

# FAMILIENS TURGUIDE



**TELT  
CAMPING  
HENGEKØYE**



Reiseråd  
Pakkelister  
Oppskrifter  
Underholdning

Velkommen til en koselig  
turopplevelse med Happy Hikers  
x RessursSterk.no

Vi er svært opptatt av nærturen  
og søndagstur med familien. Vi er  
ikke ekspedisjonsfolk eller  
villmarksfolk og vi ha mye å lære,  
men vår visjon er å gjøre friluftsliv  
enkelt for alle.

Vi elsker friluftsliv i den ekleste  
form, og å oppleve naturen  
sammen. Vi tror at friluftsliv bidrar  
til sunn helse og gode relasjoner  
familie og venner imellom, og  
derfor har vi laget dette heftet;  
for inspirasjon og underholdning  
til din neste tur og ferie.



# FAMILIENS TURGUIDE



# 5 TIPS FOR EN GOD TUR



## **Reduser forventningene til et mer realistisk nivå**

De fleste av oss tror nok ofte vi skal få gjort mer enn vi klarer, få sluppet av mer enn vi får og kost oss enda mer enn vi makter. Rådet er å redusere forventningene til et mer realistisk nivå.

## **Bli enige om hva dere vil gjøre**

En tur eller ferie innebærer gjerne en gruppe mennesker med mange ulike forventninger. Gi og ta litt, og bli klar over dem på forhånd.

## **Kombiner alkohol og ferie med måte**

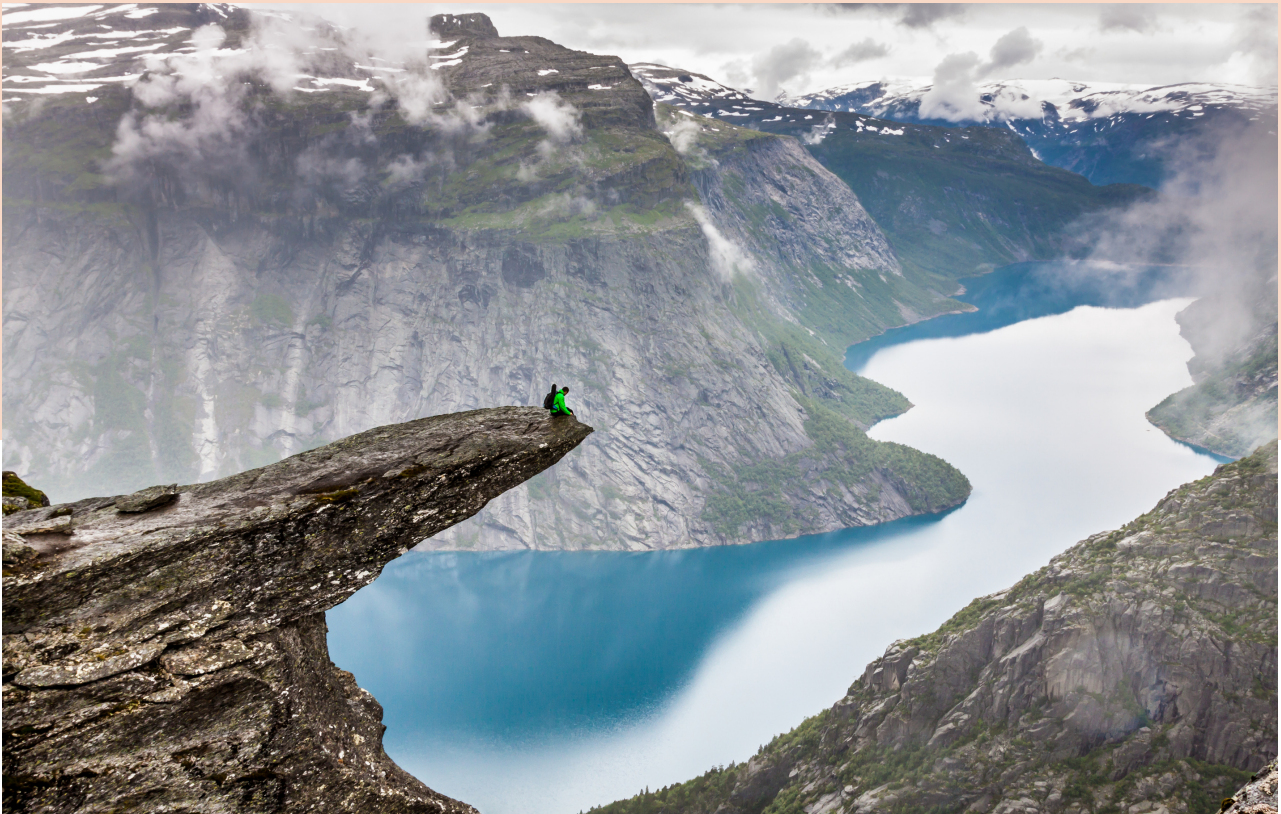
Alkohol forringer søvnkvaliteten og kan ødelegge en god feriedag dagen derpå.

