



SPEIDEREN

MEDLEMSBLAD FOR NORGES SPEIDERFORBUND #1.2016

6
10



Speideraksjonen
2016 skal gjøre at
flere barn på flukt
får gå på skolen.



TEMA: BRY DEG!

*Å bry seg om andre betyr å være en god venn
og å hjelpe både mennesker og dyr.*

AKTIVITETSTIPS

Mat dyra om vinteren!

BLI EKSPERT

Hold varmen når det er kaldt!

NAM-NAM

Muleposen er lur!



LEDER

REDAKTØR: KIRVIL KAASA

TEMA: VI BRYR OSS

side 6

6 SPEIDERE OM Å BRY SEG OM ANDRE

side 8

SPEIDERAKSJONEN 2016

side 9

SANGEN JAGER BORT VONDE TANKER

side 10

LAG LIBANESISK SPEIDERMAT

side 12

BRY DEG OM DYRENE I KULDA

side 14

VARM PÅ VINTERTUR

side 16

EAGLELOVERS VANT HAIKELIGAEN

side 18

SPEIDERE LAGET REKLAMEFILM

side 22

FASTE SPALTER

KORTNYTT, side 3

HODEBRY & VITSER, side 20

PREMIEQUIZ, side 24

DET VAR EN GANG, side 26

INFORMASJON, side 27

SPEIDERMAT, side 28

Mål:
F-1, 9,
10

HVA ER DETTE? Bokstaven og tallet viser hvilket mål i programmerkene saken passer til. Merkene og målene finner du i Småspeiderloggen og i Speiderbasen.

EN KNUTE FOR EN GOD GJERNING

Da jeg var småspeider, hadde jeg en liten pappfigur, en gul mus med en lang hyssinghale. Jeg hadde laget den på et speidermøte. Den hang på kjøleskapet for å minne meg på at jeg skulle gjøre en god gjerning hver dag. Hver gang jeg hadde ryddet lekene mine, vært grei med lillebroren min eller gjort noe annet bra, knyttet jeg en knute på den lange musehalen.

Nå har jeg ingen slik pappfigur lenger, men jeg prøver å være grei hver dag likevel. Det er fint å bry seg om andre. Både de og du får det bedre. Når vi bryr oss, enten det er å være med på Speideraksjonen, rydde av kjøkkenbordet, plukke søppel på speidertur,



eller være snille med andre, gjør vi verden til et bedre sted.

Hvis du trenger noe for å minne deg på at du skal gjøre gode gjerninger, kan du jo henge en pappmus med lang hale på kjøleskapet. Jeg håper halen blir full av knuter!

Speiderhilsen
Kirvil Kaasa
ansvarlig redaktør



ALLTID BEREDT

Besøksadresse:

St. Olavsgate 25, 0166 Oslo

Postadresse: Postboks 6910 St. Olavs plass, 0130 Oslo

Telefon: 22 99 22 30

E-post: nsf@speiding.no

www.speiding.no



Miljøfyrtårn®



MILJØMERKET
01 AURSKOG - 241 373

Forbundskontoret til Norges speiderforbund er sertifisert som Miljøfyrtårn.

Ansvarlig redaktør: Kirvil Kaasa

Design: Løwehjerte design AS

Trykk: 07 Media

Opplag 6-10: 6 300

Forsidefoto: CF Salicath

Redaksjonen avsluttet: 10.2.2016

Generalsekretær: Jens Morsø

Speidersjef: May-Britt Roald

Bidragstere:

Gro Strømsheim, Bendik Fjeldstad,
Bente Pernilla Høye,

Redaksjonen:

Alexander Vestrum

Anne Cathrine Hyde

Carl-Frederic Salicath

Christian Sangereid

Christina Eide

Hanna Mastad

Tove Arntzen



KORTNYTT

TEKST: ALEXANDER VESTRUM OG TOVE ARNTZEN

FOTO: RUNE FOLKEDAL, DRAMMENS TIDENDE



Aleksander Jæger og Oliver Schultzen fra 6. Drammen MS speidergruppe viser stolte fram bidraget fra Sparebankstiftelsen DNB.

MYE Penger TIL SPEIDERGRUPPER

Sparebankstiftelsen DNB har fordelt penger, og flere speidergrupper har fått.

35 000 kroner går til 1. Ski, Follo krets. Pengene skal brukes på lavvo og bål plass. Grappa er ofte på turer, og med ny lavvo og bål plass blir turene hyggeligere, skriver Østlandets Blad.

Speiderne i 6. Drammen MS

speidergruppe, Nedre Buskerud, får 30 000 kroner, og pengene skal brukes på bygging av leirplass, lavvo, tretelt, bålpanne og natursti.

– Det setter vi utrolig stor pris på, skriver grappa på Facebook – og viser fram sjekken med beløpet.



TIPS OSS

Her presenterer vi notiser om små og store speiderhendelser. Fortell oss hva du driver med! Har dere vært på en tur litt utenom det vanlige?

Kanskje dere har gjort noe som er blitt lagt merke til i lokalsamfunnet? Send bilde og en kort tekst til Speideren, så kanskje det havner i bladet: kirvil.kaasa@speiding.no



HELLER FLASKE-SAMLING ENN KAKELOTTERI

To ganger i året reiser speiderne i 1. Langhus, Follo krets, rundt for å samle inn flasker. Det gjorde de sist etter nyttårshelgen, og Østlandets Blad belønnet dem med «Dagens ros» for arbeidet.

Pengene grappa henter ut for panten de to gangene i året, er ifølge dem selv nok til å drive speidergrappa. Speidermor Vigdis Oddaker var blant dem som hjalp til.

– Jeg foretrekker flaskeinnsamling fremfor flere kakeotteri. Det er en litt kald fornøyelse, men det er bare å kle på seg, sier hun til lokalavisa.

ANNONSE

FOTO: ALEXANDER VESTRUM



SMART MED SMS-BØSSE

I dette bladet kan du lese om Speideraksjonen. SMS-bøssa er en av måtene å samle inn penger til aksjonen på. Her er det speidersjef May-Britt Roald som viser den fram.



Nå blir det enklere for skoler, lag og foreninger i Stavanger å drive friluftsliv. Speiderne og Stavanger Turistforening har gått sammen om å starte Frilager, en utstyrsbank der man kan låne alt fra kanoer til utstyr for brevandring og klatring. De to foreningene har fått 2,5 millioner til prosjektet av Gjensidigestiftelsen, ifølge Stavanger Aftenblad. I tillegg

bidrar Stavanger kommune med gratis lokaler, i Sivilforsvarets gamle lager på Friheim, vest for Stavanger sentrum.

– Både vi og speiderne har enormt med utstyr som hopper seg opp her og der, sier informasjonsrådgiver Sigurd Rønningen i Stavanger Turistforening, som skal ansette en person i halv stilling til å jobbe med utlån.

13-ÅRING REDDET AV SPEIDERKUNNSKAPER

Mathias Vorhaug og fire venner ble sittende fast på ei fjellhylle i Åseral i Vest-Agder, men da visste den 13-årige speideren fra Grimstad FSK sjø råd.

– Vi gikk en liten stund før vi skled ned et lite stykke. Vi havnet på en liten steinhylle, og innså nokså fort at vi ikke hadde sjanse til å komme oss videre, og heller ikke opp igjen. Det var for stor risk å ta, forteller Mathias til Grimstad Adressetidende.

Det hele løste seg ved at Mathias brukte et tennstål for å lage gnister, slik at folk som lette etter dem, ble oppmerksomme. Etter hvert kom redningsmannskaper seg til fjellhylla og hentet de fem.

