

# AKTIVITETER EGEMOSEN



## **Velkommen til Egemose Centrets aktivitetskatalog**

Heri finder du de temaer vi normalt laver aktiviteter indenfor. Kataloget skal gerne give dig og dine medlemme ideer til jeres sommerlejr på Egemosen – men rammerne er vide og vi vil gerne støtte op om dine egne ideer også, så henvend jer endelig til mosefolket hvis der er noget du mangler eller har et ønske til en anden aktivitet som I har lyst til at lave – det kan være vi kan hjælpe.

På en typisk sommerlejr dag er der 2 aktivitetsperioder af ca. 3 timer, og I vælger selv hvor mange aktiviteter I har lyst til at prøve på de dage I har til rådighed.

Det er muligt at ønske flere aktiviteter for en gren i samme periode - dvs. dele f.eks. grenen op i to halvdele til hver deres aktivitet.

God fornøjelse!  
Mosefolket

## 1. Smedje

På Egemose Centret har vi vores egen rigtige smedje med esser, ambolte og rigtigt smedjeværktøj. Denne er rammen om smedjeaktiviteten, hvor spejderne kan prøve kræfter med glødende jern, rigtigt værktøj og få lov at blive sorte i hovederne og prøve noget som man ellers kun ser på TV!

### Fakta

- Antal: Maks 9 spejdere.
- Tidsforbrug: Det tager en aktivitetsperiode – en halv dag.

### Hvad kan I forvente

En aktivitet i smedjen, hvor I kommer til at smede i glødende jern. Aktiviteten er en god oplevelse, hvor spejderne får erfaret, at man rent faktisk kan lave flotte ting ud af et stykke rå jern.

### Hvad kan der laves

Vi arbejder sammen to og to, men vi når at lave mindst en ting hver; typisk starter vi med at lave en lidt simpel ting fx: Tørklæderinge, merglespir, minihestesko, oplukkere, s-krog til gryder over bål eller båljern til at stille gryderne på i bålet.

De spejdere der udviser godt med gå-på-mod vil evt. kunne lave lidt kraftigere ting, fx en stor hestesko eller en kvindekni (kan også lave af drenge, men navnet kommer af at det var en særlig kniv som kvinder typisk brugte i vikingetiden).

Hvis I har andre idéer så tal med os inden så vi kan finde ud af om det er muligt.

### Hvor kommer materialerne fra?

Vi sørger for alle materialer.

### Hvad kommer I selv med?

I kommer alle sammen iført lukkede sko, lange bukser og lange ærmer, i materiale (f.eks. spejderuniformen) der ikke er i nylon. Spejdere med meget langt hår skal medbringe et tørklæde eller en hårelastik til at have om håret. Medbring også en kop eller mug så I kan få noget at drikke undervejs til denne aktivitet.





## 2. Tekstiltryk og batik

Har du lyst til at give din garderobe et ekstra pift, er batik og stencils en genial måde at gøre en almindelig t-shirt til dit helt eget kunstværk. Vi har også materialer til at lave tekstiltryk (stencils). Ved aktivitetsønske angiv eventuelt hvilke dele der interesserer mest.

### Fakta

- Antal: Sådan set så mange som I har lyst til
- Tidsforbrug: En halv dag for de fleste men med mulighed for udvidelse hvis I ønsker det

### Hvad kan I forvente

I kan forvente en stille og rolig aktivitet, hvor I kan bruge jeres kreativitet til at lave en flot trøje, et flot tryk på en mulepose, eller hvad I selv måtte medbringe af tøj eller stof.

