

Julie Pio Kragelund

# Friluftscrollinger

Sådan kommer du ud i naturen  
med dine små børn



Julie Pio Kragelund

# Friluftsrullinger

Sådan kommer du ud i naturen  
med dine små børn

# FORORD

Silas var 4 måneder gammel, da vi første gang tog ham med på cykeltur. Vi boede i Colorado, og planen var at cykle i fem-seks dage gennem Rocky Mountains. Trampe over et 3.700 meter højt pas undervejs. Slå teltet op, når det blev mørkt. Tøge tingene, som de kom. Præcis som vi var vant til.

Bag mig lå årevis og mere end 45.000 kilometer på alverdens landeveje. Jeg havde cyklet fra Tibet til Viborg, på langs af Mellem- og Sydamerika og flere år rundt i verdens højeste bjergkæder med lange trekkingture undervejs. Min kone, Cassie, og jeg var året forinden vendt hjem efter 7 måneder på cykel og til fods gennem Himalaya. Vi var blevet forældre, men det skulle ikke stoppe os fra at drage på eventyr.

Vi nåede cirka 400 meter ned ad vejen, inden turen var slut.

Bjergvejen var noget mere ujævn end stierne i Denver, hvor vi havde trillet rundt med Silas i cykeltraileren, og nu pumpede hans ben og arme panisk mod alle fire verdenshjørner. Øjnene var enorme; fyldt med skræk. Så kom hylet. Det her gik tydeligvis ikke. Vi kunne ikke gøre, som vi var vant til. Vi skulle justere drømme. Ændre rutiner. Planlægge helt anderledes.

Et par måneder efter Rocky Mountain-fiaskoen satte vi igen ud på cykeltur. Nu med fast teltbase i Moab, Utah. Vi cyklede dagsture i nationalparkerne Arches og Canyonlands. Satte tempoet ned. Stoppedede mere op. Og det virkede. Det var en forrygende fin tur, og i de 8 år, der er gået siden, er der kommet en lillebror til, og vi har været på bunkevis af korte og længere ture på cykel, til fods og på snesko. Der har været mange ting, vi skulle lære forfra, for det er krævende at komme af sted, når ungerne skal med på tur (uanset om man selv er vant til at tage på tur eller ej). Det er andre ting, der skal til, for at turen bliver en succes. Men belønningerne er enorme.

*Friluftscrollinger* er en kæmpe håndsrækning til at komme ud i naturen og få gode oplevelser med ungerne. I bogen finder du gode råd, tips og tricks til at komme ud ad døren; ud i naturen. Til forskellige aktiviteter, det rette udstyr og til at klæde ungerne ordentlig på. Til rutiner, mad, motivation og meget mere. Til alle de ting, der skal til, så alle i familien får en god oplevelse.

God fornøjelse!

*Tore Grønne*

Far, chefredaktør på friluftsmagasinet *Opdag Verden* og medlem af Eventyrernes Klub



# INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning .....	7
Introduktion til friluftsliv og børn .....	12
Vores familie .....	18
<b>Første del: Hvad skal vi lave i naturen? .....</b>	<b>21</b>
<b>Bevæg jer i naturen .....</b>	<b>22</b>
• Vandring .....	22
• Orienteringsløb .....	28
• Cykling .....	33
<b>Bliv lidt længere ude .....</b>	<b>36</b>
• Overnatning i det fri .....	36
• Bål .....	44
<b>Små børn og vand .....</b>	<b>50</b>
• Glæden ved vand .....	51
• Kano .....	54
• Surfing .....	58
• Fiskeri .....	64
<b>Små børn og sne .....</b>	<b>68</b>
• Glæden ved sne .....	68
• Ski .....	69
<b>Anden del: Forberedelse og planlægning .....</b>	<b>75</b>
<b>Forberedelse .....</b>	<b>76</b>
<b>Social turdynamik .....</b>	<b>79</b>
<b>Udstyr .....</b>	<b>83</b>
<b>Mad i det fri .....</b>	<b>94</b>
<b>Hvad med bummelum? .....</b>	<b>104</b>
<b>Hvad med søvn? .....</b>	<b>106</b>
<b>Motivation .....</b>	<b>109</b>
<b>Førstehjælp i det fri .....</b>	<b>115</b>
<b>Tredje del: Forslag til ture .....</b>	<b>127</b>
<b>Danmark .....</b>	<b>128</b>
• Friluftsliv for byboere .....	128
• Danmarks nationalparker .....	138



