



DUKA-Rold 2019 - Aktiviteter lørdag 15. juni 2019

Aktivitet	Aldersgruppe	Beskrivelse
Trolde løb	Familiespejd / småspejd 3-6 år og forældre	Kom med på Trolde løb. Vi skal bygge trolde huler, spise som en trolde og hjælpe trolde med at finde de ting han har mistet. Det bliver en hyggelig formiddag for familier med børn på 3-6 år, ved Røverknolden i Rold Skov.
Smedje	10-25 år	Prøv af smede, som i gamle dage. I skal samarbejde om at varme jernet op i trædeessen og smede et spyd, en lyststage eller noget helt tredje. I kan også støbe tinsmykker, som I kan få med hjem.
Tømmerflåde - søslag	12-25 år	Vær med i det store søslag. Byg jeres egen tømmerflåde med en katapult påstår I til søs og stå til søs, hvor det store søslag begynder. Der er garanti for sus i maven og gode grin.
Tømmerflåde - kodejagt	8-11 år	Sejl ud og find koder. Byg jeres egen tømmerflåde og stå til søs på jagt efter spændende koder, der skal løses.
Mountainbike O-løb	12-18 år	Kom og prøv de fede mountainbikespor i Rold Skov. Ung Aalborg kommer med top-tunede cykler og guider jer gennem et spændende og udfordrende O-løb.
Stjerneløb – bevægelse og samarbejde	6-9 år	Kom på stjerneløb med poster hvor patruljen skal samarbejde og bruge kroppen. Posterne er udfordrende, hyggelige og lidt fjollede.



DUKA-Rold 2019 - Aktiviteter lørdag 15. juni 2019

Aktivitet	Aldersgruppe	Beskrivelse
Fantasi-løb	8-11 år	Kom på et spændende løb, der udfordrer jeres færdigheder og samarbejde. Der bliver også plads til at være kreativ og have det super sjovt.
Førstehjælp	10-17 år	Kom og lær hvordan du kan gøre en forskel når andre er kommet til skade. I komme til at lære hjerte-lungeredning og andre spændende og vigtige færdigheder inden for førstehjælp. Husk alle kan gøre en forskel.
Pioner	12-23 år	Test dine evner med reb, besnøringer og rafter. Vær med til at bygge noget vildt, noget der giver sus i maven, noget der bare er mega fedt.
Bagedyst med Trangia og omniovn	10-11 år 12-23 år	Find jeres indre konditor frem og prøv kræfter med en anderledes bagedyst. I skal bage med Trangia og omniovn og dekorere kagerne smukt og fantasifuldt. Kagerne bliver smagt og bedømt af en ægte kage-entusiast.
Tre retter på bål	12-23 år	Kan I fremtrylle tre lækre retter på bål og servere dem smukt for den sultne dommer, som vil smage og vurdere. I får råvarer og forslag til opskrifter udleveret, men I skal bruge opfindsomhed og erfaring med madlavning til at lave noget ganske særligt og lækkert.
Træklating	6-23 år	Forsøg dig som abe, ved at klatre op i toppen af et træ og evt. "hoppe" over til et andet træ.
Skattejagt	6-9 år 10-11 år 12-17 år	Der er gemt skatte i Rold Skov, som du og din patrulje kan hjælpe med at finde. Det kræver et kompas og lyst til at løse opgaver, som giver ledetråde til skatten.



DUKA-Rold 2019 - Aktiviteter lørdag 15. juni 2019

Aktivitet	Aldersgruppe	Beskrivelse
Ild leg	12-23 år	Tænd bål på forskellige måder. Sluk ild på forskellige måder. Leg med flammen, uden af brænde dig.
Rollespil	10-17 år	Med mod som en ridder og snilde som en troldmand skal du kæmpe! Prøv at kæmpe mod fantastiske væsner i Akastins fortryllede skov. Sværd og kostumer lånes.