



FOKUSMÆRKE

Triple Challenge

Målgruppe

Trop

Info om mærke

Dette mærke handler om at udfordre sig selv i forskellige elementer – til lands, til vands og i luften. Samtidig er mærket også en god måde at stifte bekendtskab med nye friluftss aktiviteter, som I fx kan specialisere jer i senere i trops- eller seniortiden.

Mærket er bygget op omkring tre forskellige aktivitetstyper, der alle skal gennemføres, for at I kan få mærket. De enkelte aktiviteter må gerne gennemføres på forskellige møder/ture, men kan også tages i sammenhæng med fx en sommertur til udlandet.

Hver aktivitet skal naturligvis gennemføres under sikre forhold – og samtidig også gerne give mulighed for mange snakke og overvejelser om sikkerhed.

Spejderne skal:

- Gennemføre en udfordrende aktivitet i luften; dette kan fx være **rappelling / klatring på klatrevæg eller klippe / træklattring / svævebane / highrope-bane.**
- Gennemføre en udfordrende aktivitet til lands; dette kan fx være **mountainbiking / forhindringsbane / skovparkour / O-løb / adventurespejdløb / længere cykeltur / sæbekassebil.**
- Gennemføre en udfordrende aktivitet til vands; dette kan fx være sejlsads i **kano / kajak / granrisbåd / tømmerflåde / SUP / fjordsvømning.**

- Deltage i udvælgelsen og udviklingen af indholdet for de enkelte aktiviteter.
- For hver aktivitet forholde sig til sikkerhed og sikker udførsel.

Har I andre idéer til aktiviteter end dem beskrevet ovenfor, er det også muligt. I skal dog omkring alle tre elementer, og hver aktivitet skal rumme et udfordrende element.

Derudover er det vigtigt, at den enkelte aktivitet ikke bare bliver en repetition af noget, I har prøvet tidligere – hvis I fx som juniorer har prøvet at træklatre, kan det være, I som tropsspejdere i stedet skal på en høj klatrevæg.

Feedback/videreudvikling af mærket:

Har du en velegnet aktivitet eller en idé til, hvordan mærket kunne tilpasses/videreudvikles?

Så skriv til program@dds.dk

Inspiration og tips til Triple Challenge

Udvælgelse og sammensætning af aktiviteter:

Med mærket er der god mulighed for at sammensætte aktivitetstyper, der passer til spejdernes alder og niveau.

Det er vigtigt, at alle i troppen/patruljen er med til at sammensætte og udvikle de konkrete aktiviteter, som skal gennemføres. Dels for at sikre, at niveauet hverken bliver for ambitiøst eller for kedeligt, og dels for at sikre, at alle er engageret i mærket.

Er nogle spejdere meget ambitiøse ift. udfordringsgraden og andre mere tilbageholdende, er det muligt at differentiere aktiviteterne en smule, så der fx er en basisaktivitet for alle spejdere, og dem, der har mod på det, kan 'bygge oven på'.

Man skal med aktiviteterne forsøge at nå et niveau af udfordringer, som ligger i den gule **udviklingszone** – altså mellem den grønne **tryghedszone**, hvor man slet ikke udfordres, og den røde **utryghedszone**, hvor det ikke er rart at være.



Sikkerhed: Overvejelser og refleksion

Hvad enten man skal på kanotur, bygge en forhindringsbane eller klatre i træer, bør man altid vurdere aktiviteten ift. sikkerhed.

Helt grundlæggende er der tre spørgsmål, man altid bør vende, når man giver sig i kast med at planlægge en aktivitet, der ligger ud over det normale, nemlig:

1. Har vi de rette kompetencer til at udføre aktiviteten?
2. Hvad kan gå galt?
3. Hvad gør vi, når det går galt?

Læs mere om sikkerhed på dds.dk/sikkerhed. Er I i tvivl om noget er sikkert, så tag en snak med en fagperson. Gå ikke i gang med en aktivitet, som I ikke kan gennemføre forsvarligt.

Refleksion: Reel risiko vs. oplevet risiko (*real vs. perceived risk*)

Aktiviteter som rappelling og klatring kan give god lejlighed til at reflektere over fx forskellen mellem 'reel' risiko og 'oplevet' risiko.

Fx er klatreudstyr som karabiner, seler og reb godkendt til at holde flere ton. Der er altså ikke nogen *ree*/risiko for, at korrekt(!) anvendt udstyr knækker eller fejler – men derfor

kan den enkelte spejder godt føle en stor *oplevet* risiko.

Evaluering:

Lav en evaluering efter hver enkelt aktivitet. I kan fx komme ind på:

- Hvad var I hver især udfordret på?
- Var I gode til at samarbejde og hjælpe hinanden igennem aktiviteten?
- Er der noget, I ville gøre anderledes en anden gang?
- Er det en aktivitet, I kunne finde på at tage op igen? Hvorfor/hvorfor ikke?