<b>Sverige .....</b>	<b>147</b>
• At bo med friluftslivet lige uden for døren .....	147
• Ture i den nære svenske vildmark .....	151
<b>Norge .....</b>	<b>157</b>
• Fjeldture med børn .....	157
• Ture i de nære fjeldområder i Sydnorge .....	160
<b>Pakkelister .....</b>	<b>164</b>
<b>Fraklip .....</b>	<b>166</b>
<b>Tak .....</b>	<b>168</b>
<b>Om forfatteren .....</b>	<b>169</b>
<b>Billedreferencer .....</b>	<b>170</b>
<b>Stikordsregister .....</b>	<b>172</b>

# INDLEDNING



## INDLEDNING

Da jeg var 6 år, tog hele familien med mine forældre, søskende, fætre, kusiner og bedsteforældre på kanotur på Gudenåen. Min bedstefar faldt i vandet, og min bedstemor ville ikke i nærheden af de livsfarlige fartøjer, så hun agerede i stedet følgebil og fulgte os langs hele åen med et serveringsarsenal, som var Tour de France-deltageres værdigt. Hver gang vi nærmede os bredden, stod hun klar med campingbord og stole, hjemmelavede frikadeller, udkogte kartofler, smørrebrød i uendelige mængder og øl, snaps og røde sodavand.

Vi spiste, til vi revnede, og kanoerne stak endnu dybere, og så begav vi os videre på odysseen. Min bedstefar førte kortet – egentlig ikke så svær en opgave, for man sejler jo enten bare op eller ned – og vi andre hoppede blot tilbage i kanoerne og efterlod bedstemor med en oprydningsopgave i stil med området omkring Orange Scene efter Roskilde Festival. Hun knoklede løs og havde ubetinget den hårdeste tjans på kanoturen – om end hun slet ikke satte sine ben i en kano. Jeg kan huske, at jeg undrede mig over, at hun helt selv skulle ordne alt det, mens vi bare tøffede videre ...

Friluftslivets glæder har fulgt mig det meste af livet, og min dejlige mand er heldigvis også glad for udelivet. Nu, hvor vi som forældre til tre små skønne drenge praktiserer familiefriluftsliv, tænker jeg ofte på eksempler fra min egen barndom. Vi var på cykelture, de famøse kanoture, og jeg var med min far til orienteringsløb.

Jeg er taknemmelig for, at mine forældre tog os med ud, men særligt én ting er vigtig for mig at ændre i mit forældreskab – der skal ikke være nogen, der knokler på enmandshold som min kære bedstemor. Alle i familien kan hjælpe til, og alle yder en indsats. Til tider er det med megen brok, når der skal bæres en rygsæk eller samles brænde, men ganske hurtigt får ungerne en forståelse for de arbejdsopgaver, der er, når man er på tur, og at de gør en forskel med deres hjælp. Det er en vigtig værdi at kende til; du betyder noget i fællesskabet, du gør en forskel, og sammen kan vi meget mere end hver for sig.

Jeg kan næsten se på mine unger, hvordan de er vokset fysisk og mentalt, og hver gang vi er hjemme fra tur, er vi alle vokset betydeligt indeni. Også mig selv, for den sags skyld. Friluftslivet udvider og udvikler til stadighed mit moderskab, og jeg bliver mere nærværende, sansende og glad.

Min mand og jeg er ikke eksperter i hverken friluftsliv eller pædagogik. Vi er ret almindelige småbørnsforældre med en udtalt glæde for friluftslivet. Vi kender alt til hverdagens udfordringer med vasketøj i lange baner, middagslure, desperate forsøg på opdragelse, madlavning med unger på armen, på benet og på bordkanten, søvnunderskud i kategorien tortur og sofaen, der aften efter aften råber på os. Vi kender det og ved, at det er en del af hverdagen og præmissen som småbørnsforældre.



## HVORFOR OVERHOVEDET DYRKE FRILUFTSLIV MED SMÅ BØRN

Ja, hvorfor egentlig blive mudret, beskidt, lugte af bål og makrelmadder, fjerne burrer fra flyverdragter, luften soveposer, fange flåter og tømme småsten i hobetal fra termojakkens dybe gab?