20 SPEIDERE I NY GRUPPE I VESTERLEN

Hele 20 barn dukket opp da Hjelmelandspeiderne i Ryfylke hadde sitt første møte i januar.

De nye speiderne er 4.-7.-klassinger fra mange steder i kommunen, forteller gruppa på Facebook-sida si. På det første møtet sto livline-kasting, spikking, bål og knuter på programmet.

– Nå er det bare å glede seg til neste møte. Og senere blir det tur, skriver Hjelmelandspeiderne, som opplyser at det er plass til enda noen barn i gruppa.

Daglig leder Ivar Anton Nøttestad i Vesterlen krets understreker at den nye gruppa ikke er ei rein turgruppe.



Blide speidere på sitt første speidermøte tidligere i vinter.

– Målet med speideren er at ungene skal klare seg ute i naturen uten mor og far. De har for tida ei kampanje som heter «Logg ut – bli speider». De vil ha flere ut på tur i friluft, forteller Ivar

Anton til lokalavisa Strandbuen.

Du kan følge den ferske speidergruppas arbeid på nettsida hjelmelandspeiderne.no.



Brønnøy KFUK-KFUM-speidere, også kalt «De makalauser», fikk ekstra mye å glede seg over til jul.

«MAKALAUSE» SPEIDERE GLEDER SEG TIL TURER

Brønnøy speidergruppe har fått i alt 115 000 kroner til å drive speiding for «De makalauser», der medlemmene har ulike fysiske og psykiske handikap.

Gruppen får 100 000 kroner fra Extrastiftelsen. Pengene skal brukes på vogner for å få rullestolbrukere ut i terrenget, samt to gammer med vedovner, skriver Brønnøysunds Avis.

– At vi får disse vognene og gammene passer ekstra godt nå fordi vi skal på sommerleir på Herøy. Nå blir det mye lettere å få De makalauser med ut i naturen, forteller leder Marit Lønsetteig i Brønnøy KFUK-KFUM-speidere.

I tillegg får gruppa 15 000 kroner fra bedriften HIAS i avisa Helgelendingens «Tenn et lys-aksjon», der lokale bedrifter oppfordres til å gi penger til gode, lokale formål.

– Noen av De makalauser jobber her hos oss, og de er med på å skape et positivt og godt arbeidsmiljø. De er særdeles pliktoppfyllende og gjør sitt arbeid med flid, sier Even Johansen i HIAS i Brønnøysund.



ILDSJELPRIS TIL «SPEIDER-LOVISE»

Lovise Mæland har 39 år bak seg i 1. Tananger sjø, Vesterlen krets. Det gjør henne fortjent til Ildsjelpriisen, mener SR Bank. Prisen ble delt ut under julefrokosten i bankens lokaler, skriver Solbladet.

– 2015 er Friluftslivets år, og Lovise har i alle år lagt til rette for at barn og unge i Tananger får lære å klare seg godt i naturen og er trygge til sjøs. Ryktene sier også at hun kan hele 15 knuter. De fleste hadde kanskje gitt seg når ungene ble store, men Lovise har holdt stand, sier banksjef Therese Haver.

Helt fram til utdelingen var vinneren av prisen holdt hemmelig.

– Jeg hadde ikke aning. Hadde jeg visst dette, skulle jeg selvsagt tatt på meg speiderskjorta, sier Lovise Mæland. Vinneren selv fikk et bilde av kunster Lise Birkeland, mens speidergruppa får 25 000 kroner.



HORTENSPEIDERE FIKK TOPPUTMERKELSE

Hortensspeiding fylte 100 år i november i fjor, og det ble markert med stor fest. Samtidig fikk Benedicte Sivertsen (14), Iben Johansen (16) og Silje Nustad (17) speidersjefens

topputmerkelse under feiringen, opplyser gruppa. Visespeidersjef Karl-Erik Onstad og kretsleder Kurt Vidar Gundersen sto for overrekkelsen.



TEMA

TEKST: KIRVIL KAASA



DU KAN VÆRE EN SUPERHELT

Du og jeg og alle mennesker kan ikke klare oss helt alene, i alle fall ikke særlig godt! Alle trenger vi noen som bryr seg om oss. Derfor er det alltid noen som trenger at vi bryr oss om *dem*.

Å bry seg om andre trenger ikke koste noe. Likevel er det noe av det viktigste og mest verdifulle som finnes!

Har du tenkt på at speiderloven handler mye om å bry seg om noen eller noe? Der står det for eksempel at en speider er en god venn, at en speider tar vare på naturen, og at en speider kjenner ansvar for seg selv og for andre.

I dette bladet kan du lese om hvordan vi speidere kan bry oss om mennesker og dyr og den verden vi lever i. Mange ting har du sikkert tenkt på allerede, men kanskje får du noen nye ideer til hva akkurat du kan gjøre. Bevere og småspeidere som bryr seg om andre er nemlig superhelter!



TEMA

TEKST: CHRISTIAN SANGEREID • FOTO: CHRISTIAN SANGEREID

VIS AT DU BRYR DEG OM ANDRE

Det trenger ikke være vanskelig å vise noen at du bryr deg om dem. Her er noen tips.

Patruljen Røyskatt fra Langhus speidergruppe bryr seg om hverandre og gjør plass til alle under presenningen på NM i speiding.



SI FRA!

Det er ikke greit å mobbe. Ofte er det lettest å ikke gjøre noe, men prøv å si fra til den som mobber om å slutte fordi det er slemme gjort. På den måten viser du at du bryr deg. Kanskje kan du også snakke med den som ble mobbet etterpå? Spør om dere skal finne på noe sammen.

HJELP TIL!

Hjelp til så ofte du kan. Det er veldig lett og viser at du bryr deg, ved å dele på arbeidsoppgaver som ikke alltid er morsomme, men som må gjøres. Det kan være å rydde litt i klasserommet, holde orden på rommet hjemme, legge skittent tøy til vask eller rydde av bordet. Kanskje du kan tilby deg å lage middag en gang i uken eller smøre matpakken selv?

GI ROS!

Dersom du ser noen som gjør noe bra, lager noe fint eller får til noe, så fortell det til dem. Bare det å si «så flink du er!» eller «så fint det ble!», viser at du bryr deg.

SE ANDRE!

Si hei og ha det bra. Spør «Hvordan går det?». Vis at du bryr deg om hvordan andre har det.

BLI NOENS NYE VENN

Hvis du ser noen som går mye alene på skolen, kan det være veldig hyggelig for ham eller henne å bli spurt om å bli med å finne på noe. Kanskje dere kan være sammen etter skolen? Eller dra på et speidermøte sammen? Å bry seg om noen, kan være så enkelt som å bli noens venn. Når du skal feire bursdag er det veldig fint om du kan invitere alle jentene eller alle guttene i klassen eller hele klassen om du har plass til det. Ikke bare velg dine beste venner, da kan det være noen som aldri blir invitert i bursdag. Vis at du bryr deg om alle i klassen din.



TEMA

TEKST OG FOTO: TOVE ARNTZEN



Vi har snakket med småspeidere og speidere fra 1. Brevik speidergruppe om det å bry seg om andre.

PER THORSEN, 8 år, og **KRISTINE S. SØRENSEN**, 7 år, begynte i speideren for et halvt år siden.

Per: – Jeg bryr meg om noen hvis en for eksempel ramler og slår seg. Jeg hjelper dem, som speidere skal gjøre, eller ringer til sykebil eller sånn, tenker jeg.

Kristine: – Man først burde se om det går bra med dem, og spørre om de trenger hjelp, og om de vil at vi skal hjelpe. Vi får vel ta på bandasje hvis de har slått seg, da, eller så kan vi bruke speiderskerfjet, for det har vi lært. Per forteller at speidere bryr seg om andre, og at det å være speider handler om å ta vare på hverandre, men han klarer ikke helt å forklare hvordan.