Aktivitetsinspiration

Herunder er beskrevet tips og inspiration til hvilke aktiviteter, der kan gennemføres. Beskrivelserne er ikke udtømmende, og både spejdere og ledere skal i gang med at indhente ekstra viden/færdigheder for at kunne gennemføre aktiviteterne. Det gælder ikke mindst, hvis fx klatre- og søaktiviteter skal gennemføres forsvarligt med ledere som ansvarlige.

Aktiviteter i luften – eksempler på aktiviteter

Rappelling

Rappelling er ikke en fysisk udfordrende aktivitet, men kan i høj grad være mentalt udfordrende. Der er mange muligheder for at rappelle – fx fra et klatretårn, et vandtårn, en bro, taget af en bygning i byen osv.

Vær opmærksom på spejdernes niveau. Har de normalt meget appetit på den slags større 'mentale' udfordringer? Ligeledes kan man overveje at differentiere aktiviteten – nogle kan måske prøve australsk ("forlæns") rappelling?

Det kræver specifikke reb- og klatrefærdigheder at gennemføre en rappelling-aktivitet forsvarligt. Hvis I ikke selv har kompetencerne, har de måske i nabogruppen eller i divisionen. Derudover udbyder Fjeldgruppen (fjeldgruppen.dk) forskellige klatrekurser henvendt mod spejderledere. En anden mulighed er at kontakte den lokale klatreklub.

Klatring på klatrevæg eller klippe

Klatring er en aktivitet, der både udfordrer krop og hoved. Måske har I selv et klatretårn

og kompetente ledere, der kan sikre spejderne? Eller måske har nabogruppen?

Ellers findes der mange klatreklubber fordelt rundt omkring i landet, som nok gerne vil lade jer prøve at klatre på deres væg en aften mod et mindre bidrag til klubkassen.

En mere avanceret mulighed er at klatre på klippe, som også kan give nogle store naturoplevelser. I Danmark har vi kun Bornholm, hvor man kan prøve at klatre på klippe, men skal I fx på sommerlejr til udlandet, kan I undersøge, om der er mulighed for, at I kan prøve at klatre på klippe. Der er fx mange muligheder i Sydsverige.

Træklatring

Træklatring foregår med reb, så man kan komme langt op over jorden, uden at der er fare på færde. Ligesom med rappelling og klatring på væg, er det vigtigt, at den aktivitätsansvarlige har de rette kompetencer, så I kan gennemføre aktiviteten sikkert og forsvarligt. Måske har I en uddannet træklatreinstruktør i gruppen, eller i divisionen? Ellers kan I forsøge at kontakte en lokal træklatreklub eller -instruktør, eller I kan sende en af jeres ledere på kursus hos Fjeldgruppen (fjeldgruppen.dk).

Svævebane

Svævebaner findes i mange forskellige afskygninger – lange, korte, langsomme, hurtige – og er en sjov aktivitet. Vil I selv bygge en, så husk at tænke jer godt om. Selvom I ikke nødvendigvis bygger den langt over jorden, kan man alligevel komme til skade. Benytter I jer af en eksisterende svævebane i lokalområdet, så husk at tjekke op på, hvordan den bruges korrekt. Skal man bruge klatresele og rebruller? Sker nedbremsning af sig selv osv.

Highrope-bane

I Danmark findes der forskellige highrope-baner. Highrope-baner er en slags forhindringsbaner – bare mange meter over jorden. Her kan man fx gå på line, prøve lange svævebaner og svinge sig i line højt over jorden – naturligvis sikret med en karabin på en wire. Banerne kan være meget udfordrende. Men de koster ofte en del at tage på.

Aktiviteter til lands – eksempler på aktiviteter

Mountainbiking

Mountainbiking er en sjov måde at bevæge sig på og er en anderledes måde at opleve

naturen på end til fods.

På nettet (fx <https://rideon.dk/>) kan I finde en oversigt over forskellige mountainbike-spor i Danmark – der er mange! Her er det naturligvis vigtigt, at I prøver et spor, der er velegnet til begyndere og ikke serverer de hårdeste hårdnålesving eller løst underlag.

At låne/leje cykler til så mange er en udfordring – og kan potentielt blive en dyr fornøjelse. Nogle af Friluftsrådets grejbanker har mountainbikes, man kan låne/leje (<https://friluftsradet.dk/grejbank>), og det samme har nogle landsdelsafdelinger af DGI – prøv at Google jer frem, eller spørg hos jeres lokale afdeling. Derudover findes der private udbydere.