Det skal jeg sige dig, for det er der nemlig rigtig mange gode grunde til, og det har en masse kloge mennesker undersøgt:

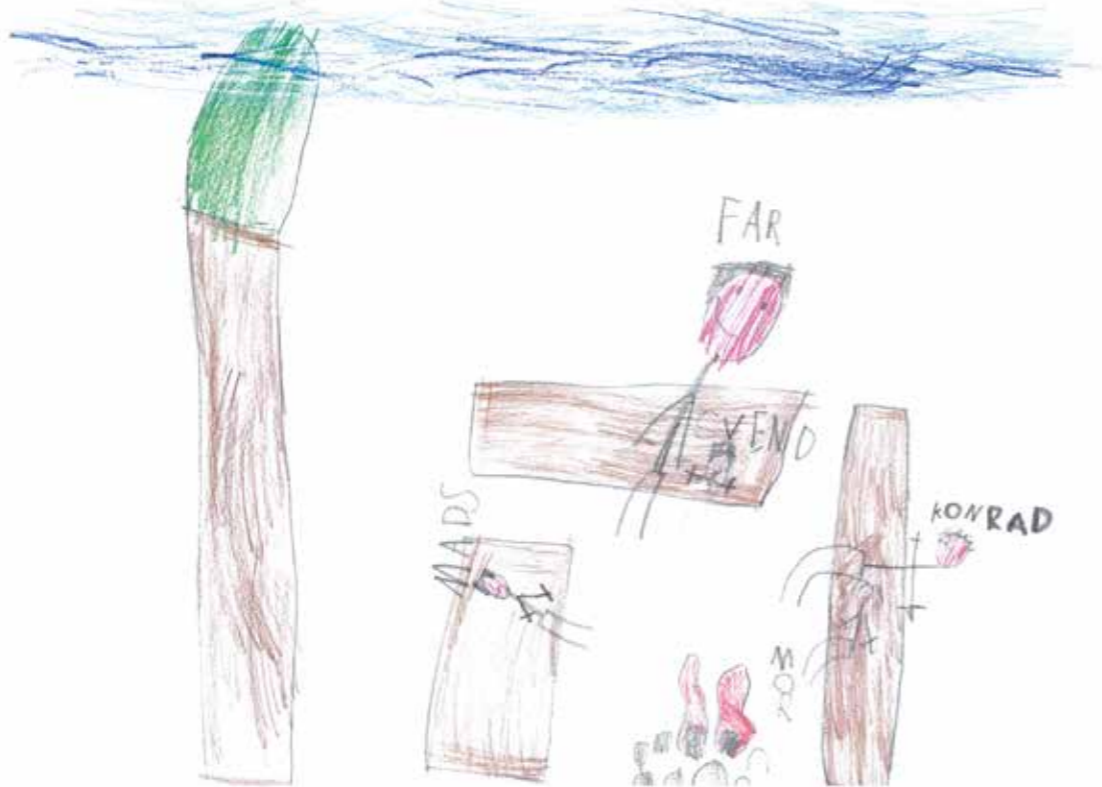
### Det siger videnskaben:

- Friluftsliv giver børn viden og indsigt om natur og lærer dem at passe på vores natur.
- Friluftsliv giver bedre selvværd og psykisk robusthed.

- Friluftsliv giver balance, kropsbevidsthed og motorisk udvikling.
- Friluftsliv giver jord under neglene og i munden. Børn, der færdes ude, har mindre risiko for at udvikle allergi og får generelt et sundere og stærkere immunforsvar.

### Og så er det alt det bløde:

- Friluftsliv giver os mulighed for at træde ud af den daglige trummerum og være til stede i nuet.
- Friluftsliv giver ballast til livet og selvværd.
- Friluftsliv giver en modvægt til livet online med gaming – det er vigtigt at etablere nogle gode værdier og kulturer helt fra de små år.



## BOGEN ER TIL DIG, DER GERNE VIL UD I NATUREN MED SMÅ BØRN

Denne bog er ment som en inspiration til forældre, der gerne vil dyrke familiefriluftsliv. Måske har du tænkt på det og taget tilløb flere gange, måske synes du, det er svært og uoverskueligt med små unger, måske mangler du bare et lille kærligt skub og nogle konkrete råd. Måske har du allerede været ude med dine unger, men har lyst til inspiration og gode råd til at gøre det lidt lettere.

Hvis denne bog kan hjælpe flere småbørnsfamilier til at komme ud, er mit mål nået. Om det så er frikadeller ved bålet i haven, kanopadling på en svensk sø eller en cykeltur i den lokale skov. Alt, hvor I kommer ud over dørtærsklen, tæller som friluftsliv. Og når først I er kommet ud, venter fornøjelsen – samværet, nærværet, dine børns refleksioner og glæde ved naturen. Din egen overraskende glæde ved kaffens mere intense smag, snobrødets knasende krumme og lyden af sprød skovbund under dine fødder. Det er det hele værd, når først I er kommet ud.