Kristine: – Jeg tenker at det liksom handler om at man burde være greie mot hverandre.

TORMOD WEBER-SØRENSEN, 7 ½ år, har vært speider i litt over ett år:

– Hvis noen for eksempel er skadet, så bryr man seg om dem hvis man henter noen som kan trøste dem, eller vi kan trøste dem selv, til det kommer hjelp. Og så, hvis noen er alene, kan man spørre om de vil leke, da tror jeg de sier ja og blir glade. Jaa ... speideren handler også om å tenke på alle. For vi lærer hvor man skal ringe for å få hjelp, og har vi med bandasje, kan vi ta den rundt armen hvis den er brukket.

OLA HANSEN,

8 år, har vært speider i et halvt år:

– Hvis man skal bry seg om noen, da hjelper man dem og trøster dem hvis de har vondt. Det er også å være en god venn. Så viser man at man skjønner det når noen har vondt, og det er alt. Men i speideren får vi ikke lov å slå, og man skal være veldig snill og grei.

MARTINIUS HEIEN AUSTAD,

11 år, har vært speider i cirka tre år.

– Det å bry seg om og ta seg av andre er grunnprinsippene i speideren, det er ganske viktig. Det er jo det speideren er bygd på. Man snakker hyggelig med andre, og hjelper dem, og prøver å være så snill og hyggelig som man kan, og man holder dem med selskap. Det betyr mye at noen er glad i deg, på en måte.

OSKAR WEBER-SØRENSEN,

11 ½ år, har vært speider i cirka seks år.

– Jeg er snill mot andre og hjelper dem og sånn. Man hjelper dem med ting de trenger hjelp til og viser omsorg ved å være snill og kjærlig. Å være speider betyr på en måte at man er en god venn og snill mot alle. Er man snill mot andre, så er de snille mot deg.



Borgerkrigen i Syria har drevet over halvparten av befolkningen på flukt. Det går aller mest utover barn og ungdom.

I dette huset i Libanon, uten skikkelige dører og vinduer, bor noen av dem som måtte flykte fra Syria. Noe av det barna savner mest, er å få gå på skole. Speideraksjonen samler inn penger slik at de kan det. Carl-Frederic Salicath har besøkt barna for å vise deg hvordan du kan hjelpe. Les mer på de neste sidene.



Carl-Frederic



ALLTID BEREDT



NORWEGIAN
REFUGEE COUNCIL



SPEIDERAKSJONEN 2016

TEKST OG FOTO: CF SALICATH

SANGEN JAGER BORT VONDE TANKER

For å gi barna på flukt en god hverdag, driver Flyktninghjelpen skoler og fritidsaktiviteter. En av de mest populære aktivitetene er barnekoret.



Flyktninghjelpens barnekor hadde konsert da Carl-Frederic Salicath var i Libanon sammen med Flyktninghjelpen i desember.

– Fugler og sanger kan fly uten visum, sier komponisten Ahmad Kabour, før barnekoret til Flyktninghjelpen skal synge sangen han har laget. Vi er på en konsert der barnekoret skal opptre. Konserten er i Beirut, men barna, som er flyktninger fra Syria, bor lenger nord i Libanon. Nesten ingen foreldre er på konserten, fordi flyktninger må ha en spesiell tillatelse for å reise i Libanon. Mange av de eldre guttene i koret måtte også bli igjen i leiren. Flere av dem begynte å gråte da de fikk vite det.

Koret er veldig populært, og når barna synger er det helt tydelig at dette er noe de elsker.

SAVNER BESTEVENNEN

Mohammed (13) likte egentlig ikke å synge, men dirigenten, sangene og det å være sammen med de andre, fikk han til å bli med.

– Jeg vil bli lege når jeg blir stor, sier

Mohammed. Han vil behandle andre sydere som trenger hjelp. Nå bor han i en leilighet med familien sin, og på fritiden gjør han lekser, leker med andre barn og tegner. Mohammed savner livet de hadde før krigen i Syria.

– Alt jeg liker med Libanon, er koret. Jeg savner spesielt bestevennen min, sier han.



Mohammed har flyktet fra Syria til Libanon. Han vil bli lege når han blir stor og savner bestevennen i Syria.

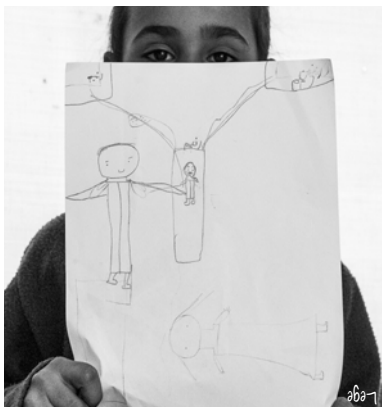
LÆRERE OG LEGER

Nord i Libanon bor det mange flyktninger, og vi besøker en leir der Flyktninghjelpen driver en barneskole i et av husteltene. Før timen begynner, gir jeg jentene hvert sitt ark. Jeg ber dem tegne hva de vil bli når de blir store. Nesten alle vil bli lege eller lærer, og en vil bli hushjelp. Dette kan si noe om hvem de ser opp til. De voksne som har vært der for dem og hjulpet dem er leger og lærere, og mamma, som gjør det fint hjemme.

Timen i arabisk begynner. Læreren begynner å skrive fra høyre side av tavlen, slik de gjør på arabisk. Elevene er veldig ivrige, og når en av dem svarer riktig på lærerens spørsmål klapper de andre elevene. Hva er favorittfaget, spør jeg de små jentene:

– Alle fagene, er det beste svaret jeg får.

Klarer du å se hva de syriske barna vil bli når de blir store?



la stå

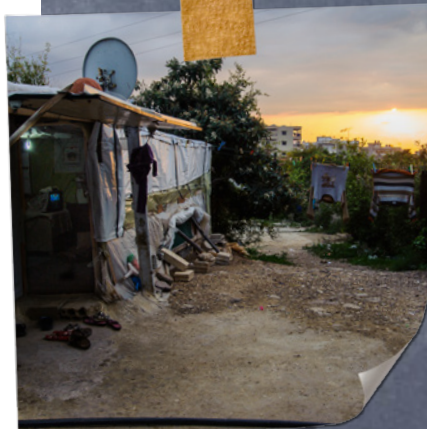
Derfor flykter de fra Syria

- › I Syria er det borgerkrig. Vi kaller det borgerkrig når innbyggerne i et land kjemper mot hverandre.
- › En slik krig starter ofte med at to eller flere grupper blir uenige.
- › I Syria begynte det med ulike fredelige demonstrasjoner mot presidenten, som mange var uenige med.
- › Presidenten bestemte seg for å slå hardt ned på motstanden og det ble kamper mellom regjeringssoldater og ulike bevæpnede opprørsgrupper.
- › Borgerkrigen i Syria har ført til en stor strøm av flyktninger. Flere enn 4,6 millioner mennesker har flyktet fra Syria. Flere enn halvparten av alle som bor i landet, har måttet flykte fra hjemmene sine, mange har flyktet til andre områder i landet.
- › Syria er nå det landet i verden der flest mennesker er drevet på flukt.