## **Husk å hvile nok**

Å reise for mye kan også være anstrengende, husk å hvile nok. Forsøk å minimere tilgang til nett og bruk av mobil.

## **Koble ut bekymringer ellers i hverdagen. Ha det gøy!**

# TING Å GJØRE I NORGE



## Norges 10 topp topturer:

- 1.Preikestolen
- 2.Gaustatoppen
- 3.Trolltunga
- 4.Kjeragplatået og bolten
- 5.Besseggen
- 6.Galdhøpiggen
- 7.Rallarvegen
- 8.Romsdalseggen
- 9.Over vidden: Fløyen til Ulriken
- 10.Aurlandsdalen

## Annet moro:

- Rafting/ kajakk
- Flytebadstue
- SUP (stand up paddling)
- Surfing/ seilbrett
- Zipline
- Strikkhopp
- Trugetur

## Med barna:

- Kano
- Dampbåt/ kanalcruise
- Dresintur
- Alpakkatur
- Besøksgård
- Innendørs vindtunnel
- Gondol
- Fisketur
- Sykkeltur
- Skitur



# STEDER I NORGE VERDT Å DRA TIL

---

ET KNIPPE AV VÅRE FAVORITTSTEDER

## NORD-NORGE

- Den lille storbyen Bodø
- Øyriket Træna
- Fjell og hav i Brønnøysund
- Mosjøen
- Bleik på Andøya
- Fiskeværret Reine, sør i Lofoten
- Tromsø
- Lyngen i Troms
- Værharde Værøy
- Kirkenes, i grenseland
- Vardø
- Slettnes fyr
- Nordlysbyen Alna
- Nordkapp, lengst nord (nesten)

## ØSTLANDET

- Oslo
- Drøbak
- Gamlebyen i Fredrikstad
- Hadeland
- Tønsberg
- Telemark
- Hardangervidda
- Helvete !!

## SØRLANDET

- Kristiansand
- Arendal
- Tromøya
- Skjernøya utenfor Mandal
- Mandal
- Grimstad
- Risør
- Lindesnes fyr

## VESTLANDET

- Bergen
- Stavanger
- Ålesund
- Flåm
- Sognefjorden
- Hardangerfjorden
- Loen
- Romsdalseggen
- Åndalsnes (og Rampestreken)
- Trollstigen



# PAKKELISTE TELTTUR

- Telt med alt av tilbehør som plugg og stenger. Vurder å ta med ekstra plugg og stenger i tilfelle noe blir ødelagt på turen. Ta også med lappesett!
- Soveposer og liggeunderlag
- Ryggsekk med god plass til alt du trenger
- Regntrekk til ryggsekken og vanntette poser til mobil og lignende
- Kniv og sløyekniv om du skal fiske
- En liten øks til bål-laging
- Førstehjelpsskrin
- Toalettsaker
- Myggspray, kløestillende salve og myggnetting
- Kart og kompass
- Hodelykt/lommelykt (og ekstra batterier)
- Powerbank/lader til mobil
- Solbriller og solkrem
- Termos med varm drikke
- Drikkeflaske
- Mat og snacks
- Fyrstikk og lighter (i vanntett pose)
- Toalettpapir og evt. våtservietter
- Håndkle og shampo om turen blir lang
- Tallerken og bestikk
- Pose til søppel



## **ANNET VIKTIG:**

- Gjør noen undersøkelser før du drar avgårde: Hvilket område skal du reise til? Er det værhardt eller i høyden?
- Ikke la deg lure av sommervarmen, og husk å ha med varme ullklær og vindtette ytterklær i tilfelle været endrer seg.
- Før avreise er det viktig å sjekke alt utstyr grundig. Slå opp teltet og sjekk at alt tilbehøret er med.