Jeg vil introducere dig for forskellige former for friluftsliv, som jeg synes fungerer godt med 'smållinger'. Alle kapitlerne er krydret med historier og familiefriluftsliv på godt og ondt og uden filter og glimmer. Det er både for at tilføje lidt underholdning og samtidig vise dig, at familiefriluftsliv indeholder alle de ubekendte faktorer, der popper op uden varsel, helt ligesom i det almindelige familieliv. Trods-, tisse- og tøjseancer – for blot at nævne nogle. Men du skal ikke lade dig skræmme. Ligesom med alt andet gør øvelse mester, og første gang, I skal ud over dørtærsklen, er den sværeste.

Bogen er skrevet, så du kan læse hele baduljen, hvis du har lyst til det, eller shoppe efter lige det, du har lyst til at vide noget mere om.

Der er kapitler om forskellige specifikke aktiviteter, og i hvert enkelt kapitel finder du konkrete råd og vejledning til, hvordan du kommer i gang. Jeg guider dig også til, hvilke årstider og børnealdre der passer godt til aktiviteten.

Efter de specifikke aktivitetskapitler finder du kapitler om motivation af børn, førstehjælp, fællesskab og soloture, børn i forskellige aldre, lege og underholdning i det fri, madlavning, udstyr og turplanlægning. Alt, hvad du behøver for at komme ud over dørtrinnet med dine egne unger.

Rigtig god tur til både store og små!

Julie Pio Kragelund  
Marts 2020

# INTRODUKTION TIL FRILUFTSLIV OG BØRN





## INTRODUKTION TIL FRILUFTSLIV OG BØRN

Inden vi skal videre i bogen, er der lige et par ting, jeg gerne vil bringe på banen. Definitioner er måske så meget sagt, men det er lidt derhenad.

### HVAD ER FRILUFTSLIV EGENTLIG?

Det siger næsten sig selv. Livet ude i det fri. Men hvad indebærer det? Skal man overnatte? Eller være langt væk? Skal man medbringe alt, hvad man skal bruge?

Næ, ikke i min optik. Friluftsliv er alt det, der foregår udendørs – mikro såvel som makro. Åen 100 meter væk, bålet i haven, klatr træet hos naboen, hindbærkrattet på den anden side af vejen, skyerne, der suser hen over himlen, mens du ligger på græsset, eller bakken, du kælder ned ad med kriller i maven og susen for ørerne.

For mig handler friluftsliv om at være udendørs og opleve naturen. Og familiefriluftsliv er at gøre det sammen.

### HVAD ER SMÅ BØRN? OG HVAD KAN DE?

Små børn er børn under skolealderen. Vel vidende at man ikke kan systematisere og proppe børn i kasser, vil jeg alligevel forsøge at placere dem i 3 forskellige grupper.

#### 0-1-årige: Marcipangrisene

*Eat, shit, sleep and cuddle.* Det er hovedopskriften på verdensfred for de mindste.

Er I førstegangsførelse med en pusling i denne gruppe, er det hele nyt og udfordrende. Har I ældre børn, ryger den mindste helt automatisk med på slæb. I barnevogn, bæresele, bærestol eller liggende i bunden af en kano, trygt sovende midt i svensk idyl.

De mindste børn kan være med til det meste – som oftest ikke som aktive deltagere, men som observatører. De oplever og registrerer en masse og bliver trygge ved at færdes i naturen fra en tidlig alder. Og når de er trætte, falder de for det meste bare i søvn.

Med de helt små skal man dog være ekstra opmærksom på temperatur. Babyer og små børn har svært ved at termoregulere selv, og det gælder både varme og kulde. Et barn, der er passivt, producerer heller ikke varme selv, så i kølige omgivelser kan de lettere blive afkølet. Allerede ved temperaturer omkring plus 5 grader holder vi regelmæssigt øje med hænder, fødder og nakke.

#### 1-3-årige: Tumlingerne

De er vidunderlige og uforudsigelige. De svinger ind og ud af trods og nuttethed. Der er masser af blå mærker, tårer, våde børnekys og kram. Tumlingerne kan en masse og alligevel ikke. Der er middagslur, der skal tilpasses, og i modsætning til marcipangrisene falder de ikke bare i søvn hvor som helst og når som helst. Sproget er også udfordrende, fordi vi tåbelige forældre ikke fatter en dyt af alle de genistreger, de små artikulerer.