S-10

Dette gjør Flyktningshjelpen



- › De hjelper flyktninger fra Syria med å få et sted å bo, få tilgang til rent vann, skolegang til barna og informasjon til de voksne. De bygger også flyktningleirer, der flyktningene får pakker med mat, klær, tepper og andre nødvendige ting.
- › Til sammen gir de nødhjelp til over 1 million syrere på flukt.
- › Libanon er et lite og fattig land, og det er ikke plass til å bygge flyktningleirer for alle. Mange syrere bor hos libanesiske familier, eller i bygninger som står tomme. Flere av bygningene er gamle eller uferdige, de mangler for eksempel vinduer, dører og ovner. Flyktningshjelpen sørger for at disse husene blir bedre å bo i.

Skole for barn i krigsområder

- › Skole til barn på flukt fra krig er noe av det viktigste Flyktningshjelpen jobber med.
- › Hvert år sørger Flyktningshjelpen for skoletilbud til 250 000 barn i områder med krig og uro.
- › De har som mål å sikre et skoletilbud for 1 million barn hvert år, innen utgangen av 2017.
- › Å gå på skole betyr mye for flyktningbarnas utvikling. På skolen kan de bearbeide vonde opplevelser, og få en slags normal hverdag på et sted som kjennes trygt og godt..
- › Skole og utdanning er også viktig for å bygge opp igjen landet når det blir fred.





SPEIDERAKSJONEN 2016

TEKST OG FOTO: CF SALICATH

LAG LIBANESISK SPEIDERMAT

F-4, K-6

Her er oppskriften på maten de libanesiske speiderne lagde som snacks på møtet sitt. Denne maten er enklest å lage inne, men morsomst å lage ute!

SFIHA – SYRISK PIZZA

Deig

- › 1 ts tørrgjær
- › 1 kopp lunken vann
- › 2 ts sukker
- › 3 kopper mel
- › 1 ts salt
- › 1/3 kopp olivenolje
- › 1 ts mynte, oregano eller anis-frø hvis du vil

Bland gjær og halvparten av vannet i en bolle. La blandingen stå litt så gjæren får virke. Ha i det tørre og olivenoljen. Prøv deg frem med resten av vannet til du får en god deig. Kna til en deig som slipper bollen. Spre en halv teskje olivenolje over deigklumpen så den ikke fester seg igjen, og sett til heving. Mens deigen hever, sett ovnen på 200 grader og lag fyllet.

1 kopp = 1,5–2 dl

Fyll

- › 1–2 løk hakket i småbiter
- › 1 finhakket chili
- › 400 gram kjøttdeig av storfe eller lam
- › 1,5 dl naturell eller matyoghurt
- › 1 dl granateplejuice (hvis du har)
- › 1 ts spisskummen
- › 1 ts paprikapulver
- › Et glass tomatsaus
- › Salt og pepper
- › Gulost

Stek løk, chili og kjøttdeig. Bland med juice, krydder og tomatsaus. La sausen koke til den tykner litt. Bland i yoghurt. Smak til med salt og pepper. Del deigen opp i 12 deigballer og form dem til små «skåler» der kantene stikker litt opp. Sett dem på et stekebrett. Fordel fyllet i deigskålene. Dryss på litt ost hvis du liker det.

Stekes i ca. 15 minutter til de er gylne.

PITABRØD MED TIMIAN I PRIMITIV OVN ELLER PÅ BÅL

(turmat, med noe forberedelser før turen)

Lag en vanlig pizzadeig, som beskrevet til venstre på denne siden. Kjevle til tynne, runde lefser. Lag timiansaus ved å blande tørket timian og god olivenolje. Smak til med krydder du liker, gjerne spisskummen, oregano og chili.

Spre oljeblandingen utover pita-deigen. Du kan også legge på skinke eller ost.

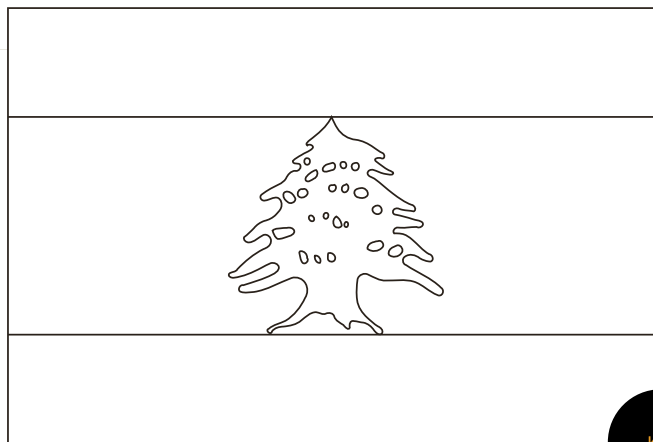
Pitaene kan stekes i panne med bittelitt olje, på takke eller stekeplate på bål, eller i primitiv ovn, som speiderne vi besøkte gjorde. Dryss litt mel på begge sider av ferdig kjevlede deigemner, pakk dem med matpapir mellom i en boks, og stek dem på turen!

FARGELEGG DET LIBANESISKE FLAGGET

Det libanesiske flagget, med et sedertre midt på, er rødt, grønt og hvitt. Hvilken farge skal hvor?



Hvilken farge skal hvor?



K-2

LÆR ARABISK!

Du har sikkert sett arabiske bokstaver, som ikke likner på dem vi bruker i det hele tatt! Selv om du ikke kan lese arabisk skrift, kan du lære deg noen ord det er lurt å kunne. Visste du forresten at det ikke finnes store bokstaver på arabisk, og at en leser og skriver fra høyre mot venstre, altså motsatt av det vi gjør? Her er noen ord som kan være nyttig å kunne på arabisk:

Arabiske ord leses fra høyre mot venstre, det motsatte av norske ord.

ابحرم Hei! (marhaba)

قالسلام Ha det! (ma il salameh)

كيسم اسمي ... اسمك? Jeg heter ... Hva heter du? (ismi ... ma ismak? (til gutt) sho ismik? (til jente)

هل تود ان تلعب? Vil du leke? (hal tureed an til'ab)

انا كاشافك ان? Jeg er speider (ana kashaaf (gutt) ana kashaafeh (jente)

ادعكسم نك Alltid beredt! (koon musta'idan)

هنا ممهنا Det er gøy (inaha mumti'aa)

هل نكون اصدقاء? Skal vi være venner? (hal tureed an nakoon asdiq'aa)

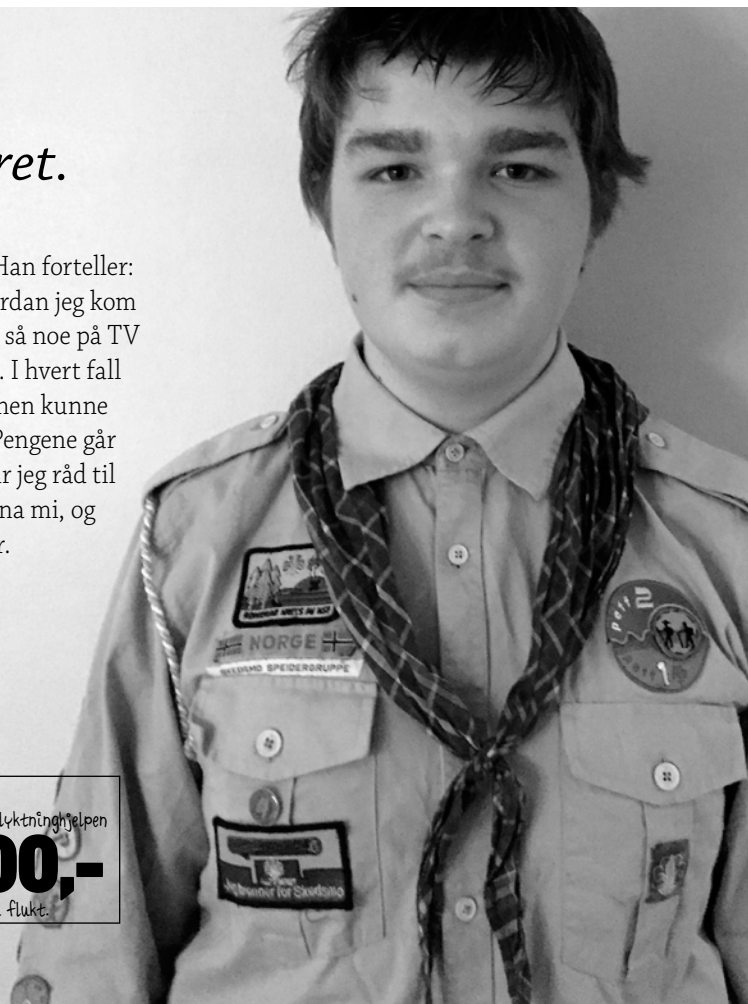
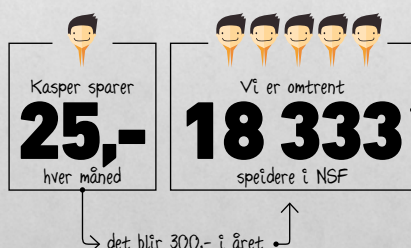
GOD IDÉ