### Hvad kan der laves

Tekstiltryk med stencils  
Batikfarvning

### Hvor kommer materialerne fra?

Vi har det hele - på nær t-shirts eller andet stof hvis I skal lave batik, trykke eller lignende.  
*(Det er dog muligt at købe Egemose T-shirts eller muleposer af os. Tal med mosefolket for at købe t-shirt fælles, så vasker og tørrer vi dem inden aktivitetsstart)*

### Hvad kommer I selv med?

Lidt tålmodighed  
Hvide/lyse T-shirts eller stof (skal være vasket på forhånd)  
Godt humør

### Lidt om aktiviteten

Forvent lidt ventetid i batikaktiviteten – i starten når der skal varmes vand til farvebadet, og når stoffet er nede i badet. Vi har lege til at fylde tiden ud med. 😊  
Vi hjælper jer med at få stoffet vasket (batik) eller hængt op til tørre (tekstiltryk)

### 3. Store Nørd på Egemosen

Aktiviteten er en sjov måde at bruge og lære noget om kemi og fysik – vi har en masse eksperimenter klar til dem der vil prøve.

#### Fakta

- Antal: Vi kan maksimalt være ca. 15 spejdere på denne aktivitet
- Tidsforbrug: Aktiviteten har et relativt fast program og er tilpasset ca. tre timer (en aktivitetsperiode).

#### Hvad kan I forvente

I kan forvente en udendørsaktivitet, der som udgangspunkt foregår i Oak City byen. I kan forvente en aktivitet der er sjov, spændende og lærerig for de fleste spejdere i alle aldre.

#### Hvad kan der laves

Vi leger med bl.a. kuldioxid, sæbebobler, syre-base, æg, slim, tør-is, selvantændende kemiske stoffer, hjemmelavede lavalamper og vandraketter.

#### Hvor kommer materialerne fra?

Vi sørger for alle materialer.

#### Hvad kommer I selv med?

En god ide er at iføre sig tøj, der godt må få slim, snask eller farver på sig.

#### Lidt om aktiviteten

Aktiviteten har et relativt fast program. Der vil være engagerede mosefolk under hele forløbet, der vil kunne forklare mekanismerne bag forsøgene, så der kræves altså ikke specielt naturvidenskabeligt flair fra jer.



## Vandraket-to-go

### Vandraket

1½ l. plastik sodavandsflaske,  
1 lille tom dåse tomatpure,  
1 alm. korkprop,  
1 cykelventil. (få en gammel slange fra cykelhandleren),  
25 cm kraftig 2mm ståltråd (evt en gammel cykeleger)  
½ liter vand.,  
stort søm, til at lave huller med,  
hobbykniv,  
tang,  
cykelpumpe.

Fremgangsmåde: tøm dåsen for pure og pil låget helt af, fold de skarpe kanter væk.

Bank/bor hul i bunden til ventilen. Bank/bor huller i siden af dåsen til bøjlen afstanden skal være ca. 2,7 cm fra bunden.

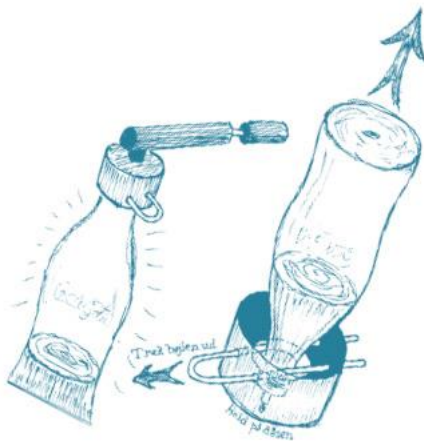
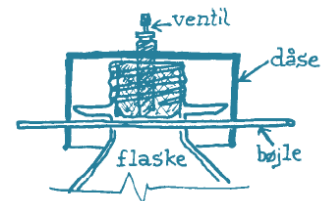
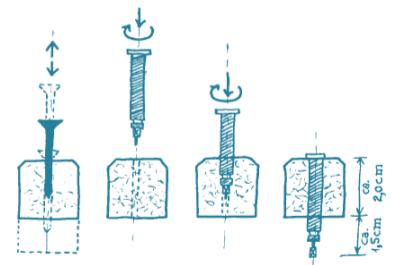
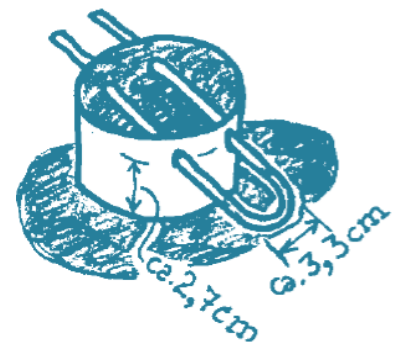
Afkort korkproppen så den er ca. 2 cm lang. Lav et hul til ventilen og skru/tryk ventilen ned i proppen. Fyld flasken  $\frac{3}{4}$  op og sæt proppen ned i flasken, den skal sidde helt stram og tæt.