I forhold til friluftsliv er det ofte tumlingerne, der er de mest krævende. Motivationen for at være ude bliver ofte drevet af små kortsigtede mål med belønninger såsom leg, kakao, guf og mad. Og mere guf. Der skal helst ikke være for langt imellem belønningerne, og turen eller aktiviteten skal kunne tilpasses efter humør- og energiskift.



#### 4-6-årige: Rollingerne

De små store unger. Luren er væk, sproget er godt på vej, og på de gode dage kan rollingerne rent faktisk modtage information, behandle det og efterleve det. *Ish.* De kan være med til at planlægge og forberede jeres ture. De kan smøre madpakker, vælge snacks, aktiviteter, tegne deres oplevelser og ønsker, snitte pinde, være en del af madlavningen og en masse andet. Jo mere de har været ude som små, jo mere kan og vil de automatisk indgå i turene, både forberedelse, under og efter turen. Og det er en kæmpe gevinst. Ud over at det er megahyggeligt, er det også en hjælp. I stedet for at man som forældre desperado-pakker, når ungerne er optaget med skærm, leg eller sover, er det pludselig et fælles familieprojekt at blive klar til tur eller pakke ud fra tur.

Alt med måde, selvfølgelig, og det er altid godt, at du som voksen har en sindrig masterplan i dit hoved.

#### HVORDAN FÅR DU SUCCES MED AT KOMBINERE SMÅ BØRN OG FRILUFTSLIV?

Er det ikke svært med de der helt små størrelser, tænker du nok. Og svaret er jo. For det er svært, og det kræver en ekstra indsats at komme ud med små børn. Det ved du nok godt i forvejen, hvis du har små børn. Alting tager længere tid og er mere besværligt.

Men man kan sagtens dyrke friluftsliv og få naturoplevelser, mens børnene er under skolealderen. Det handler om at tilpasse sine forventninger og sit tempo til realistiske mål og aktiviteter, som passer til børnene.

Og om at vide, at det allersværeste ofte er at komme ud over dørtærsklen. Når først I er ude, går det hele meget nemmere.

Børn er til stede i nuet, og de har ikke behov for at komme op på toppen af noget eller gå hele ruten. De motiveres af små umiddelbare og hyppige belønninger, fx lege, snacks, samleri og en masse andre ting, som vi kommer til senere i bogen.

I stedet for de klassiske voksenmålbare parametre som distance og tempo får du nærvær, kontakt og dine børns refleksioner helt ufiltreret.

Jeg ser tit for mig, at vi vandrer klassiske ruter i de norske fjelde. Eller cykler Bornholm rundt med vind i håret, røget sild i maven og høj sol over Gudhjem. Jeg er en mester i at drømme om store scenarier, men fakta er, at tit går vi bare en tur i skoven med madpakker og termoflaske i rygsækkene. Eller cykler 2 kilometer ud til Hareskovens halvhemmelige hindbærkrat og guffer hindbær, til maverne strutter. Eller padler kanoen tværs over søen og kaster sten i vandet. Eller spiser lasagne ved bålet i haven. Selvom vi har tilberedt den lige inde i køkkenet.

Og det er i disse små mikroeventyr, at lykkefølelsen pludselig slår ned. Det er her, jeg er fuldt til stede med mine børn og i naturen og bare nyder at være lige her – lige nu.

Det er også mikroeventyrene, der giver hverdagen lys og luft og giver os som familie mulighed for at øve os og forberede os på de lidt større eventyr, der måske venter derude. Børn kan meget mere, end både de og vi tror, men ligesom med alle andre færdigheder skal man øve sig for at blive god til noget. Og det gælder både børn og forældre.

#### DEN GODE START PÅ TUREN

Det er rigtig godt, hvis du, inden I tager på tur, kan sætte flueben for at kunne håndtere følgende:

- Sult – mad, snacks, snacks og snacks
- Kulde, varme, vind og vand – regntøj, skiftetøj, solhat og påklædning efter lag-på-lag-princippet (det vender vi tilbage til)
- Træthed – er der mulighed for en lur?

Det bedste tidspunkt at tage af sted på er, når ungerne er mætte, glade og udhvilede. For vores vedkommende er det som oftest ved nitiden om formiddagen.



## VORES FAMILIE

---

Peter (1976), Julie (1977), Konrad (2012), Mads (2015), Svend (2017) og hunden Vitus (2010).