Speideraksjonen gjennom hele året.

Hver måned gjennom hele året setter Kasper Storm Hanssen (15) inn 25 kroner på Speideraksjonens konto. Du tenker kanskje at det ikke gjør noen stor forskjell?

På ett år blir det 300 kroner, og hvis alle NSF-medlemmer bidro med samme beløp, ville bare det gitt nesten fem og en halv millioner kroner til aksjonen hvert år! Kasper er speider i

Skedsmo speidergruppe. Han forteller: – Jeg husker ikke helt hvordan jeg kom på å gjøre det. Kanskje jeg så noe på TV om en innsamlingsaksjon. I hvert fall tenkte jeg at Speideraksjonen kunne være en fin ting å støtte. Pengene går jo til noe bra! Dessuten har jeg råd til det, det går av månedslønna mi, og er ikke så mye, sier Kasper.





BLI EKSPERT

TEKST: KIRVIL KAASA | FOTO: TROND BERG/NRK | KILDE: SKOG.NO

BRY DEG OM DYRENE I KULDA

K-2

Vinteren kan være hard for ville dyr og fugler. De som er syke og svake greier seg kanskje ikke gjennom hele den kaldeste tida. Slik er livet i naturen, og egentlig trenger vi ikke blande oss inn og mate dyr og fugler. Men når vi fører kjøttmeis, gulspurv, ekorn og rådyr, kommer vi mye nærmere dem enn ellers. Det er spennende!

I Speideren nr. 3/2014 forklarte vi hvordan du kan lage dine egne meiseboller og hva som ellers er viktig å huske når du vil mate fugler. Har du ikke bladet, kan du finne det på nettsiden speiding.no.

Rådyrene har det vanskelig når det er skikkelig kaldt. Da trenger de mer mat for å holde seg sterke og friske. For å finne den, må de kanskje vasse i dyp snø, noe som igjen gjør at de trenger enda mer mat.

Har du hund? Mange hunder liker å få løpe en tur i skogen uten bånd når det ikke er båndtvang, men husk at hvis det er mye snø kan det hende at hunden jager etter rådyr slik at de blir utslitte.

LAGER VINTERMATPAKKE OM SOMMEREN

Når det er sommer spiser dyrene så mye de kan for å få et ekstra fettlag på kroppen. Det er en viktig «matpakke»

for dem om vinteren. Men dyp, hard snø og sterk kulde gjør at det ekstra fettet blir brukt opp fortore.

Hvilken mat finner rådyrene i naturen? Rådyr spiser gjerne blåbærlyng, men hvis også den er gjemt under snø og is, så gjør rådyrene som elg og hare – de beiter på små trær, på tynne kvister, knopper og bark på for eksempel osp, selje og rogn.



I Speideren nr. 3/2014 lærte du å lage meiseboller. Har du ikke bladet, kan du lese det på speiding.no

HVA DU KAN GI DEM

Vil du gi dem litt ekstra, kan du prøve med potet- og gulrotskrell, andre grønnsakrester, epler og tørre brødsalkaler. Del opp maten i små biter. Høy er de også glade i å få, men det er det ikke så mange av oss som har hjemme.

Vær lur og legg ut litt mat av gangen, for rådyr kan faktisk forspise seg. Går det riktig ille, klarer de ikke å fordøye maten. Da kan de faktisk dø av sult, med magen full av mat.

MAT HELT TIL VÅREN

Det beste er om du kan legge ut maten slik at den ikke blir dekket av snø. En annen ting som er viktig å passe på er å legge ut mat gjennom hele vinteren. Da kan du til gjengjeld få mange hyggelige og spennende rådyrbesøk, og kanskje dukker det også opp elg og hare!



Kaffen er Fairtrade-sertifisert for rettferdig handel. Fairtrade er en internasjonal merkeordning som gjennom handel styrker bønder og arbeidere i fattige land. Med mer rettferdige handelsbetingelser kan de selv bekjempe fattigdom.



Inneholder 225 gram kaffe av 100 % arabica som er medium brent og filtermalt. Det er åtte poser i én eske som selges for kr 370.



Inneholder 450 gram hele kaffebønner av 100 % arabica som er medium brent. Det er fire poser i én eske som selges for kr 370.

TJEN PENGER PÅ DUGNAD!



En halvball med 78 esker gir små speidergrupper en fortjeneste på kr 90 per solgte eske.



En helpall med 156 esker gir store speidergrupper en fortjeneste på hele kr 100 per solgte eske.



Speiderkaffe kan forhånds selges på dugnad til inntekt for speidergruppa. Da slipper gruppa risiko og lager. Speiderkaffe er utviklet av NYT Kaffe AS i samarbeid med Speider-sport AS. Mer informasjon og smaksprøver på www.speiderkaffe.no





BLI EKSPERT

TEKST: GRO STRØMSHEIM | FOTO: FREDRIK ROSSOW

HOLD VARMEN

Speidertur er morsomt, men ikke like gøy hvis du fryser. Her er noen gode tips for å holde varmen, slik disse speiderne fra Nes-Årnes speidergruppe gjør.

1

ULL ER GULL

Ull varmer selv om det blir fuktig av svette, og er det beste du kan ha innerst mot huden.

2

KLE DEG MED FLERE LAG

Når du går på tur blir du fort varm i kroppen, men når dere har pause og sitter stille, vil du fort fryse. Derfor er det lurt å ha på seg ullundertøy, ett lag med varme klær av fleece og så en jakke og bukse utenpå det igjen, helst vindtette plagg som tåler å bli litt våte. Da kan du ta av deg fleece-laget når du går og ta det på når du sitter stille.

Ikke vent til du fryser før du kler på deg!

3

GODE SOKKER

Sokkene må sitte godt så du ikke får gnagsår, for det gjør vondt! Bruk gjerne et par tynne ullsokker når du går tur. Husk også å ta sokkene utenpå stillongsen, slik at det ikke blir en glipe rundt ankelen.



4

HOLD HODET VARMT

Mye av kroppsvarmen forsvinner gjennom hodet. Bruk gjerne en tynn lue av ull, det er viktig at lua dekker ørene godt. Hette på jakka er lurt hvis det blåser. En hals er også godt og viktig i kulda, helst av ull.



6

TØRRE FØTTER

Våte føtter blir fort kalde, og vintersko bør holde fuktigheten ute. Skoene eller støvlene bør også gi god støtte til ankene dine og ha såle med godt grep. Det er viktig å ha sko som er store nok til at du har plass til en tynn ullsokk.