# PAKKELISTE CAMPING

- Varseltrekant
- Evt. babyspeil og bilstol
- Toalett-og avfallsposer
- Mobilholder, trafikkalarm og navigasjon/GPS
- Nakkeputer
- Tabletholder til nakkestøtte, hodetelefoner og iPad/tablet/Nintendo (til underholdning i baksetet)
- Drikke- og matvarer i en kjøleboks
- Powerbank eller adapter til mobillading
- Kamera og lader
- Lommelykt/hodelykt
- Batterier
- Solbeskytter
- Bilsyketabletter, -plaster eller reisearmbånd
- Lommetørklær/våtservietter og/eller desinfeksjonsmiddel
- Toalettpapir
- Campingvognspeil
- Sikkerhetswire (wiren må være i god stand, og kroken skal ikke være rusten)
- Førerkort, vognkort og kopi av bilforsikringspolise, telefonnumre til vei hjelp og forsikringsselskap

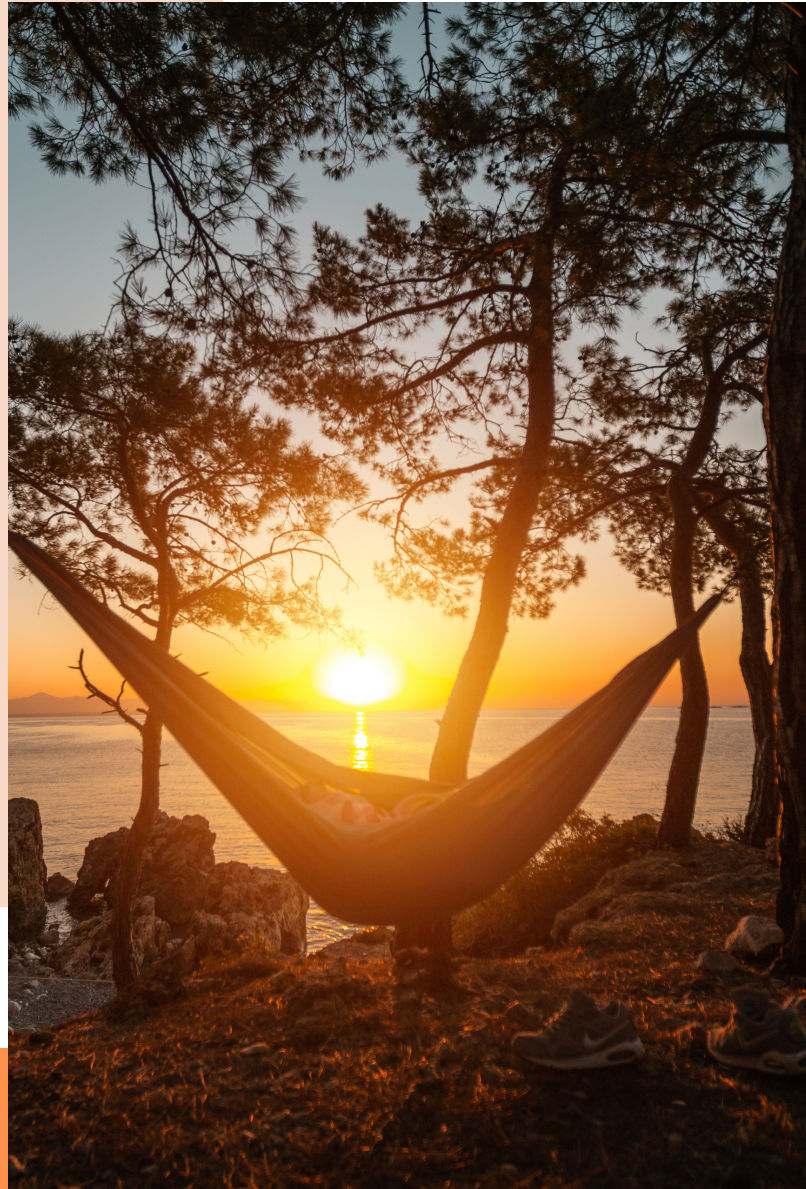


## **ANNET:**

- Klær og sko til enhver anledning
- Paraply, regntøy og gummistøvler
- Håndklær, tepper, sengetøy og dyne/hovedpute
- Førstehjelskrin, smertestillende medisin og termometer
- Toalettsaker (tannbørste mv.)
- Solbriller
- Solkrem og after sun krem
- Mygglys og fluesmekker
- Spill, papir/kulepenn og stearinlys/kubbelys til hygge i campingvogn eller fortelt
- Bøker og magasiner