Vi bor i Bagsværd lige op ad Hareskoven. Peter er afdelingsleder i et forsikringselskab, Julie er dyrlæge i Forsvaret, journalist, formidler, forfatter og stifter af *Friluftscrollinger.dk* og *Trailmom.dk*.

Konrad går i 1. klasse, Mads går i skovbørnehave, Svend går i vuggestue, og Vitus fiser husleje af hjemme i hundekurven.

Vi er en ret almindelig småbørnsfamilie med en ualmindelig glæde for friluftslivet.

### Ungernes turdebut:

- Konrad var med på ski, da han var 6 uger gammel.
- Mads var med på kanotur, da han var 3 måneder gammel.
- Svend var med på ski, da han var 8 uger gammel.
- Vitus har fra 'hvalpeben' været med på kanotur, ski og vandretur.



FØRSTE DEL

# HVAD SKAL VI LAVE I NATUREN?



# BEVÆG JER I NATUREN

## VANDRING

Det er sommeren 2018, og hele familien på både to og fire ben er på vej op ad Dørdalsknappen i midten af Norge – 1126 smukke meter over havet.

Mig: "Det her er det højeste bjerg, du indtil nu har været på, Basse!"

Konrad på fem: "Er det lige så højt som Everest?"

Mig: "Arhhh, det er det ikke – Everest er faktisk næsten 9 gange højere – det svarer til turen hjemmefra og ned til børnehaven, hjem igen og hen til børnehaven igen. Og så bare lige op i luften altså."

Konrad: "Nå, okay. Det er da lidt mærkeligt at gå frem og tilbage til børnehaven to gange."



Børns refleksioner over udsagn og forklaringer er vidunderligt umiddelbare. De er ikke skolet som os voksne med en masse forhåndsviden – de siger bare det, der falder dem ind. Helt ufiltreret og noget så befriende og ukompliceret. Altså medmindre man står i svømmehallen på vej op af vandet og lige bag ved mormoren, der går til svømning med sit barnebarn på samme hold som Konrad. Og han klasker hende gedigent i måsen og højt udbryder: "Sikke en stor numse hun har" ...

Vandring med børn er lige til højrebenet, og måske gør I det allerede uden at kalde det for vandring. En gåtur i parken for at fodre ænder. En tur i skoven og balancere på væltede træer eller kaste med sten ved søbredden. Alt starter i det små, og sådan er det også med vandring. Man skal øve sig for at blive bedre.

### TURENS FORMÅL

Børn og voksnes ønsker for en vandre- eller gåtur er grundlæggende modsatrettede. Vi voksne vil gerne bevæge os, nyde naturen omkring os og mærke den dejlige følelse i kroppen, når benene syrer, og musklerne værker efter en god tur op ad bakke. Det gider børn ikke. De vil gerne løbe, gå på line, grave huler, gå på opdagelse, samle sten og pinde, lege pirater, klatre og larme. De er ikke specielt interesserede i hverken at gå på stien eller komme op på toppen af, rundt om eller tværs over noget. Børn er utroligt gode til at være til stede i nuet, og det kan være en stor udfordring for os utålmodige voksne, der som oftest har en plan for både mål, tid og sted i hovedet.



### HVAD ER DEN GODE LØSNING SÅ?

Tja, den evigt gode løsning findes nok ikke, men for os virker det som oftest godt at mødes på et kompromis, hvor der både er fremdrift og plads til børneleg. Vi voksne har sat et mål, og vi har brugt tid på at forberede ungerne på det. Talt med dem om, hvad vi skal, og at vi glæder os til at være på tur med dem.

### PLANLÆGNING AF TUREN

Vi har altid guf, snacks og madpakker med i lange baner, og vi har tid til pauser, hvor ungerne kan lege. Vi er opmærksomme på, at ruten ikke er en stor, bred sti, for det er bare en *killer* – ungerne går helt kolde på det.

