



# Seniorvæbnerkursus KE



Aldersgruppe 13-15 år  
Kursussted Kongeådalens Efterskole

Pris 2.386 kr

Tilmelding senest d. 20. marts 2025 på [FDF.dk/tilmeld](https://fdf.dk/tilmeld)

Er du seniorvæbner og klar til en påske med fede aktiviteter, fællesskab og nye venskaber på tværs af hele landet? Så sidder du lige nu med indbydelsen! På Seniorvæbnerkursus Kongeådalens Efterskole er over 50 medarbejdere klar til at lave de fedeste aktiviteter sammen med netop dig! Du vil i løbet af påsken opleve masser af fællesskab og aktiviteter i en gruppe, du selv vælger. Alt dette sker sammen med alle de andre seniorvæbnere fra hele landet. Det er lige her, vi selv synes, FDF er bedst!

Kursusledelsen Kristian Rieland fra FDF Mosede, Laura Rosendahl fra FDF Virum og Kenneth Lindqvist Christensen fra FDF Lem glæder sig til at tage imod dig!

## FORMÅL

Formålet med seniorvæbnerkurset er:

- At seniorvæbnere fra hele landet mødes og oplever et FDF-fællesskab
- At seniorvæbnere oplever FDF-aktiviteter med udgangspunkt i FDFs værdier, som giver deltageren kompetencer, de kan bruge hjemme i kredsen.
- At møde seniorvæbnere med en vedkommende forkyndelse, der vækker eftertanke.

## GRUPPEVALG

På kurset skal du være i en gruppe, hvor I skal lave aktiviteter sammen. Gruppen skal du vælge på forhånd. Her i indbydelsen finder du 11 spændende grupper, som du kan vælge imellem - du skal vælge tre grupper i prioriteret rækkefølge. Gruppernes tema og indhold er beskrevet, så du har mulighed for at vælge lige netop dem, du synes, der er bedst til dig!

Hver gruppe har et barometer med niveauerne 1, 2 eller 3. Barometeret angiver, hvor hård gruppen er, eller hvor stærkt det skal gå. Niveauerne er beskrevet herunder:

1. Du vil gerne være kreativ, snitte eller lave mad, mens du får snakket med de andre deltagere. Her er masser at tage sig til - men det kræver ikke de store fysiske anstrengelser. Du sætter pris på din nattesøvn og kan bedst lide et gruppeprogram i faste rammer. Her kan alle være med!
2. Du er ikke bange for at gå med din oppakning, være ude i naturen en hel dag eller holde dig klar til en uventet opgave. Du ser frem til en fantastisk påske med både stille og vilde udfordringer.
3. Du er altid på vej - og ser kun fremad. Du kan sagtens bevæge dig i 16 timer om dagen, 3 timer om natten og spise din aftensmad på farten. Du forventer at sove dig igennem den første uge efter kurset.



# PRAKTISK INFO

## HVEM

Alle Seniorvæbnere i alderen 13 – 15. år.

## TID OG STED

Start: onsdag d. 16. april kl. 20:00 på Brørup Station. Der vil være fællestransport til alle fra Brørup Station – uanset om du ankommer med tog eller ej.

Slut: mandag d. 21. april kl. 09:05 på Kongeådalens Efterskole, hvorefter der går busser til Brørup Station med ankomst kl. 09.20.

## LOKATION

Kongeådalens Efterskole  
Dovervej 19  
6600 Lintrup

## PRIS

Deltagerprisen er i alt 2.386. For medlemmer af FDF sendes regningen til kredsens kasserer, og der skal betales inden kurset. Som ikke-medlem af FDF skal du betale ved tilmelding. Huslejeandel for kurset udgør 690 kr. Alt efter hvor du bor i landet, ydes der mere eller mindre rejsegodtgørelse, dvs. din kursuspris er lavere, desto længere væk du bor fra Kongeådalens Efterskole. Dette sker automatisk ved tilmelding. Kredsen kan søge kursustilskud eller huslejetilskud ved kommunen af det resterende beløb. Dette kursus er omfattet af FDFs uddannelsespulje, som kan søges af kredse, der ikke kan modtage mere end 50 % i kommunalt kursustilskud. Læs om kriterier og søg her: [fdf.dk/uddannelsespuljen](http://fdf.dk/uddannelsespuljen)

## TILMELDING

Sidste frist for tilmelding er torsdag d. 20. marts. Tilmelding sker online på [fdf.dk/tilmeld](http://fdf.dk/tilmeld). Tilmeldingen er bindende, hvilket betyder, at hvis du tilmelder dig og efter tilmeldingsfristen finder ud af, at du ikke kan deltage alligevel, så vil din kreds ikke få refunderet deltagerafgiften. Husk at tale med din kredsleder og dine forældre, inden du tilmelder dig.