# PAKKELISTE HENGEKØYE

- Hengekøye
- Myggnett til hengekøyen
- Tarp
- Et sett ekstra tauverk til hengekøyen
- Hansker (spesielt ved mye vind)
- Snor eller tau til å henge opp utstyr hvis det regner
- Underquilt om det er kaldt
- Liggeunderlag eller skinnfell
- Pledd
- Sovepose som passer temperatur ut i fra årstiden
- Romslig sekk
- Sag/ liten øks
- Kniv
- Brenner
- Drivstoff til brenner
- Hodelykt/lommelykt og ekstra batterier
- Powerbank/lader til mobil
- Toalettsaker
- Solkrem/ kuldekrem (avhengig av årstid)
- Førstehjelpsutstyr
- Vantett pakke fyrstikker
- Søppelposer
- Kart og kompass



## **ANNET VIKTIG:**

-I tillegg trenger du mat. Ta med deg mer enn nok, og husk at du kan lage mye spennende med bare en brenner og en stekepanne. Kanskje taco?  
Anbefaler å ta med litt snacks i tillegg; nøtter, rosiner, sjokolade eller energibarer.



# EGEN PAKKELISTE



**KLÆR:**



**ANNET VIKTIG:**

# ENKLE OPPSKRIFTER

## FORSLAG TIL ENKLE, MEN GODE RETTER Å LAGE PÅ PRIMUS ELLER BÅL:

-Toast, stekes lett på begge sider.

-Kanelboller, av ferdiglaget pizzadeig. Tilsett sukker og kanel. Stekes i panne. Snu ofte.

-Pizza, av ferdig deig. Stekes på begge sider før den varmes med saus, ost og valgfri topping.

-Cookies. Ta med ferdig deig laget av:

100 g smør

100 g sukker

1 egg

1ts vaniljesukker

1ts bakepulver

1ss kakao

Ca 200 g hvetemel

Blandes til en fast masse.

Deles opp og formes til små kaker.

Ha gjerne oppi hakket sjokolade og stek i panne. Husk å snu ofte.

-Vafler. Ha med ferdig røre, eller Tors ferdigmiks på pose som blandes med vann. Stekes i vaffeljern på bål.

-Wok. Ha med ferdig oppskåret kjøtt og grønnsaker. Stekes i panne. Kan toppes med en god saus.

-Gryterett. Stek kjøttdeig i kjele sammen med smør. Ha oppi gryterettpose av valgfritt valg og væske. Rør ofte.



## PANNEKAKEFROKOST:

Det er lite som slår en pannekakefrokost, og den smaker enda bedre ute på tur!

Gjør det enkelt:

-Toro pannekakerøre i pose

-Norsk brevann

-Rist ut i en flaske

Stek og nyt!

Toppes for eksempel med friske bær plukket på turen.



# EGNE OPPSKRIFTER

---

ENKEL TURMIDDAG:



ENKEL DESSERT:

# LAVTERSKELTUR



## **Synes du det krever mye planlegging, organisering og utstyr for å ta med barna på tur?**

Ingen av delene er nødvendig!

Turen trenger ikke å være lang for å gi store opplevelser og mestring for hele familien.

Ha på passende klær å gå til nærmeste vann, bekk, skogholt, sjø, eller grøftkant.

**Små barn blir så fort oppslukt av inntrykkene i naturen,** de opplever og erfarer med hele kroppen. De blir aktivert av både syns-, lukt- og taktile (ta og føle på) opplevelser. Dette trigger barnas medfødte nysgjerrighet og utforskertrang.

Som forelder trenger du bare å undre deg sammen med barna, vær nysgjerrig selv og gled dere sammen over oppdagelsene. Vi er sikre på at opplevelsen da vil bli god for alle.

**Naturen stimulerer til utvikling og mestringsopplevelser, helt gratis og uten krav til utstyr!**



# TIPS OG TRIKS TIL Å MOTIVERE BARN PÅ TUR



## Hvordan aktivisere og inspirere barna på tur, og hvordan få barna til å orke gå over lengre avstander?

### Her er noen aktivitetsforslag:

- Lek nysgjerrigper, undre dere sammen og finn svar og løsninger, bruk gjerne Google!
- La barna dele siner oppdagelser eller det de har lært med noen.
- Ha med en liten forundringspose med ulikt innhold som kan passe til turen.
- Lag en tur-/aktivitetsbingo til å ha med på turen.
- Tell røde merker/pinner.
- Ha en skattejakt.
- Lei utstyr av Frilager eller Bua i din kommune.
- La barna bli med på planlegging og forberedelsene til turen.
- Gi ulike foto oppgaver eller utfordre poden til å lage en tiktok.