Stik bøjlen gennem dåsen så den har fat under kraven på flaskehalsen.

Nu skal der pumpes, det er vigtigt ikke at holde hovedet inde over flasken imens.

Det er lidt farligt så du skal have respekt for raketten. Opfør dig som om det var fyrværkeri og hav en mindste afstand på 50 meter til biler og huse. Skyd kun op i luften. Hvis det bliver en fuser, hvor proppen ikke vil ud og flasken ikke flyver afsted, må du ikke vende flasken om! Hold den med proppen nedad og vendende væk fra jer. Hold på flasken og tryk ventilen, så trykket letter.

Inden raketten affyres skal i lave en affyrringsrampe, dette kan evt. bare være at flasken ligger op ad en rafte. Men ventilen nedad.



## 4. Hejk med/uden overnatning

Området omkring Mosen er en perle i den danske natur, hvor der findes skov, sø, bakker og marker når de gør sig allerbedst ud i den danske sommer. Har I lyst til at komme lidt ud fra lejren er det oplagt at tage en hejk i det nærliggende område – med eller uden overnatning.

### Hvad kan I forvente?

En udendørsaktivitet hvor begrænsningen kun er hvor mange kilometer I vil gå og hvor mange vabler fødderne kan tåle. Der er fine bademuligheder i den umiddelbare nærhed, både ved søer og i svømmehallen (Værløse). Skal hejken være med overnatning er der rige muligheder for overnatning i en shelter i nær afstand af Egemosen. Kommer I langvejs fra kan Mosefolket også være behjælpelig med planlægning af en Københavnertur hvis det har interesse.

### Fakta

- Antal: For hele grenen.
- Tidsforbrug: Fra en halv dag... og så længe I ønsker.

### Hvad kan der laves

Hejk i de nordsjællandske skove  
Hejk/tur til/ København  
Badetur til Buresø

### Hvor kommer materialerne fra?

Vi har kort over de fleste af områderne omkring os og vi har en velvoksen "hejkmappe" med gode forslag til seværdigheder, overnatning etc. Vi kan ligeledes stille GPS'er til rådighed hvis der skulle være behov for dette, men afhængig af efterspørgsel kan I muligvis ikke have en i hånden hver.

### Hvad kommer I selv med?

Fyldte drikkedunke, egne kompasser, passende fod- og overtøj til en dags udfordringer i naturen, masser af gå-på-mod og selvfølgelig ideer til hvad I vil.

### Lidt om aktiviteten

Aktiviteten kan formes efter jeres ambitioner. Der er mange gode og spændende muligheder i nærområdet. Vores "hejkmappe" et godt udgangspunkt til planlægningen. Den indeholder ingen færdige pakkeløsninger, men er til gengæld fuld af gode ideer til ture, seværdigheder og aktiviteter. Husk det er jeres eget ansvar at jeres spejdere skal på hejk, men vi hjælper gerne med planlægningen.

Find masser af overnatningspladser via Skov og Naturstyrelsens hjemmeside  
<http://www.udinaturen.dk/>

## 5. Kano med/uden overnatning

Det behøver ikke alt sammen foregå på mosejord! Prøv en dag (eller to) ude på vandet. Der er mange skønne søer i vores nærområde, og vi har kanoer I kan låne til jeres tur.

Man kan lave mange lege og aktiviteter i en kano, og vi er altid klar med gode idéer.