## DELTAGERBREV OG KURSUSBEVIS

I ugen op til kurset vil der blive udsendt et deltagerbrev til den e-mail, der er oplyst som kontaktmail ved tilmelding. I brevet kan du se, hvilken gruppe du er kommet i, rejseinformationer, pakkelister og anden nyttig information. Der bliver sendt to breve – et overordnet fra kurset og et fra deltagernes tilknyttede gruppe. Efter kurset får alle deltagere udleveret et kursusbevis.

## FØLG MED

**Facebook:**  
[Seniorvæbnerkursus Kongeådalens Efterskole](#)

**Instagram:**  
[Kongeådalens Efterskole](#)

**Hjemmeside:**  
[Kongeådalens Efterskole](#)

## KONTAKT

Har du spørgsmål til kurset, kan du kontakte kursusledelsen på mail [kursus@kongeskole.dk](mailto:kursus@kongeskole.dk), eller på telefonnr. der står herunder.

**Kristian Rieland**  
53592006

**Laura Rosendahl**  
22118937

**Kenneth Lindqvist Christensen**  
26125592



# Gruppebeskrivelser

## GRUPPEVALG

På kurset skal du være i en gruppe, hvor I skal lave aktiviteter sammen. Gruppen skal du vælge på forhånd. Her i indbydelsen finder du 11 spændende grupper, som du kan vælge imellem - du skal vælge tre grupper i prioriteret rækkefølge. Gruppernes tema og indhold er beskrevet, så du har mulighed for at vælge lige netop dem, du synes, der er bedst til dig!

Hver gruppe har et barometer med niveauerne 1, 2 eller 3. Barometeret angiver, hvor hård gruppen er, eller hvor stærkt det skal gå. Niveauerne er beskrevet herunder:

- 1 Du vil gerne være kreativ, snitte eller lave mad, mens du får snakket med de andre deltagere. Her er masser at tage sig til - men det kræver ikke de store fysiske anstrengelser. Du sætter pris på din nattesøvn og kan bedst lide et gruppeprogram i faste rammer. Her kan alle være med!
- 2 Du er ikke bange for at gå med din oppakning, være ude i naturen en hel dag eller holde dig klar til en uventet opgave. Du ser frem til en fantastisk påske med både stille og vilde udfordringer.
- 3 Du er altid på vej - og ser kun fremad. Du kan sagtens bevæge dig i 16 timer om dagen, 3 timer om natten og spise din aftensmad på farten. Du forventer at sove dig igennem den første uge efter kurset.



1

## Tilbage til dinosaurerne

Træd ind i tidsmaskinen og rejs med os tilbage til kridttiden for 245 millioner år siden. Her skal vi teste din dinosaurviden og leve os helt ind i rollen som ægte dinosaurer. Vi skal prøve kræfter med både korte arme og lange halse! Hvordan var det at brøle som en T-Rex, vandre gennem tætte skove som en Stegosaurus, eller flyve højt over jorden som en Pterodactylus?

I løbet af ugen skal vi udvikle os til at blive de sejeste og vildeste dinosaurer, der nogensinde har eksisteret! Om natten lever vi som luksurdinosaurer og sover indenfor i jordhuler, hvor maden også bliver serveret. Men om dagen skal vi ud at opleve verden som rigtige vilde dinosaurer.

Er du klar til at blive den sejeste Dino på plænen? Så rejs med os!

BAROMETER: 1

2

## Phineas & Ferbs episke påske crash-course

Moar! Phineas og Ferb laver et seniorvæbnerkursus!

Har du også drømt om en episk påskeferie fyldt med eventyr, men ender altid på sofaen derhjemme? Så tag med på Phineas og Ferbs "Episke påske crash course"! Her vil du lære hvordan du får bygget de fedeste aktiviteter, helt uden at dine forældre eller dumme storesøster opdager det. Du vil prøve kræfter med at bygge, skjule, kreere og udforske nye udfordringer og oplevelser.