### Code apper til tur og aktiviteter:

- Stolpejakten
- Geocaching
- KulTur appen
- Pokemon GO

# HUSKEREGLER FOR TUR MED BARN



## Hva gjør man for å motivere og legge til rette for gode turopplevelser?

For at en i det hele skal få umotiverte barn med seg på tur, må en kanskje inngå kompromiss. For at barn skal føle glede av friluftsliv og ha lyst til å bli med på tur igjen, bør en gjerne legge til rette for at barna opplever:

· mestring · glede · fellesskap · mening

Hvorfor skal jeg gå tur spør kanskje poden, -en blir da fristet til å ramse opp alle fordeler og goder. Men disse må oppleves av barnet selv.

Om en klarer å motivere de til tur, er dette en spesielt god arena for å styrke relasjonen til barnet ditt.

Heldigvis er det svært ofte slik at om du først har fått barna med ut, koser de seg nesten alltid. For å bidra til at det kan bli lettere å ta de med neste gang, har vi satt sammen et par nyttige huskereglar:

**Husk å snakke om de gode opplevelsene underveis på turen.**

**Hjelp barna med å forstå tidsperspektivet og forventningene til turen.**

**Ha snackspauser, bruk god tid og følg barnas tempo og energinivå.**

**Selve turen er målet, senk skuldrene og slapp av!**

Barn er ulike! De endrer seg fra tur til tur og det som virket motiverende sist kan være pyton i dag! Livet altså!



# På tur med



Aktivitetshäfte laget i samarbeid med Lekvenmedia

Vi har satt sammen en liten samling av ulike aktiviteter og tips som kan bidra til å holde barna motiverte og sysselsatte på årets turer.

## Innhold:



Samlejakt



Bilbingo



Turbingo



Aktivitetsbingo



Skogsbingo















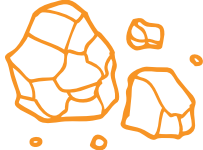


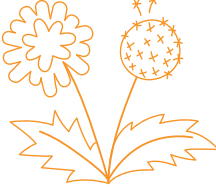




Sjøbingo

## Noen morsomme uteaktiviteter for barna!

Aktivitets- og naturbingo er gøy for barn i alle aldere, ca. 3-12 år. De aller minste kan få litt hjelp av en voksen med å lese og lete. Bruk disse som en bingo og se hvem som får 4 på rad, eller hvem som får fylt hele arket først. Eller rett og slett som inspirasjon til andre aktiviteter.







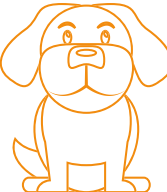



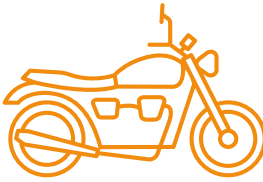



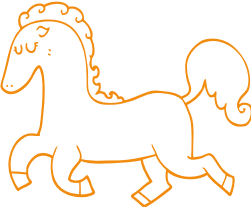
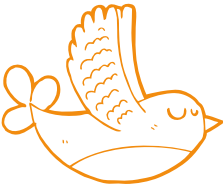
# Samlejak

Lukte	Se	Finne	Høre	Føle
 <p>Blomster</p>	 <p>Sky som ligner et dyr</p>	 <p>Et innsekt</p>	 <p>Fuglevitter</p>	 <p>Kongle</p>
 <p>Regn i luften</p>	 <p>Sølepytt</p>	 <p>En fjær</p>	 <p>En humle</p>	 <p>Trestamme</p>
 <p>Bartre</p>	 <p>En sau</p>	 <p>Noe formet som et hjerte</p>	 <p>Vinden som suser</p>	 <p>En stein</p>
 <p>Søle / våt jord</p>	 <p>Ei kråke</p>	 <p>En hestehov</p>	 <p>Silderende vann</p>	 <p>Mose</p>

Prøv å samle så mange opplevelser og inntrykk som du kan i løpet av turen din!














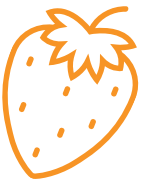




# Bil-bingo

 <p>Ku</p>	 <p>Sau</p>	 <p>Buss</p>	 <p>Bil</p>
 <p>Hus</p>	 <p>Fly</p>	 <p>Hund</p>	 <p>Tre</p>
 <p>Flagg</p>	 <p>Trafikklys</p>	 <p>Motorsykkel</p>	 <p>Lastebil</p>
 <p>Stoppskilt</p>	 <p>Blomst</p>	 <p>Hest</p>	 <p>Fugl</p>

Kryss av for hver ting du ser i løpet av bilturen, og se hvor fort du kan få fire på rad eller fylle hele brettet!






