

100 kilometer vandremærke

Det er dejligt at gå en tur – bare gå derudaf, lytte til naturen og efterhånden begynde at mærke fødderne blive ømme, samtidig med at man får tid til at snakke med sine patruljekammerater. Vandremærkerne er med til at give spejderne motivation til at nå nye mål og opleve at man kan mere end man tror.



Målet med 100 kilometer vandremærket er at give spejderne motivation til at gå længere og sætte sig nye mål. Mærket kan tages som en enkeltstående aktivitet, hvor det at tage mærket er i fokus. Men man kan også gøre mærket til en del af et forløb. Det kunne fx være en gåtur i forbindelse med en sommerlejr, som en del af et klar-dig-selv- eller udeliv-forløb eller en tur med sjove poster undervejs.

Aldersvejledningen er 12-23 år

Krav til 100 kilometer vandremærket

Spejderen skal gå de 100 kilometer på maksimalt 30 timer. I de 30 timer er inkluderet en tvungen, sammenhængende hvileperiode på mindst 6 timer.

Forslag til forberedelse

Det er vigtigt at være i form til at kunne klare turen og at have det rigtige udstyr til turen. Det er derfor en god idé at snakke med hinanden om, hvad rigtigt udstyr er. Lav evt. en pakkedisse sammen, så I er sikre på, at have det hele med.

Som sagt er det vigtigt at være i form til så lang en vandretur. Det er derfor vigtigt, at I går nogle mindre ture op til samt mindst to ture på hver 20 km. I kan evt. bruge møderne op til vandreturen på at gå ture i skoven.

Det er også en rigtig god idé at snakke med hinanden om, hvordan man hjælper hinanden og ser på andre hvordan de har det. Hvis der er nogen i patruljen, der har en speciel sygdom, er det en god idé, at de andre ved det og kan hjælpe, hvis det bliver nødvendigt. Behandling af vabler og i hvilke situationer I skal kontakte lederne, er også gode emner at gennemgå.