De episke kursister sover og spiser inde, men har aktiviteter alle steder, hvor der kan laves noget fedt. Nogle aktiviteter vil foregå i et lidt højere tempo, men der vil også være plads til at sidde stille og hygge sig. Som kursist skal du kunne bære din dagstaske over kortere og længere strækninger, men det vil primært være med de mest basale genstande. Du vil få nok søvn, men nataktiviteter kan forekomme. Madlavning kan forekomme, men det er ikke i fokus.

BAROMETER: 1

**3**

## Forræder

Går du med en lille forræder i maven? Eller er du 100 % loyal? Uanset hvad, er dette gruppen for dig! Inspireret af TV2's program "Forræder" bliver du en del af et nervepirrende spil, hvor de loyale skal forsøge at afsløre forræderne blandt jer.

Undervejs skal I løse spændende og udfordrende opgaver for at vinde hjælpemidler, der kan gøre det lettere for de loyale at finde forræderne – men vær på vagt, for hjælpemidlerne kan også falde i forrædernes hænder!

Gruppen sover og spiser indenfor, men I skal være klar på missioner udendørs. Er du menneskekender, skarp til opgaver eller bare klar på en udfordring? Så tag din plads ved det runde bord, og vær med til at afgøre spillet!

**BAROMETER: 2****4**

## Det perfekte liv?

Har du nogensinde forestillet dig, at du kunne leve det perfekte liv på kun en uge? Hvis det perfekte liv altså overhovedet findes? Så er det her gruppen for dig! Den gennemsnitlige dansker bruger omkring 80 år på at leve et liv, MEN... det mener vi må kunne gøres hurtigere – og endda helt uden at gå glip af de vigtigste øjeblikke! På "Det perfekte liv?" tager vi sammen på en uforglemmelig rejse fra vugge til grav. Vi oplever livets højdepunkter, griner, reflekterer og måske ser vi vores egne liv på en helt ny måde.

For at nå hele livet på en uge skal vi holde et godt tempo – idrætstimer prioriteres klart over tysk grammatik! Gruppen sover og spiser ude, mens vi nyder livet og alt, det har at byde på. Er du klar til at leve hurtigt, men fuldt ud? Så kom med!

**BAROMETER: 2****5**

## På ukendt is

I det kolde nord findes en verden, som kun de færreste får mulighed for at opleve. Her møder I en natur, der er lige dele fantastisk og barsk, og hvor det kræver både styrke og samarbejde at klare sig. Vinteren byder på enestående, uberørt skønhed, men også på uforudsigelige udfordringer, der presser jer til det yderste.

I mindre grupper bliver I trænet i alt fra førstehjælp og navigation til samarbejde og nøje planlægning – evner, der er altafgørende for at klare jer i de ekstreme forhold. I sover og spiser under åben himmel og skal bære jeres egen rygsæk med alt nødvendigt ekspeditionsudstyr.

Forvent en uge fyldt med sneklædte landskaber, skarpe beslutninger og vilde oplevelser. Er du klar til at tage udfordringen op og begive dig ud på ukendt is?

**BAROMETER: 2****6**

## Den usynlige modstand

Har du også hørt underlige lyde om natten? Noget mærkeligt er begyndt at ske i vores landsby. Først var det kun små ting, der forsvandt – en tandbørste, en pandelampe og en hue. Men nu sker det oftere, og det er snart svært at stole på, at de ting, man skal bruge, stadig er der. Vi er i gang med at bygge landsbyen op, men det er ikke muligt, når tingene bliver ved med at forsvinde. Så hvis vores by nogensinde skal lykkes, bliver vi nødt til at finde ud af, hvad der foregår og hvem der modarbejder os!

Gruppen sover og spiser ude. Gruppeprogrammet foregår primært udenfor i al slags vejr og i et middeltempo. Der vil både være aktiviteter, hvor der er gang i den, men også tidspunkter med plads til ro og snak.

**BAROMETER: 2**

7

## Disney Sjøv

“Det er Mickey Mouse Klubhus”, “Der er ingen bånd der binder mig” eller måske “Når du ser et stjernesked”. Vi kender og elsker dem alle – og det ved vi, du også gør! Så hvis du tør, kan du komme med på dit livs eventyr med Mickey Mouse og alle hans venner.