### Hvad kan I forvente

Mosefolket kender til en del søer og vandløb, der er gode at sejle på. Vi sørger for at transportere kanoerne til og fra der I gerne vil sejle. Hvis I gerne vil gøre turen til en kanohejk langs Mølleåen med overnatning, kan vi også hjælpe jer med at finde et sted at overnatte – vi har vores egen 'Hejkbog' med gode ruter og seværdigheder i nærområdet.

### Fakta

- Antal: Maks. 18 personer
- Tidsforbrug: Fra en hel dag til så længe I ønsker

### Hvad kan der laves

- Tur på Buresø
- Tur på Bastrup Sø
- Hejk langs Mølleåen
- Eller hvor I måtte have lyst til at sejle i nærområdet

### Hvor kommer materialerne fra

Vi sørger for kanoer, padler og redningsveste.

### Hvad kommer I selv med

Svømmetøj, fyldte drikkedunke og madpakke. Hvis I tager på hejk, skal I selv sørge for udstyr til turen.

### Lidt om aktiviteten

Aktiviteten kan formes efter jeres ønsker, og vi låner gerne andre materialer (f.eks. boldspil) ud til f.eks. en volleyballturnering på vandet.

Vær opmærksom på at jeres ledere har sikkerhedsansvaret under sejlads, medmindre andet er aftalt med os.

Vi henviser til [DDS' sikkerhedsvejledning](#) for vandaktiviteter.



## 6. Spejdergastronomi

Mad på spejderlejren behøver ikke kun at være gryderetter og toastbrød. På "Restaurant Egemosen" laver vi alt fra stenovnspizzaer til hjemmerøget ost på hjemmebagt brød. Menukortet dækker mere end den normale aftenmenu på en spejderlejr. Velbekomme!

### Fakta

- Antal: 5-10 personer.
- Tidsforbrug: En aktivitetsperiode plus efterfølgende spising.

### Hvad kan I forvente

En aktivitet hvor der er mulighed for at låne vores madlavningsgrej, og lave en lækker ret der kan nydes i afslutningen af aktiviteten. Egemosen kan hjælpe med madplanlægningen, men det er op til jer at gøre måltidet til den lækreste på hele lejren.

Aktiviteten foregår udendørs, med udgangspunkt ved de udendørs bageovne.

### Hvad kan der laves

Vi har bålpladser, bageovne og dutch ovens, og masser af opskriftsbøger til at give inspiration.

### Hvor kommer ingredienserne fra?

I skal selv medbringe alle ingredienser til aktiviteten. Men hvis der lige mangler et skud timian for at retten bliver helt perfekt, kan vi selvfølgelig godt hjælpe.

### Hvad kommer I selv med?

Mod på at udfordre spejdergastronomien på flere planer.

En passende sult efter et dejligt måltid 😊



## 7. Støberi

I Egemose Centrets Støberi har spejderne mulighed for at prøve kræfter med tinstøbningens luner og forunderlige verden. Vi har rigtig støbesand og flotte figurer, der kan støbes efter. Der er derfor god mulighed for at lave en fin ting, som man som spejder kan få med hjem fra lejren.

### Fakta

- Antal: 6-8 spejdere
- Tidsforbrug: En halv dag.

### Hvad kan I forvente

I kan forvente en sjov og praktisk aktivitet for en gruppe spejdere, hvor alle får noget med hjem og lærer hvordan man kan arbejde med flydende metal (tin), støbe og bearbejde resultatet.

### Hvad kan der laves

Vi støber alt fra knapper, tog etc. til ting man selv former i tin.  
Tal med os på forhånd så vi kan tale nærmere om hvad I præcis vil lave.

### Hvor kommer ingredienserne fra?

Vi stiller det hele til rådighed.

### Hvad kommer I selv med?

Det gode humør og en kop, da det tit er varm at være i nærheden af den varme tin.



## 8. Træ, tovværk og tømmerflåde

På Egemose Centret har vi mange gode rafter, masser af tovværk, taljer, skraller samt kulsø-værktøj. Der er derfor god mulighed for at lave alle mulige projekter med træ og tovværk.