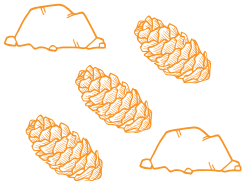










# Tur-bingo

 <p>Bjork</p>	 <p>Grantre</p>	 <p>Kongle</p>	 <p>Drink fra en bekk</p>
 <p>Finn røde merker</p>	 <p>Sitt på et utkikkspunkt</p>	 <p>Spis niste</p>	 <p>Lytt etter fuglekvitter</p>
 <p>Snacks pause</p>	 <p>Finn et dyrespor</p>	 <p>Plukk søppel</p>	 <p>Gå med egen sekk</p>
 <p>Finn en varde</p>	 <p>Plukk bær</p>	 <p>Finn en ny sti</p>	 <p>Ta et familiebilde</p>

Kryss av for hver ting du ser i løpet av turen, og se hvor fort du kan få fire på rad eller fylle hele brettet!

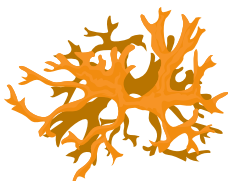





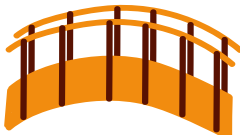











# Aktivitets-bingo

 <p>Finn en gul blomst</p>	 <p>Finn 5 pinner</p>	 <p>Balanser på en benk</p>	 <p>Klatre i et tre</p>
 <p>Løp rundt et tre 10 ganger</p>	 <p>Spill 3 på råd med kongler og steiner</p>	 <p>Bygg en hytte i skogen</p>	 <p>Spikk din egen bålpinne</p>
 <p>Lag bondegård med kongledyr</p>	 <p>Lag barkebåt</p>	 <p>Spis ute</p>	 <p>Kaste stein i vann</p>
 <p>Lek gjemsel</p>	 <p>Lek skattejakt</p>	 <p>Ha kappløp</p>	 <p>Finn en mark</p>

Kryss av for hver ting du seri løpet av dagen, og se hvor fort du kan få fire på rad eller fylle hele brettet!




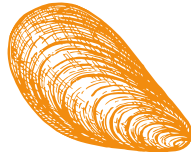


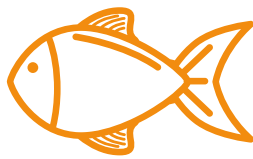
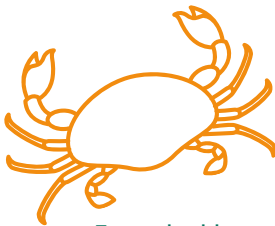








# Skogs-bingo

 <p>Mose</p>	 <p>Granbar</p>	 <p>Innsekt</p>	 <p>Sopp</p>
 <p>Veltet tre</p>	 <p>Dyrespor</p>	 <p>Bro</p>	 <p>Brunt blad</p>
 <p>Flue</p>	 <p>Ekorn</p>	 <p>Fugl</p>	 <p>Stor Stein</p>
 <p>Blomst</p>	 <p>Pinne</p>	 <p>Kongle</p>	 <p>Hule</p>

Kryss av for hver ting du ser i løpet av skogturen, og se hvor fort du kan få fire på rad eller fylle hele brettet!



# Sjø-bingo

 <p>Kobbunge (hus)</p>	 <p>Blæretang</p>	 <p>Hjerteskjell</p>	 <p>Blåskjell</p>
 <p>Sjøgress</p>	 <p>Brennmanet</p>	 <p>Små-fisk</p>	 <p>Fange krabbe</p>
 <p>Eremittkreps</p>	 <p>Glassmanet</p>	 <p>Kamskjell</p>	 <p>Plukk søppel</p>
 <p>Runde stener</p>	 <p>Sand</p>	 <p>Albueskjell</p>	 <p>Noe som skinner</p>

Kryss av for hver ting du ser i løpet av skogturen, og se hvor fort du kan få fire på rad eller fylle hele brettet!



## 17 camp-spørsmål for store og små

Noen litt vanskeligere enn andre. Alle svar står på de neste sidene (Ikke juks!!)  
Kanskje du lærer noe nytt og nyttig?!

