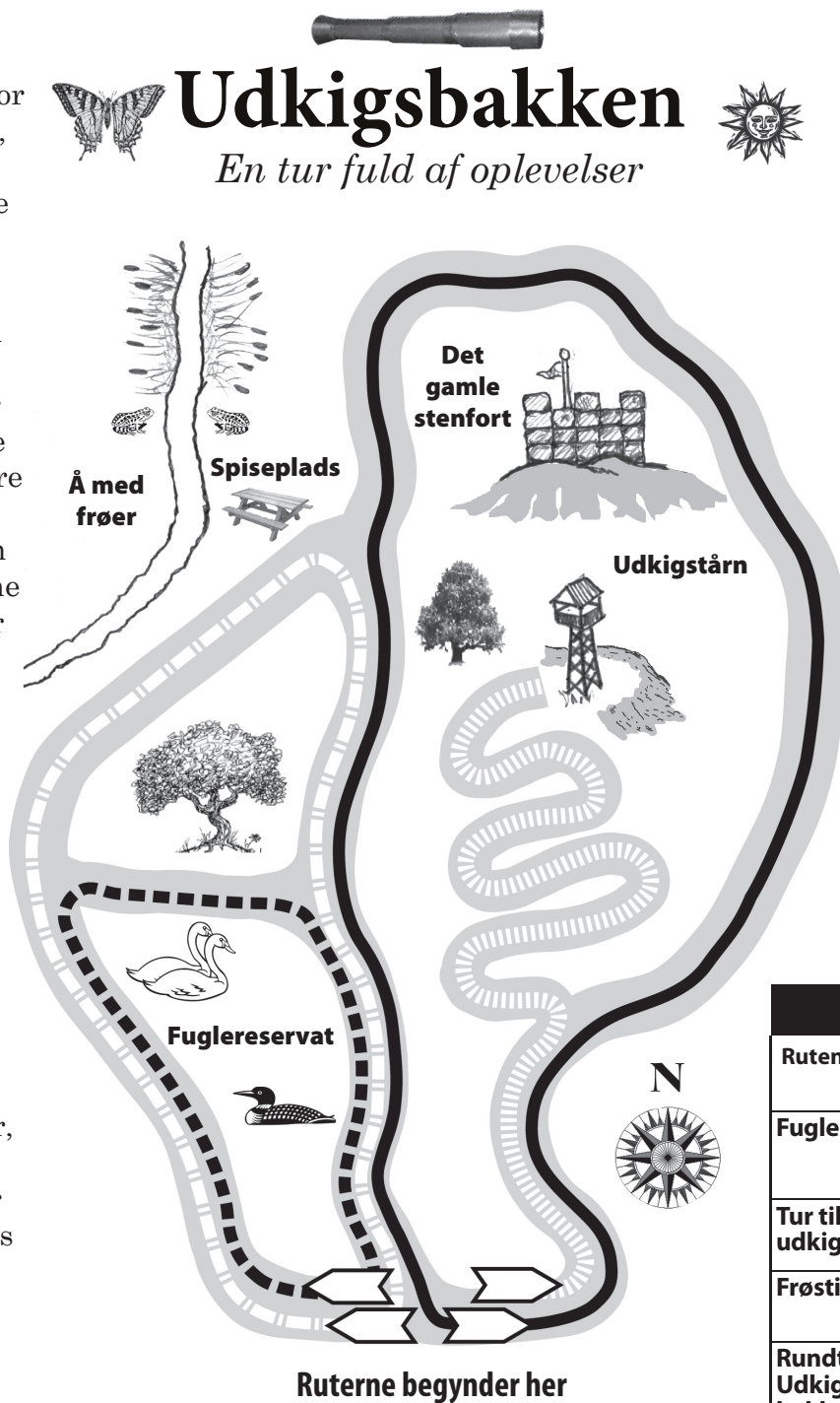
**Du bestemmer!** Du kan selv vælge, hvor du vil gå hen, hvor lang tid du vil være væk, og hvor hurtigt du vil gå. Du kan vælge blot at gå og nyde naturen, eller du kan udfordre dig selv på krævende og stejle vandrestier. Det er op til dig!

**Se spændende nye ting!** Gåture kan føre dig til steder, som man ikke kan se på anden måde. Du kan tage til smukke steder og se fantastiske udsigter. Du kan også tage til fjerntliggende områder, hvor der kan være vandfald eller huler. På gåture kan du få mulighed for at se planter, fugle og dyr, som lever i naturen. Du kan måske endda komme til at se ruiner og ting, som tilhørte folk, der levede for længe siden.

**Hold dig i god form!** Gåture er en fantastisk måde at motionere på, så regelmæssige ture vil være med til at holde dig sund og rask. Det giver dig tid til at tænke, og det kan være afslappende. Gåture er alle tiders måde at være sammen med venner og familie på eller til bare at være lidt alene for at studere og nyde naturen.

## På tur ved Udkigsbakken

Kortet og kortnøglen til Udkigsbakken viser, hvordan du kan vælge den tur, du har mest lyst til, og hvad du kan se og gøre. Det giver dig en idé om, hvad gåture kan byde på, hvis du skulle få lyst til at finde et turområde i nærheden af, hvor du bor.



## Vælg en rute!

Brug et af vores forslag, eller læg din egen rute.

Kortnøgle				
Rutens navn	Rute	Tid	Sværhed	Beskrivelse
Fugleruten	■ ■ ■	2 timer	Nem, kørestolsvenlig	Gå rundt om fuglereservatet
Tur til udkigstårnet		2 til 2 1/2 time hver vej	Hård	Bestig Udkigsbakken, og se udsigten
Frøstien	▬ ▬ ▬	3 timer	Middel	Gå til spisepladsen ved åen med frøer
Rundt om Udkigsbakken	▬▬▬▬	5 timer	Middel	Gå rundt om Udkigsbakken og hen til det gamle stenfort