### Fakta

- Antal: afhænger af hvad I vil lave – men i udgangspunktet som mange I har lyst til
- Tidsforbrug: Det tager som regel to aktivitetsperioder – en hel dag.

### Hvad kan I forvente

I kan forvente en udendørsaktivitet som enten foregår i (eller rettere på) Greenen eller på Bastrup sø (men så skal vi aftale det på forhånd) eller rundt omkring på Egemosens pladser.

### Hvad kan der laves

Pionerarbejder i forskellige størrelser

Tømmerflåder – inkl. sejlads naturligvis (vi har en fin sø i nærheden)

Kulsø (fx skamler)

Svævebane eller andre større byggerier

Store spejdere kan lave storpioner – små spejdere kan lave mikropioner. Der er mulighed for at lave større projekter over flere dage – fx i forbindelse med jeres lejrobygning. Blot husk at ambitioner og arbejdsiver skal passe sammen og at I selv skal pille det ned inden vi siger farvel og tager tilbage til mugglerverdenen 😊

### Hvor kommer materialerne fra?

Egemosen stiller “det hele” (rafter, reb, presenninger, inspiration mv.) til rådighed. Tal med os på forhånd så vi kan tale nærmere om hvad I præcis vil lave.

### Hvad kommer I selv med?

Måske en ide om hvad I vil?

Godt humor og en drikkedunk på en varm dag

### Lidt om aktiviteten

Det er sjovest at lave (brugs)pioner først på ugen således at vi har god tid til at bruge dem; det gælder især “bygningsværker” som sauna, rodeotyre, vandratschebaner eller karruseller. Hvis I laver tømmerflåder er det fint nok at have et par timer til at sejle med dem. Husk at det er lederne der har ansvaret for spejderne når de også efterfølgende bruger det byggede – hvilket betyder at der skal være en leder tilstede når der fx skal sejles i tømmerflåde ligeså vel som at spejderne skal bruge vores redningsveste når de er på søen!



## 9. Træklatring

Som noget nyt har I mulighed for at prøve kræfter med klatring i Egemosens højeste egetræer, under kyndig vejledning af vores veluddannede træklatreinstruktører.

### Fakta

- Antal: 6-12 personer (optimalt set, men der kan dog justeres lidt på dette, da det alligevel ikke er muligt for alle at klatre samtidig – kun én per træ af gangen, vi har dog flere træer, men kun begrænset materiel).
- Tidsforbrug: En halv dag for de fleste men med mulighed for udvidelse hvis I ønsker det.

### Hvad kan I forvente

Vi har mange gode træer at klatre i, og udstyret til at man kan komme rigtigt højt op. Afhængigt af instruktøren og jeres evner kan der også laves avancerede øvelser som f.eks. kontrollerede fald.

### Hvad kan der laves

Klatringen foregår i et højt og flot klatretræ, hvor man bruger træets egne grene til komme op. Afhængig af mandskab og antal deltagere kan der klatres i flere forskellige træer i løbet af en aktivitetsperiode. Det vil også være muligt at stifte bekendtskab med en slackline spændt ud mellem to træer tæt ved jorden.

### Hvor kommer materialerne fra?

Vi har alt det nødvendige sikkerhedsudstyr og uddannede instruktører til at sikre at aktiviteten forløber forsvarligt og lovmæssigt korrekt.

### Hvad kommer I selv med?

Godt humør og energi, og modet til at udfordre jer selv.

### Lidt om aktiviteten

Det er en sjov aktivitet hvor alle kan være med og som kræver meget af både spejdere og ledere. Belønningen er dog tydelig med det samme - der er en helt fantastisk oplevelse at sidde i toppen af et af vores store træer og nyde udsigten.

På jorden vil der være mulighed for at følge med i andre der prøver kræfter med træer og der vil være mulighed for at lære en masse om træets beskaffenhed – hvad der gør det til et godt klatretræ og lignende om træerne i de danske skove.