1. Hvilken teltttype står vanligvis best imot vinden?
2. Hvilke drivstoff er best å bruke på vinteren?
3. I hvilken sammenheng brukes EU-standarden EN-13537 i forbindelse med friluftsliv?
4. I hvilken sammenheng brukes ordet fillpower?
5. Hva er Dermizax?
6. I hvilken sammenheng bruker man NNN standard?
7. Hvem fikk først en nasjonalpark, Norge eller Sverige?
8. Hvilken nasjonalpark ble ikke opprettet i Sverige i 1909?
9. Hva står LED for?
10. I hvilket produkt finner man ofte DEET?
11. Hvilket vann bør ikke drikkes i fjellet?
12. Hvor hører denne regelen hjemme: «Vend i tide, det er ingen skam å snu»?
13. Hvem har lov til å fiske i fjellvann?
14. Når kan du ikke koke bålcaffe i skog og utmark?
15. Hvor kan du overnatte i telt?
16. Hva gjør du hvis en moskus kommer mot deg på stien?
17. Hva må absolutt være med på sommerturen i fjellet?





1. Kuppeltelt står best imot vinden med sine kryssende stenger, men så lenge vinden treffer kortsiden på tunnelteltet står det også ganske bra i sterk vind.
2. Bensin og parafin. Rødsprit og gass fungerer dårlig når det blir minusgrader. Det er mulig å kjøpe vintergass som tåler lavere temperaturer, men bensin og parafin fungerer best i kulden.
3. Temperaturangivelser for soveposer EN-13537 er standarden for å fastsette temperaturgrenser for soveposer.
4. Dun Fillpower er en betegnelse på dunkvalitet, nærmere bestemt hvor mye dunet utvider seg etter komprimering.
5. Et vanntett og pustende materiale likt Gore-tex. Dermizax er Bergans sitt vanntette og pustende materiale med lignende egenskaper som Gore-tex.
6. NNN-standardens brukes for skibindinger.
7. Sverige var først ute med å vedta en nasjonalpark, nærmere bestemt i 1909 da hele ni nasjonalparker ble opprettet.
8. Padjelanta. Sarek, Abisko og Stora Sjöfallet ble alle opprettet i 1909. Padjelanta ble opprettet i 1962.
9. Light Emitting Diode LED er en type lys som brukes i de fleste hodelykter i dag. Forkortelsen står for Light Emitting Diode.
10. Myggmiddel DEET er en forkortelse for N,N-dietyl-meta-toluamid og er virkemiddelet i mange myggmiddel.  
Fram til 2013 var det ikke tillatt å selge myggmiddel med mer enn 20 % DEET i Norge.
11. Vann i små pytter. Styr unna vann fra myrer og pytter, vannet kan være forurenset av døde dyr i terrenget. Drikk vann fra elver og bekker der vannet ikke står i ro. Vannet på hyttene i fjellet kan også drikkes, men det er som regel hentet fra den samme bekken. Selvsagt kan du også drikke medbrakt vann, men hvorfor bære tungt?
12. Fjellvettreglene. Nærmere bestemt nummer åtte, som handler om å revurdere planen din fortløpende, og velge plan B lenge før du blir utslitt.

# CAMP QUIZ SVAR



13. Alle under 16 år. Og de med fiskekort. Hovedregelen er at du må ha fiskekort for å fiske i vann og vassdrag, mens fritidsfiske i sjøen er en gratis allemannsrett. I vassdrag der det selges fiskekort, er dette gratis for barn fra 1. januar til og med 20. august. I andre vassdrag kan personer under 16 år fiske med stang og håndsnøre uten tillatelse, i samme periode. Barns rett til å fiske gjelder ikke i laksevassdrag.

14. Fra 15. april til 15. september. I denne perioden er det ikke tillatt å tenne opp bål i, eller i nærheten av, skog og all annen utmark i Norge (utmark = skogs-, fjell- og kystområder der det ikke er dyrket mark). Det er heller ikke lov å grille i disse områdene. I vårt langstrakte land kommer våren til ulike tider. Derfor er det lov å bruke skjønn: du kan tenne bål om det åpenbart ikke er noen brannfare, som etter mye nedbør, og på snø.

15. I utmark. Hovedregelen er at du ikke kan sette opp teltet så nær bebyggelsen at det er til sjenanse. Du kan ikke telte nærmere enn 150 meter fra bebodd hus eller hytte, og ikke i mer enn to døgn. I høyfjellet og langt fra bebyggelsen kan teltet stå lenger så lenge det ikke fører til skader eller ulemper. I kommunenes friluftsområder kan det være begrensninger for telting.