Det bedste bud er ofte at tage kontakt til den lokale mountainbike-klub og høre, om I må komme forbi en dag til en prøvekørsel. Så kan I samtidig få lidt teknik-tips og blive klogere på mountainbiking i jeres lokalområde. Måske I kan tilbyde at give et nap med til at forbedre et af deres spor?

Forhindringsbane

En god forhindringsbane kombinerer fysiske udfordringer med samarbejdsudfordringer. Måske har I en forhindringsbane i nærområdet, som I kan bruge?

Ideelt set konkurrerer spejderne i patruljer eller i sjak, så deres samarbejdsevner og evner til at løse opgaver kommer i spil.

Der kan være meget taktik og kreative løsninger i at komme igennem en forhindringsbane som patrulje. En måde at gå til forhindringsbanen på, er at hver patrulje skal prøve forhindringsbanen to gange.

Den første gang får patruljerne ikke lov til at se hinanden klare forhindringsbanen – og derved lure taktik og gode idéer til deres eget forsøg.

Når alle patruljer har været igennem forhindringsbanen første gang, går patruljerne nu sammen og gennemgår taktik og gode råd, som de nåede frem til under første forsøg. Nu skal alle patruljer igennem forhindringsbanen igen. Målet er, at man ved at have udarbejdet en optimal taktik får nedbragt den fælles tid – dvs. den samlede tid, det tager for samtlige patruljer at nå igennem forhindringsbanen.

En anden oplagt mulighed er, at spejderne bygger deres egen forhindringsbane. Er der flere patruljer, der tager mærket, kan de bygge en forhindringsbane til hinanden. Igen kan man eksperimentere med sammen at finde den optimale taktik for at få patruljen hurtigst igennem.

En forhindringsbane behøver ikke ligne dem fra idrætspladsen. Der kan lige så vel være forhindringer som edderkoppenet, at patruljen skal spise x antal rugbrødsstykker uden pålæg eller vand, eller at en fra patruljen skal igennem forhindringsbanen med bind for øjnene.

I aktivitetsdatabasen (dds.dk/aktiviteter) findes der forskellige idéer til at lave en kreativ og udfordrende forhindringsbane.

Skovparkour

Skovens træer, stubbe, bakker, diger og hegn kan bruges til parkour – en form for kreativ bevægelse, hvor det handler om at komme fantasifuldt fra A til B med hop over buske, balancegang på en træstamme, sving i kraftige grene osv.

[Find inspiration til skovparkour her.](#)

O-løb

Orienteringsløb, eller O-løb, udfordrer spejdernes evner inden for orientering, deres fysik, samt deres evner til at samarbejde, når de sammen skal vælge den ideelle rute gennem terrænet til næste post.

Et godt sted at finde ruter og printbare kort er på findveji.dk. Her kan du finde O-løbsruter i hele landet og i forskellige sværhedsgrader. Det er også muligt at bruge mobilen til at registrere posterne og derved holde styr på jeres tid, hvilket er særligt oplagt, hvis flere patruljer eller sjak skal dyste mod hinanden.

Nogle af løbene har tilmed indlagte quizzes, som kan løses med smartphonen.

På findveji.dk kan I også finde kontakt til den lokale O-løbsklub. Den kan også have tips til gode lokale ruter eller give jer en intro til gode taktikker på O-løb.

Adventurespejdløb

Det er en oplagt udfordring på land, at patruljen deltager på et adventurespejdløb. På dds.dk/arrangementer kan I se en oversigt over kommende spejder- og adventurespejdløb. Bemærk, at de kan være ret populære at deltage på – så husk at være klar, når tilmeldingen åbner.

Løbene varierer meget ift., hvor hårde de er, og hvad der kræves af patruljen. Men uanset hvilket løb I tager på, kan det være en god ide at bruge nogle møder i forvejen på at genopfriske og træne relevante færdigheder. En del af løbene er fysisk krævende, så skal I undgå at blive savet midt over, kan I med fordel træne op til løbet.

I kan finde gode tips til at forberede sig til adventurespejdløb i hæftet 'Adventurespejd – En guide'. Find hæftet online på issuu.com/spejder eller bestil et trykt eksemplar via Korpskontoret.

Længere cykeltur

Pump cyklerne, afstiv bagagebæreren, find nogle pakremme frem, og tag så af sted på en cykeltur ud i landet.

På en cykel når I på få dage meget længere, end I ville kunne til fods på en almindelig vandretur/hike. I kan finde inspiration til ruter på bl.a. danskaturismefremme.dk og naturstyrelsen.dk – eller brug Google til at blive klogere på, hvad der er i jeres område.