## **10. Mountainbike**

Egemosen er omgivet af dejlige skove med rige muligheder for at prøve kræfter med mountainbike. Vi kan hjælpe med guide til udlejning af udstyr og med kort/anvisning af spor. Hvis I ikke selv har mountainbike må I forvente en udgift til leje.

### **Fakta**

- Antal: Så mange I har lyst til. I kan evt. dele jer efter niveau i skoven.
- Tidsforbrug: En halv eller hel dag.

### **Hvad kan I forvente**

I kan forvente en aktivitet med fart, udfordring og dejlig oplevelse. Mountainbike er en dejlig måde at komme ud og se skoven.

### **Hvad kan der laves**

- Der ligger 26 km dedikeret mountainbikespor i Hareskoven (12 km fra Egemosen). Dette kan I sagtens få en hel dag til at gå med. Dette spor er meget anvendt og man kan nemt finde rundt da sporet er markeret med røde prikker.
- Vi arbejder, sammen med naturstyrelsen, på at etablere vores eget spor i Ganløse Eged (omkring 10 km). Dette er forhåbentlig klar til brug når I er her - ellers finder I rundt med et detaljeret kort hvor der er tegnet en god rute ind.

I får lov at køre for jer selv, men ved specielle ønsker kan det være muligt at få selvskab på turen af en af os, vi skal dog vide dette på forhånd.

### **Hvor kommer materialerne fra?**

Vi kan hjælpe jer med kort over skovene samt forslag til et velvalgt mountainbikespor eller I kan benytte velkendte spor i Hareskoven i forbindelse med cykelleje. Cykel, hjelm, drikkedunk kan man leje i en forretning nær Egemosen (ca. 275 kr. for en halv dag, tjek selv aktuelle priser – f.eks. <http://mtb-tours.dk/>). I skal have noget passende tøj med - man får varmen og bliver (afhængigt af vejret) også beskidte.

### **Hvad kommer I selv med?**

Mountainbike er, som så meget andet, aktivitet, sjovere jo bedre form man er i. De fleste vil dog sagtens kunne komme rundt i skoven, uden at være i super form.

### **Lidt om aktiviteten**

Det er en sjov aktivitet hvor alle kan være med og som kræver meget af alle. Aktiviteten kræver enten at mountainbikes medbringes til centeret eller at der indgås aftale om leje. Egemosen hjælper gerne med kontakten til udlejning.



## **11. Wellness (Spa/svedehytte)**

Trænger du også til at blive lidt lækker efter flere dage med hovedet i bålet og jord under neglene? På wellnessaktiviteten er det velvære og pleje af sjælen der er i centrum.

### **Fakta**

- Antal: ca. 10
- Tidsforbrug: En halv dag (hel dag hvis der laves spa).

### **Hvad kan I forvente**

I kan forvente en aktivitet der er nede i gear og med fokus på den personlige pleje. Har I brug for fodbad, ansigtsmaske, lyst til svedehytte eller måske at lave en spa, så er dette aktiviteten for jer.

### **Hvad kan der laves**

- Fodbad
- Ansigtsmaske
- Svedehytte
- Spabad

Alt sammen ting der kan laves til afslappende musik i hyggelige omgivelser. Har I andre gode forslag er disse også meget velkomne – vi vil gøre vores bedste for jer.

### **Hvor kommer materialerne fra?**

Egemosen har grundlæggende alle materialer, mere eksotiske ønsker kan også fremtrylles.

### **Hvad kommer I selv med?**

Et behov for afslapning og lyst til at tage velvære med til lejrpladsen. Husk badetøj til spaen.

### **Lidt om aktiviteten**

Aktiviteten bærer præg af hvad I har lyst til og behov for på det givne tidspunkt. Vi kan klare det meste fra den økologiske ansigtsmaske og fodbad til varmt vands bassin med bobler – den ultimative spejderspa.

Spaen kræver mere forberedelsestid og det meste af en dag til at varme op, mens man passer bålet og sørger for at radiatoren ikke lider overlast. Aktiviteten kan også kombineres med andre pussenusse-aktiviteter der også er hyggelige at rode med på en sommerlejr.