5

IKKE GLEM HENDENE

Fordelen med hansker er at du kan bruke fingrene som vanlig, men hansker er ofte for kaldt om vinteren. Votter er varmest og helt nødvendig når det er skikkelig kaldt. Du kan enten bruke tykke polvotter eller ha en tynnere ullvott innerst og en tynn vindvott utenpå.

7

DU BLIR VARM AV Å LEKE!

Det morsomste rådet for å holde seg varm er å leke, løpe, ake, gå på ski, klatre og base i snøen!





SPEIDERE PÅ EVENTYR

TEKST: BENTE PERNILLA HØYE | FOTO: EAGLE LOVERS



– Hurra, vi vant! Patruljen EagleLovers fra 1. Sola speidergruppe er skikkelig glade i å være på tur sammen, og dermed klarte de å vinne hele Haikeligaen i klassen for stifinnere i 2015.

EAGLELOVERS VANT HAIKELIGAEN!

– Det har vært kjempegøy og vi har blitt en kjempeflott patrulje, sier 6-klassingene som vant konkurransen til KFUK-KFUM-speiderne.

– Mitt favorittminne? Det var den natten det blåste så mye at teltet fløy vekk! Det var løye!

Erle forteller om en actionfylt overnattingstur i 2015.

Patruljefører Isabella (11) klarer ikke velge ut en spesiell opplevelse, for hun har likt alle turene på hver sin måte.

SAMLER PÅ POENG PÅ TUR

I Haikeligaen skal patruljene samle poeng ved å gå på dagsturer, overnattingsturer, fisketurer, besøke kulturminner og løse forskjellige månedsoppdrag. Poengene registrerer man på nettsiden haikeligaen.no.

Konkurransen var åpen for alle, og i

to av klassene var det patruljer fra NSF som vant! Begge patruljene var fra 1. Sola i Vesterlen krets. I stifinnerklassen var det EagleLovers som stakk av med seieren i både sesong 1 og 2, mens Ulvene var best i vandrerklassen i sesong 2.

Vinnerne får gleden av flotte premier: Ulvene vinner to vanntette førstehjelpssett. EagleLovers vinner en kul hengekøye.

SOVET UTE HVER MÅNED

EagleLovers har vært på mange spennende turer i løpet av året og allerede i januar satte de et krav til minst én overnattingstur i måneden. Isabella

Se hva patruljen selv sier om alle turene →



Husk at alle NSF-patruljer kan delta i Haikeligaen i 2016. Les mer på www.haikeligaen.no.

EAGLELOVERS BESTE TURTIPS

- › Ta i bruk nærområdene.
- › Alltid godt humør på tur.
- › Gode klær etter været.
- › God mat og drikke, gjerne en sjokoladebit.
- › Godt humør og gode venner.
- › EagleLovers favorittmat på tur: Chicken Noodle Doodle

forklarer at de har opplevd så mye at alle har ulike favorittminner. Men de er enige om at det aktive året har gjort patruljen bedre.

Da de meldte seg på, var det med et klart mål: - å vinne hele greia. Og det klarte de!

EagleLovers gir positive ledere og foreldre en del av æren for suksessen. De forteller at mange jevnaldrende synes de er veldig tøffe.

– Men hva skal til for at dere avlyser en tur?, spør vi.

Speiderne drar litt på det.

– Jo! Snøstorm på Sola! Da tror jeg vi blir hjemme.

Vi utfordret oss veldig mye da vi bestemte oss for å klare å gå 15 kilometer på ski. Vi som nesten aldri har snø her vi bor, og som nesten ikke vet hva som er bak-frem på ski.

En gang var det fint vær da vi satte opp teltet og la oss, men i løpet av natta hadde været endret seg slik at det hadde blitt storm og regn. Vi våknet av at vi ble helt våte, og vi så rett opp på himmelen i stedet for teltduken.

Gjennom alle disse turene har vi vist at vi kan gjøre hva vi vil så lenge vi prøver. Vi har klart å bli en kjempeflott patrulje som passer på hverandre, er stolte av hverandre og som jobber godt sammen. Vi er flinke til å fortelle hverandre positive ting og ikke være uvenner.

Vi synes det har vært kjempegøy å være med i Haikeligaen, og det hadde vært supert om alle kan være med på dette også neste år og alle andre år. Det er en kjempegøy aktivitet og konkurranse med kjeffe utfordringer som vi svært gjerne vil være med på flere ganger.

Vi har vært ute i regn og storm og i kaldt og varmt vær. Vi har gått på ski, klatret, padlet i kano, syklet og gått og gått. Vi har sovet og laget mat på bål og stormkjøkken.



HODEBRY & VITSER

Her kan du teste deg selv på kryssord, Finn fem feil og sudoku. Når oppgavene er løst, kan du sjekke om du har gjort det riktig på side 26.

KLARER DU Å FINNE LØSNINGSORDET?

Det er lurt å ha denne i sekken når du skal på overnattingstur!

Lurt å ha hvis vi får et kutt i fingeren									
Trenger vi når vi skal sove ute									
Et hull med mat omkring									
Gjør vi med skiene før vi skal på skitur									
Rovdyr med annen farge på halen									
Kan vi bygge med									
Sier hanen									
Viser hvor gullet er begravet									
Speidere liker bedre å være ... enn inne!									

FINN FEM FEIL

Disse bildene av to gutter fra 1. Jeløy på NM i speiding er nesten helt like, men på bildet til høyre er det fem ting som er litt annerledes. Kan du finne alle fem?



SUDOKU

	5	3			2
3			5		6
5		4		3	
6				1	
		1	6		

SLIK LØSER DU SUDOKU

Hver rute skal inneholde ett tall fra 1 til 6. Hvert rektangel av seks ruter skal inneholde tallene fra 1 til 6. Hver rad, både bortover og nedover, skal også inneholde alle tallene fra 1 til 6! Du må tenke ut hvor tallene skal stå, slik at ingen tall står mer enn én gang i hvert rektangel eller rad.

Tobias fylte 100 år og ble intervjuet i lokalavisen.

Journalisten: – Har du bodd her hele livet?

Tobias: – Ikke ennå.

Oskar: – Pappa, kan jeg sitte på fanget ditt?

Pappa: – Ja, det kan du vel, men hvorfor vil du ikke sitte ved siden av meg på benken?

Oskar: – Fordi den er nymalt.

Hørt på et gatekjøkken:

– En cheeseburger, takk!

– Dessverre, det har vi ikke.

– Da tar jeg en vanlig hamburger, da.

– Vil du ha med eller uten ost?

Vet du hvorfor man ikke kan gå gjennom jungelen mellom klokken fire og fem på natta?

Fordi elefantene øver på å hoppe i fallskjerm.

Vet du hvorfor beveren har flat hale?

Fordi den gikk gjennom jungelen mellom fire og fem på natta.

TEGNESERIE





REPORTASJE

TEKST: ALEXANDER VESTRUM • FOTO: ALEXANDER VESTRUM OG DANIEL GAUSLAA



1



2

1. Speiderne måtte lage regn da de spilte inn filmen.
2. Speidere fra Bekkelaget og 1. Ås hadde roller i filmen.
3. Hovedrollen spilles av Elias Søvold Simensen, kjent fra «Karsten og Petra»-filmene.



2



SPEIDERE LAGET REKLAME- FILM

*Har du sett den nye
reklamefilmen vår? Det
er speiderne Daniel
Gauslaa og Lars Volden
som har laget den.*



Det gikk fem år fra Daniel Gauslaa (til venstre) og Lars Volden begynte å planlegge filmen til den var ferdig.