I bestemmer selvfølgelig selv, om det skal være en tur, der spænder over flere dage, eller om I fx vil gå efter at cykle langt på én dag. I kan også vælge at stille op sammen i et lokalt cykelløb.

Sæbekassebil

Byg en sæbekassebil i patruljen og konkurrer mod de andre på en aftalt bane/distance. På nettet findes der masser af vejledninger og designs, I kan lade jer inspirere af. I kan også aftale, at der er særlige 'benspænd', som bilerne skal leve op til. Måske må bilerne maks. have tre hjul, eller bilerne skal kunne dreje skarpt nok til at klare en særlig svingkurve.

I kan også tilmelde jer **Oak City Rally**, der er verdens længste sæbekasseløb. Oak City Rally arrangeres af spejdere og foregår ved Farum på Sjælland. Find det på

Aktiviteter i vand – eksempler på aktiviteter

Kano

En kanotur er en fed og hyggelig måde at transportere sig på. Har I ikke selv kanoer i gruppen, kan I tjekke forskellige muligheder for at låne/leje. Nogle af Friluftsrådets grejbanker har fx mulighed for forholdsvis billig udlejning af kanoer (friluftsradet.dk/grejbank).

Har I allerede prøvet kano en del, kan det være, I skal overveje en længere tur – måske en tur på flere dage – eller måske prøve en tur i et nyt område. Mod nord har Sydsverige mange fede muligheder.

Igen gælder det, at I skal have de rigtige færdigheder og være sikre på, I ikke kommer ud i vandløb/søer, som er mere krævende end jeres færdighedsniveau. I skal naturligvis også have redningsveste alle sammen.

Fjeldgruppen arrangerer årligt kanokurser, som giver grundlæggende færdigheder i sikker kanosejlad i vildmarken. Find mere info på dds.dk/arrangementer og fjeldgruppen.dk. Derudover kan I finde inspiration i tropsmærket 'Kano'.

Kajak

Kajakken er en utrolig sjov måde at komme rundt på vand på. Men også mere udfordrende en kanoen ift. balance og styring. Ligesom med kanoer, kan i bl.a. leje kajaker gennem nogle af Friluftsrådets grejbanker (friluftsradet.dk/grejbank).

Tag kontakt til den lokale kajakklub og hør, om I kan få en prøvetur. Måske I så kan tilbyde dem en tur på jeres klatretårn, eller I kan hjælpe til, næste gang de holder fest i klubben?

Granrisbåd

En udfordrende og sjov måde at sejle på fx en å er på en granrisbåd. En granrisbåd er en mindre båd, I selv bygger ud af granris, en presenning og noget snor. Båden styres og får fart med en pagaj, som I også selv kan fremstille.

Måske har I hørt om Mølleåsejladsen? Det er et spejderløb, der foregår i granrisbåde. På molleasejladsen.dk kan I finde tips til at bygge en granrisbåd. I kan selvfølgelig også tilmelde jer Mølleåsejladsen og lade løbet være udfordringen til vands.

I skal være klar til at blive våde – og være forberedt på, at bådene nemt synker, hvis I ikke har naillet designet helt rigtigt. Derfor skal I også kun sejle i vandløb, hvor I er sikre på nemt at kunne komme ind til land, hvis I kæntrer, og naturligvis skal I have redningsvest på.

Tømmerflåde

Måske har I bygget en tømmerflåde før. Men har I også taget på tur med en?

At lave en tømmerflåde, der kan styres bare nogenlunde, er en stor udfordring. Måske kan I opstille et mål om, at I skal bygge en tømmerflåde, som I skal sejle min. 5 kilometer på en lokal å.

Er det muligt at lave tømmerflåden, så I også kan lave overbæring med den – hvis I fx skal fra et vandløb til et andet?

På Google er der masser af inspiration at hente til forskellige designs – og måske I allerede har en god del af materialerne i hytten?

Fjordsvømning

Det er en noget anderledes og vildere oplevelse at svømme i en fjord end i en svømmehal – og det stiller også noget større krav til ens færdigheder og sikkerheden omkring aktiviteten. I en fjord kan der være strøm, det kan blæse, og vandet er forholdsvis koldt.

Overvejer I at lave fjordsvømning, er det vigtigt, at I har tænkt sikkerheden rigtig godt igennem, og at I har en plan – og ressourcer – til at sætte ind, hvis noget går galt. I kan fx have en følgebåd, som følger den eller de, der svømmer. Undgå at I er mange, der svømmer på en gang, hvis der fx er risiko for, at I bliver spredt ud på ruten. En god idé er også at lave en rute, der går tæt på bredden, så der er nem mulighed for at komme ind på land, hvis man bliver træt.

Kort sagt: Fjordsvømning er sjovt og udfordrende, men der skal tænkes godt igennem ift. sikkerheden.