I løbet af ugen træder vi ind i Disney’s magiske univers, hvor I skal hjælpe forskellige Disney-figurer gennem sjove og spændende udfordringer. Måske skal I være idérige som Tingest og Pingest, hjælpe Peter Plys med at finde sin honning, eller klare jer som ægte grønspætter på opdagelse i naturen.

Gruppen sover og spiser ude – præcis som Pocahontas ville gøre. Men bare rolig, vores kokke Alfredo Linguini og Remy sørger for, at jeres maver altid er fulde, så I er klar til at kaste jer ud i nye eventyr.

BAROMETER: 2

8

## Prinsesserne på Blokken

Står du klar til at flytte ind i din nye lejlighed på Blokken? Har du drømt om at gå rundt med en chihuahua i din håndtaske? Eller måske opnå maksimal streetcred og respekt? Så er “Prinsesserne på Blokken” gruppen for dig! Vi skal ud og zigge ting til vores lejligheder, finde ud af, hvem der har misbrugt vores husleje, og afsløre, hvem der virkelig styrer showet på Blokken. Så træk i puffjakken, pimp din knallert, og få gang i hævntrøsten – Prinsesserne på Blokken venter på dig!

I ægte prinsessestil har vi sørget for, at der er lejligheder, så vi kan sove indenfor. Dog kan det ske, at der bliver fusk med huslejen, og vi måske må finde et andet sted at overnatte udenfor en nat eller to. Vi skal rundt på blokken, møde alle vores naboer og lave en masse forskellige aktiviteter med dem på et middel aktivitetsniveau.

BAROMETER: 2

9

## Fangerne på Fortet

Er du klar til at blive udfordret som en ægte fange på fortet? I Fangerne på Fortet skal du og dit hold løse både fysiske og mentale opgaver for at finde de nøgler, der kan åbne kisten. I løbet af kurset vil I blive kastet ud i både gåder og udfordringer, der kræver skarphed, samarbejde og vilje til at kæmpe videre, selv når det bliver svært.

I sover og spiser ude, og I skal være klar til at gå minimum 5 km og deltage i opgaver, der tester både jeres fysiske udholdenhed og mentale skarpsind. Så er du klar til at tage kampen op og se, om du kan løse mysterierne på fortet? Så meld dig til – det bliver en fantastisk og udfordrende oplevelse!

BAROMETER: 2

11

## Viva la revolution

Kammerater!!! Det er på høje tid! Alt for længe har vi været undertrykt af ondsindede og grådige besætttere og magthavere. Det er nu, vi rejser os i samlet flok og gør modstand. Sammen skal vi tænde revolutionens flamme, så den kan sprede sig som en steppebrand til alle landets afkroge.

Det vil blive en hård, men glørværdig kamp. Men sammen må og skal vi sejre, så vi igen kan leve frit i fred og fordragelighed.

Som deltager sover og spiser du ude. Gruppeprogrammet vil have et højt aktivitetsniveau, og du skal være beredt på at gå med din oppakning. Vi ved aldrig, hvor længe vi kan opholde os et sted uden at magthaveren får nys om vores position. Derfor må vi, både dag og nat, være beredte på at tage benene på nakken, hvis det bliver nødvendigt.

BAROMETER: 3

10

## Divaer på KE

Glamour, drama og kampgejst! Kan du klare dig som en sand diva, når al glitter er skrabet væk, og du står ansigt til ansigt med vilde og svære udfordringer i naturen? På dette unikke kursus udfordrer vi både din styrke, din evne til at samarbejde – og din indre diva!

I vil blive inddelt i grupper, der skal dyste i alt fra enigma-opgaver til rå overlevelseshæder. Hvem kan bygge den ekstraordinære lejrplads i ødemarke? Hvem kan style sig selv og sit team med kun det, naturen tilbyder? Og hvem holder hovedet koldt, når dramaet ruller, og konkurrencen spidser til?

Meget er uvist, men en ting er stensikkert... “Det skal være hårdt.”

Gruppen indlogeres udendørs i den barske jungle, og vil derudover have et højt aktivitetsniveau og fart over feltet. Derfor forventer vi, at du er i løbform og kan gå 10 km med oppakning.

BAROMETER: 3