I filmen møter vi en speider på sin første tur. Du kjenner han kanskje igjen som Karsten i «Karsten og Petra»-filmene. I virkeligheten heter han Elias Søvold Simensen, og i denne filmen er han en speidergutt. Moren spilles av Hilde Lyrån, som også spiller moren til Karsten i filmene. De andre rollene spilles av speidere fra Bekkelaget i Oslospeiderne og 1. Ås i Follo krets.

Det at barn drar alene på tur uten voksne, er spesielt for speideren. Daniel og Lars ville vise hvor viktig det er å gi barn lov til å klare seg selv.

MÅTTE LAGE REGN!

I filmen begynner det å regne, men da de skulle spille inn filmen var det tørt og fint. Derfor måtte de lage regn ved å spyle speiderne med en hageslange. Og på filmen ser det ut som skikkelig dårlig turvær!

I filmen ser vi at mammaen sitter hjemme og er bekymret for gutten som er på tur. Lars og Daniel ville vise at speidere forstår at foreldre kan være bekymret. Men når gutten kommer hjem, har det vært en fin opplevelse – selv om han har fått en pinne i øyet og forstuet ankelen.

– Det er noe av det vi kjenner igjen selv. Vi trenger litt utfordringer for å bli selvstendige og ansvarsbevisste. Vi trenger at naturen gir oss litt juling, sier Lars.

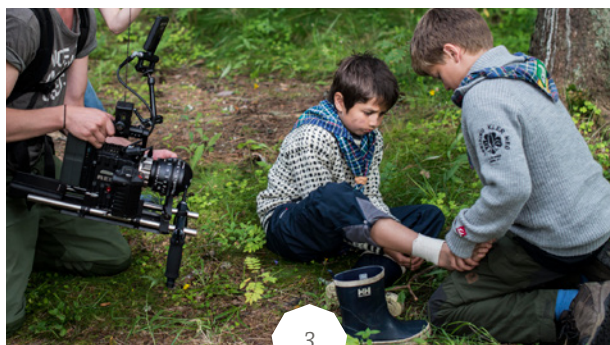
Filmen ligger på nett, og kanskje så du den til og med på TV i jula.

STOLTE SPEIDERE

Daniel og Lars håper at filmen skal få flere til å tenke på speideren som noe fint, og at flere blir speidere. Men aller viktigst er det at speidere føler seg stolte av å være speidere.

Det er fem år siden de startet filmprosjektet. Da var de med i Kommunikasjonsnettverket i Norges speiderforbund. Der lærte de mye om å lage film, skrive og ta bilder.

Norges speiderforbund har fått penger fra LNUs kulturfond til å lage filmen.





PREMIEQUIZ

TEKST: KIRVIL KAASA FOTO: IVER GJENDEM

Isak Sandli Ødegaard fra Marker speidergruppe vant sovepose og **Tuva Høstland** fra Skedsmo speidergruppe vant liggeunderlag i premiekonkurransen i Speideren nr. 4/2015. Neste gang kan det være du som er heldig, og som får en flott premie fra Speider-sport! Svarfrist: 15. mars.

Hva gjorde speideren Mathias og vennene hans da de ble sittende fast på en fjellhylle?

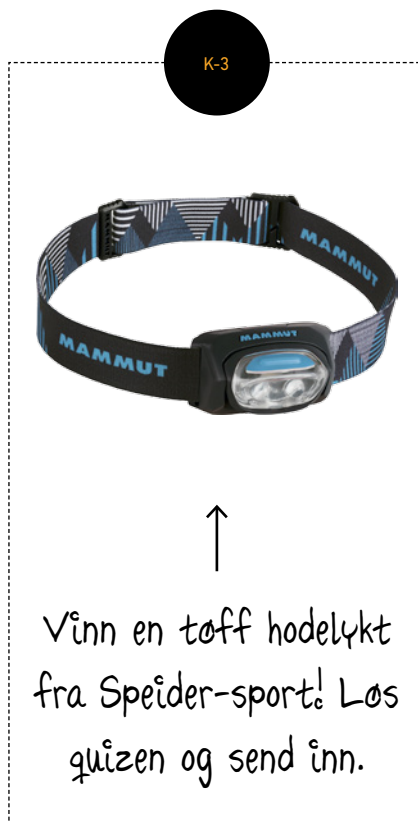
- ☐ De sendte S-O-S med en lommelykt.
- ☐ De slo gnister som lyste i mørket for at andre skulle se dem.
- ☐ De ropte om hjelp så høyt og så lenge de kunne.

Hva gjør Kasper Storm Hanssen hver eneste måned?

- ☐ Drar på speidertur med Haikeligaen.
- ☐ Tar et nytt speidermerke.
- ☐ Gir av lommepengene sine til Speideraksjonen.

Hvorfor skal vi ikke legge ut for mye mat av gangen til rådyra?

- ☐ Fordi de kan forspise seg.
- ☐ Fordi de ikke klarer å bestemme seg for hva de skal spise først.
- ☐ Fordi de kan bli så tunge av all maten at de synker enda dypere i løssnøen.



Hva vil mange av barna som har flyktet fra Syria bli når de blir store?

- ☐ Politi eller soldat
- ☐ Snekker
- ☐ Lege eller lærer

Hva likte speiderjentene å gjøre på Tenkedagen i gamle dager?

- ☐ Å tenke på noe vanskelig.
- ☐ Å gå på tur.
- ☐ Å gå på skolen med speiderdrakt på.

Hva er det vi kaller en mulepose i speideren?

- ☐ En pose med høy som vi kan bruke til å sitte på.
- ☐ En pose med kjeks, sjokolade, nøtter eller noe annet som gir oss ekstra krefter på tur.
- ☐ En pose med smuler til å mate fugler med.

Hva er det beste vi kan gjøre hvis vi fryser ute om vinteren?

- ☐ Hoppe og løpe og leke og ha det gøy. Da holder vi varmen!
- ☐ Kle på oss så masse klær som vi bare orker, to jakker, to luer og to bukser.
- ☐ Legge oss i en sovepose ved et stort bål.

Navn:

Adresse:

Postnr./sted:

Telefonnummer:

E-post:

KLIPP UT, ELLER
KOPIER SIDEN, OG
SEND DEN TIL

Norges speiderforbund,
Postboks 6910 St.
Olavs plass, 0130 Oslo.
Merk konvolutten med
«Speideren»



Foto: Per Frederic Salte, Kathrine Myhre Nordby, Hermann Sundt Frøner



Sommerens beste eventyr til sjøs!

I sommer seiles det tre tokt på Havbrautt. Les mer om toktene og meld deg på på www.speiding.no.

Året rundt i Østfolds skjærgård?

Hva med en gruppetur eller lederhelg til Tredalen i vår, sommer eller høst? Se booking.speiding.no



ALLTID BEREDT



DET VAR EN GANG ...

TEKST: TOVE ARNTZEN • FOTO: PRIVAT

Tenkedagsmerket



TENKEDAGEN FØR

Vet du at 22. februar er en spesiell dag for speidere over hele verden, og at den har vært det i snart hundre år? Speiderens journalist har sett tilbake på dagen.



DET VAR EN GANG

I denne spalten forteller vi sanne eventyr, altså speidereventyr som skjedde for mange år siden – kanskje 10, 20 eller 100 år!

Det var jentespeiderne som i 1926 fant på å ha en dag hvor speiderne skulle tenke litt ekstra på speidere i andre land, særlig på dem som ikke hadde det så bra. Tenkedagen er bursdagen til både han som startet speideren, Robert Baden-Powell, og til kona hans, Olave. Hun var verdensspeidersjef for jentene.

