

TIPS PÅ SAKER ATT GÖRA I NATUREN

Vad ska du packa i väskan?

Varsin visselpipa är alltid bra att ha med, liksom sitt- eller liggunderlag. Ta med varm dryck, vatten, mat och fika, för att hålla energinivån och värmen. Extra strumpor, vantar och mobiltelefon är också bra. Studera kartan ihop hemma, så vet alla ungefär vart ni ska. Ta med en påse för skräp eller naturpyssel ni vill ta med hem.

1. Testa naturparkour

Vem har bestämt att det bara är stigarna ni ska gå på? Se er omkring och gör en hinderbana av det ni hittar. Balansera över den fallna stocken, hoppa över en annan. Spring slalom mellan stubbar och stenar, kryp under granens grenar, hoppa över dem som ligger lågt. Naturparkour handlar om att hitta nya sätt att ta sig fram i naturen.

2. Lek forskare

Ta med er lupp, förstoringsglas, håv och en kikare och kryp ut i naturen, så nära marken ni kan. Att se småkryp riktigt nära är en häftig upplevelse. Studera deras gångar under bark, stock och sten. Skriv upp hur de ser ut, och artbestäm hemma.

3. Gå på skattjakt

Runtomkring där du bor finns det skatter. Googla på "geocaching", ladda ned appen och läs reglerna. Skatterna är registrerade på en karta – bestäm er för en att ha som mål för er tur. Den riktiga skatten ni hittar är en låda med innehåll som ska lämnas kvar till nästa geocachare. Så ta med en egen belöning också.

4. Cykla i skogen

Att cykla i naturen är något helt annat än platt mark. Hyr eller låna en mountainbike om ni inte har egna och ge er ut på en dagstur över rötter och sten.

5. Bygg en koja

Lägg nedfallna grenar mot ett träd med en lågt utskjutande gren. Lägg sedan över mindre pinnar. Hittar ni nedfallna grenar med mycket barr på, så skyddar de bra mot vinden. Det är både roligt att bygga, det blir en perfekt mellis-plats och det passar bra som regnskydd mot väder och vind. Kom ihåg allemansrätten – att inte skada eller bryta av det som lever.

6. Reflexvandra

Naturen är lika häftig i mörkret. Medan det är ljus kan ni markera ut en stig med reflexer. Sätt fast på träd med lagom avstånd från varandra. Utforska sedan spåret med varsin ficklampa.



FRILUFTS
FRÄMJANDET