De små stier, der snor sig op og ned og hen og rundt, er perfekte. Hvad venter på den anden side af bakken? Eller der, hvor

## TAK

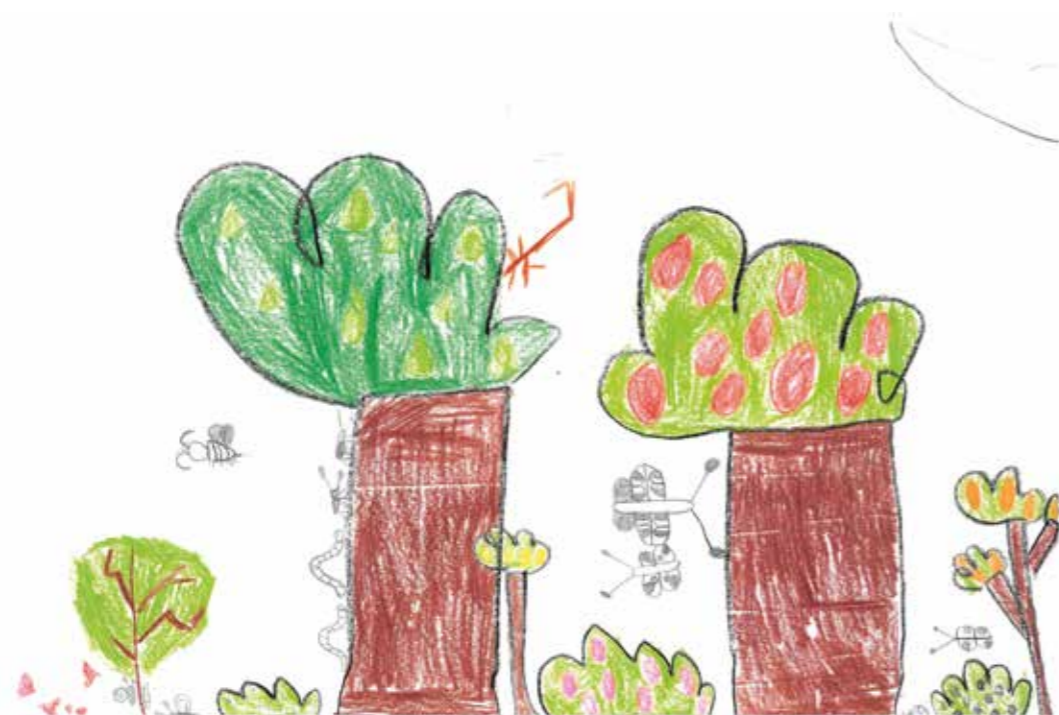
Hele ideen og konceptet tog sin begyndelse i sommeren 2018 i en hytte på det norske højfjeld. Omgivet af vidunderlig natur, mine tre guldklumper, min dejlige mand og vores hund kom ideen, da vi sad og prøvede at planlægge vores ferie. "Der mangler altså en bog om friluftsliv til familier med små børn, skat," sagde jeg til Peter og fortsatte i bedste Pippi-stil: "Den tror jeg godt, jeg kan skrive."

Tak til min mand, Peter, for at give mig plads, kærlighed og støtte til at forfølge mine drømme.

Tak til Konrad, Mads og Svend for (næsten) hver gang at være med på løjer og eventyr. Jeg elsker at opleve naturen og friluftslivets glæder sammen med jer. I er årsagen til, at denne bog overhovedet blev til.

Tak til Sanne, Sara, Sophie, Stine, Anne Sofie, Louise, Thomas, Rune og Jacob for at hjælpe med bogens tilblivelse. I har været fantastiske.

Tak til Muusmann Forlag for at ville sende værket ud i verden, og tak til alle jer småbørnsforældre, der følger med både online og i den virkelige verden med friluftsoplevelser for små børn.



## OM FORFATTEREN

Julie Pio Kragelund har dyrket friluftsliv siden barnsben og er en aktiv friluftsmor sammen med sin mand, familiens tre drenge fra 2012, 2015 og 2017 og deres hund.

Julie er uddannet dyrlæge og fagjournalist og er ansat i Forsvaret.

Hendes tilgang til friluftsliv er bogstavelig talt nede på jorden og i øjenhøjde med børnene. Det skal være hyggeligt at være ude sammen.

Julie har skrevet artikler om friluftsliv med småbørn, og hun afholder foredrag, kurser og events, ture og mikroeventyr for familier med småbørn. Hun driver hjemmesiderne *Friluftscrollinger.dk* og *Trailmom.dk*.



## FLERE SPÆNDENDE BØGER

I vores store katalog på *Muusmann-forlag.dk* kan du se og læse om alle forlagets vandrebøger. Her finder du også mange andre nye og inspirerende titler til den gode, sunde livsstil.



### Vandring i Europa

– 22 spændende og uspolerede vandreruter

Såvel nybegyndere som mere erfarne vandrere finder her inspiration til en række fantastiske vandreoplevelser i Europa.