På en bursdag handler det også om gaver! I 1932 fikk speiderne en god ide: De ville gi en liten pengegave hver til noe de kalte for tenkedagsfondet. Mange millioner speidere over hele verden gir fremdeles litt penger hver på tenkedagen. Pengene brukes til gode formål.

Tenkedagen brukes også til å tenke over at når du er speider, har du noe felles med speidere i andre land! Kanskje din gruppe feirer tenkedagen? Her kan du lese om hvordan den ble feiret før.

PÅ 70-TALLET

Jeg ble speider på 70-tallet, og jeg og to speidervenninner var med på et tenkedagsspill som skulle vise hvor urettferdig verden var: – På et speidermøte ble vi delt inn tre i grupper.



Tre speidervenninner som mimrer om gamle dager. Elisabeth Moe Skreosen (51), Tove Arntzen (50) og Lillian Moe (53).



Edel Andreassen husker at det var stas å få gå med speiderdrakt på skolen på tenkedagen.

En gruppe skulle være et rikt land, en gruppe skulle være et litt fattig land, og en gruppe et veldig fattig land. «Innbyggerne» i det rikeste landet fikk en pakke kjeks hver, de som var litt fattige fikk én kjeks hver, og i det aller fattigste landet fikk de én kjeks på deling. Da fikk vi noe å tenke på, husker Elisabeth og Lillian.

ENDA TIDLIGERE

Kari Sol Tveter (68) fra Fredrikstad 1 speidergruppe forteller at speiderjentene i kretsen feiret tenkedagen på speiderhuset. De ga 25 øre hver til Tenkedagsfondet: – Guttene ertet og spurte oss om dette var den eneste dagen i året da jentene tenkte, men det brydde vi oss ikke om. Dette var vår dag! Edel Andreassen (71) forteller at de gikk i speiderdrakt på skolen. – Det var veldig stas! Det var litt spesielt, og vi var stolte av å få lov å bruke speiderdrakt denne dagen.



Finn fem feil

5	2	6	1	3	7
4	1	3	5	2	6
1	3	2	4	9	5
6	7	5	1	2	3
2	6	4	3	5	1
3	5	1	6	4	2

Sudoku:

Kryssord:
PLASTER
SOVEPOSE
SMULTRING
SMØRER
REV
KLOSSER
KKELIK
SKATTEKART
UTE

LØSNINGER PÅ KRYSSORD, SUDOKU OG FINN FEM FEIL

INFORMASJON TIL FORELDRE

NY I SPEIDEREN?

Er barnet ditt ny i speideren, og du er usikker på hva som trengs av utstyr? Snakk med lederen i den lokale speidergruppa di. Han/hun vil vite hva som kreves av utstyr der dere bor.



SPEIDERNES EGEN BUTIKK

Speider-sport er Norges speiderforbunds egen butikk. Den finner du på Internett, på www.speider-sport.no. Her finner du alt av speiderklær og utstyr, blant annet speiderdrakten.



SPEIDERNE ER PÅ NETT

Norges speiderforbunds nettside er www.speiding.no. Her finner du blant annet kontaktinformasjon til forbundskontoret og informasjon om medlemskap og forsikringer. Følg oss gjerne også på Facebook: www.facebook.com/speiderforbund

Mange grupper har også egne nettsider, spør lederen i speidergruppa di!

MEDLEMSINFORMASJON

Som medlem i Norges speiderforbund har du bestemte rettigheter, muligheter og plikter. På denne siden har vi samlet en del praktisk informasjon knyttet til ditt medlemskap.

MEDLEMSFORDELER

- Mange nye venner
- Unik praktisk kunnskap
- Tilbud om å delta på en av landets beste ledertreninger
- Mange flotte opplevelser på møter og turer
- Medlemsbladet Speideren for din aldersgruppe tre ganger i året
- Rabatt på leie av flotte speidereierdommer og speiderbåter
- Personskadeforsikring som gjelder på reise til og fra og under alle aktiviteter i regi av gruppe, krets, korps eller forbund

MEDLEMSKONTINGENT

Å drive godt speiderarbeid er ressurskrevende og hadde ikke vært mulig uten den enorme innsatsen fra alle våre frivillige ledere. Men vi er også avhengig av betydelig økonomisk støtte fra stat og kommune. Størrelsen på denne støtten er avhengig av hvor mange registrerte medlemmer Norges speiderforbund har, det vil si medlemmer som har betalt medlemskontingenten. Betal kontingenten innen betalingsfristen. Da unngår du betalingspåminnelsen. Alle speidere får medlemskort. For at medlemskortet skal bli gyldig må du huske å krysse av for «Kvittering tilbake» eller «Oblat for medlemskort» ved betaling over Brevgiro eller via Nettbank. Du får da tilsendt en oblat fra banken som skal festes på medlemskortet. Sjekk at du betaler til riktig kontonummer, og med riktig KID-nummer.

MEDLEMSNUMMERET DITT

Alle medlemmer har et seks-sifret medlemsnummer. Nummeret står på kontingentgiroen, medlemskortet og sammen med adressen på baksiden av Speideren. Nummeret skal blant annet oppgis ved henvendelser om endring av medlemsinformasjon. Ønsker du å melde deg ut av speideren må du si i fra til din lokale leder og/eller sende en e-post med navn og medlemsnummer til nsf@speiding.no.



NORGES SPEIDERFORBUND

Besøksadresse:
St. Olavs gate 25, 0166 Oslo

Postadresse:
Postboks 6910 St. Olavs plass, 0130 Oslo
Telefon: 22 99 22 30 • E-post: nsf@speiding.no
www.speiding.no



SPEIDERMAT

TEKST OG FOTO: KIRVIL KAASA

LAG EN MULE-POSE

F-12



Hestens mulepose er fylt med høy. Vi fyller helst vår pose med noe som både smaker godt og gir ekstra krefter på turen!

En mulepose er ikke en bærepose full av godteri, det er en liten pose, gjerne av tøy. I den putter du «nødproviant» til turen. Putt posen i en lomme på jakka eller sekken, slik at det er lett å få tak i den. Når du er sliten, eller det

er kaldt, vått og enda et stykke igjen å gå, kan du gå tom for «hestekrefter». Da henter du fram muleposen din!

Du kan fylle posen din med det du liker best, men det er noen ting som det er lurt å tenke på.

Velg godsaker som:

- › holder seg godt i ulike temperaturer
- › ikke tørker eller mugner lett
- › tåler å bli klemt
- › gir raskt energipåfyll
- › du ikke blir så fort tørst av – litt salt

er helt greit, men ikke ta med deg bare salte peanøtter.

Sjokolade og kjeks er godt, men putt gjerne også nøtter, mandler, rosiner og tørket frukt i posen, det er god «bensin» for musklene dine.

Energibarer passer godt. Du får kjøpt mye bra i butikken, men du kan også lage dine egne, det finnes mange oppskrifter på nett.

God tur, og husk å ta med muleposen!

TIPS: TØRK EPLENE SELV

- › Å tørke frukt er ikke vanskelig, men du må være tålmodig!
- › Eplene trenger ikke skrelles. Stikk ut kjernehusene og skjær eplene i 1 cm tykke skiver, slik at de får et hull i midten.

- › Tre skivene på tynne tresleivskaft. Legg dem over en liten langpanne, så de henger fritt.
- › Forvarm stekeovnen til 90 grader C, og tørk epleskivene til de har fått en fløyelsaktig hinne utenpå, det tar 1-1,5

time. La gjerne stekeovnsdøren stå på gløtt.

- › Senk temperaturen til 40-50 grader C, og tørk frukten til det ikke kommer mer fuktighet ut av den når du klemmer på skivene. Det tar cirka ett døgn.