16. Gå i en bue utenom. En stor bue! Hold minst 200 meters avstand! Kommer du overraskende på moskusen, gå raskt tilbake den veien du kom. Hvis du plutselig kommer tett på en moskusflokk kan de stille seg i forsvarsposisjon med fronten mot deg. Fjern deg så raskt som mulig! Hvis moskusen slenger med hodet og stamper med beina, fjerne deg så raskt som mulig!!

17. Lue og votter. Været endres raskt i fjellet og det kan bli skikkelig surt og kaldt





# GØY PÅ CAMP!



**Artige leker til turen. For både store og små.**

**Sardiner i boks:** Morsom vri på klassikeren «gjemsel».

Til forskjell fra vanlig gjemsel starter denne leken med at kun en av deltagerne gjemmer seg (det telles i f.eks. 60 sekunder mens vedkommende gjemmer seg).

Her kommer vrien: Når første person finner den som har gjemt seg, skal også denne personen gjemme seg på samme sted. Etterhvert som flere og flere personer finner gjemmestedet skjønner man fort at leken lever opp til navnet «sardiner i boks».

Vinner (etter at alle til slutt har funnet gjemmestedet), er personen som først fant gjemmestedet.

# GØY PÅ CAMP!



## **Målfoto**

Varighet: 20 minutter - Antall deltakere: 4 - 20

Dette trenger du: Kamera og tau, kritt eller annet som kan danne en rett linje

Regler: Lag en rett linje ved å bruke utstyret nevnt over, eller annet. Alle deltakerne skal krysse linjen på nøyaktig samme tidspunkt. Du tar et bilde for hver gang de prøver for å se om det kvalifiserer til å bli avgjort med målfoto. For å gjøre det mer vanskelig, kan deltakerne gå fort eller løpe over linjen.

Det høres kanskje enkelt ut, men denne aktiviteten krever mye koordinasjon.

Deltakerne må samarbeide tett for å klare å gå over linjen på nøyaktig samme tidspunkt. Det må også velges en leder som kan koordinere laget.



# GØY PÅ CAMP!



## **Minefeltet**

Varighet: 15 - 30 minutter - Antall deltakere: 4 - 10 (Det må være likt antall)

Dette trenger du: Forskjellige objekter og klede til å dekke for øynene

Regler: Finn et stort og åpent område, som en parkeringsplass eller en park

Plassér objektene (baller, flasker, kjegler eller annet) sporadisk rundt omkring på den åpne plassen. Del inn deltakerne i lag på to personer, hvorav en av de to tar på seg bind for øynene. Den andre personen skal lede "den blinde" fra den ene siden av en åpne plassen til den andre uten at han eller hun trår på objektene.

Det er meningen at man kun skal bruke verbale instruksjoner, mens den personen som har bind for øynene kan ikke snakke i det hele tatt. For å gjøre det enda vanskeligere kan man lage spesifikke ruter som de med bind for øynene skal følge.



# GØY PÅ CAMP!



## Riktig kroppsdel.

Alle deltagerne sitter i ring. Personen som starter leker sier f.eks.: «Dette er stortåa mi», mens han/hun peker på kneet sitt. Personen som sitter til høyre for vedkommende svarer: «Det her er kneet mitt», men peker på en annen kroppsdel (f.eks. hodet). Neste person skal dermed starte med å si «Dette er hodet mitt», og peke på en ny kroppsdel.

Den som ikke klarer å holde tunga rett i munnen (svarer feil), er ute av leken. Den sitter igjen alene tilslutt, er lekens vinner.

## Krøll på tunga.

Hvem klarer å holde tunga rett i munnen lengst?

Alle sitter i ring. En av deltagerne setter i gang leken med å si «Ibsens ripsbusker». Personen som sitter til høyre for vedkommende, skal uten å nøle, gjenta og si det samme. Slik går de to ordene fra personer til person rundt ringen. Helt til noen sier «snu ordene!». Personen til høyre, skal nå stokke om på ordene, og si «Ripsbusker Ibsens». Nestemann det samme osv.

Den første som nøler for lenge eller sier feil, er ute av leken. Den som sitter igjen helt til slutt, har vunnet.

Tips til andre ordfraser som kan brukes: «Djerv dvergbjerk», «Takpapp, veggpapp» og «Kokt torsk, stekt torsk».

---

# DIVERSE NOTATER:

---





**VI ØNSKER DERE  
EN FIN TUR  
FYLT MED GODE  
MINNER,  
FANTASTISKE  
OPPLEVELSER  
OG DET GLADE  
UTELIV!**