22 vandreruter og 5 vandreregioner er grundigt beskrevet, herunder praktiske informationer, der gør det let at forberede turen hjemmefra, samt beskrivelser af spændende seværdigheder, man kan se undervejs. Dertil kommer grundlæggende viden om vandring, vandrefestivaler, pilgrimsruter, sværhedsgrader og meget mere.



### Vandring i Skandinavien

– De bedste vandreruter i 3 lande på fjeldet, i skoven og marken

I Norge, Sverige og Danmark findes et utal af smukke vandreruter, der er markeret, så alle kan være med.

*Vandring i Skandinavien* giver inspiration til ikke færre end 27 forskellige vandreture og 6 forskellige vandreområder – lige fra de nære og lette turforslag i det danske landskab og hyggelige vandringer i de sydsvenske skove til mere krævende vandringer i de norske og svenske fjelde med deres vilde topografi.



### Vandring i Sydsverige

– Gå på opdagelse i den svenske ødemark

Det sydlige Sveriges frie natur indbyder til både korte og længere ture året rundt. Der findes en mængde markerede vandreruter med fine shelterpladser til overnatning, men der er også gode muligheder for at gå sine egne veje uden for stierne i de store svenske skove.

I bogen lærer man at aflæse friluftskortets skjulte muligheder og planlægge den perfekte rute til en rigtig pionertur gennem terrænet til smukke og helt uforstyrrede bushcamps.



### Vandring på De Kanariske Øer

– Fantastiske vandreoplevelser i unikke landskaber

De Kanariske Øer byder på en række vandreture egnet til både nye og mere erfarne vandrere. På hver ø er der flere typer af landskaber, og vegetationen veksler fra nord til syd – alt efter hvor den sparsomme nedbør falder.

Turene i bogen er alle tilgængelige fra de forskellige populære ferieområder, så man let kan veksle mellem dage på stranden og dage i det lidt køligere højland.



### Vandring og friluftsliv

– Udførlig guide og nyttige tips til oplevelser i naturen

Hvordan får man styr på det hele og kommer godt i gang med vandring og friluftsliv, hvis man ikke har prøvet det før?

Svarene finder du her. Bogen gennemgår de forholdsregler, der er nødvendige, hvis man skal holde sig mæt, varm, tør og tryk i naturen, og giver input til at vælge det rette friluftsudstyr, anvisninger til at finde vej med kort og kompas og gode råd til de små udfordringer, man kan komme ud for i naturen.



### På sheltertur

– En guide til nære oplevelser i naturen

Shelterlivet giver rigtig gode oplevelser for både familier og venner, der finder fællesskabet og hyggen ude i naturen.

Bogen gennemgår, hvordan du finder shelterne i Danmark, hvilket grej der er nødvendigt og praktisk, og hvad du skal holde dig for øje, hvis du vil overnatte på alle årstider og i al slags vejr. Dertil kommer tips og ideer til aktiviteter derude som madlavning over bål, træsnitning, sankning af urter m.m.



Der er et væld af gode grunde til, at du kommer ud i naturen med dine børn. Friluftsliv giver dine børn viden om naturen og lærer dem at passe på den. De får rygsækken pakket med øget selvværd, kropsbevidsthed, motorisk udvikling og styrket immunforsvar. Og så giver naturen jeres familie mulighed for at træde ud af den daglige trummerum og være til stede sammen i nuet.

Det kræver en ekstra indsats at komme ud i naturen med små børn. Alting tager længere tid og er lidt mere besværligt. Men du kan sagtens dyrke friluftsliv og få skønne naturoplevelser, mens dine børn er under skolealderen. Det handler om at tilpasse forventninger og tempo til realistiske mål og aktiviteter, som passer til dine børn.

Denne bog er en guide til småbørnsforældre, der gerne vil dyrke familiefriluftsliv. Måske har du tænkt på det, men synes det er svært og uoverskueligt, måske mangler du bare et lille kærligt skub og nogle gode råd. Måske har du allerede været ude med dine unger, men søger ny inspiration.

Bogen giver dig konkrete råd og vejledninger til børneegnede aktiviteter i Danmark og Skandinavien såsom vandring, orienteringsløb, cykling, overnatning i det fri, bål, fiskeri og kanopadling.

Du får råd om motivation af børn, førstehjælp, fællesskab og soloture, børn i forskellige aldre, lege og underholdning i det fri, madlavning, udstyr og turplanlægning. Alt, hvad du behøver for at komme ud over dørtrinnet med dine egne friluftsrullinger.

