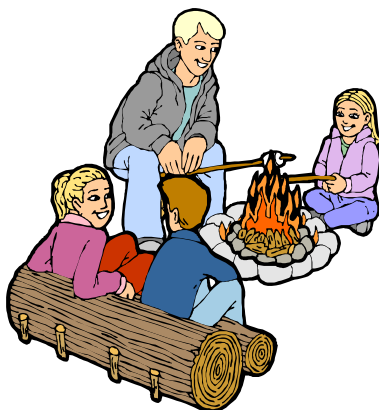




Birkelyveien 9, N-3184 Horten  
Telefon +47 33 07 18 50 • Faks +47 33 07 08 07  
E-post: info@midgardsenteret.no • Internett: www.midgardsenteret.no

# *Aktiviteter og matoppskrifter* *for klassemiljøtur* *til Borrestranda*



Borreparken og Borrestranda er et paradis. De store trærne, de majestetiske gravhaugene og den vakre stranda gir grobunn for fantasi, fascinasjon, lek og læring.

Midgard tilbyr klasser og andre grupper å samles i området med eller uten overnatting. Vi har to lavvoer med plass til 20 personer.  
Overnatting i lavvo koster kr. 250.- pr natt pr lavvo.

I dette heftet finner dere tips til aktiviteter og matoppskrifter som dere kan bruke under besøket. Pass på å legg inn tid til et besøk i Midgard historiske senter, når dere er i traktene. Se ytterligere informasjon om senteret og parken på

**[www.midgardsenteret.no](http://www.midgardsenteret.no)**

**PÅMELDING: SE SISTE SIDE!**

# MINIATYRFLÅTE

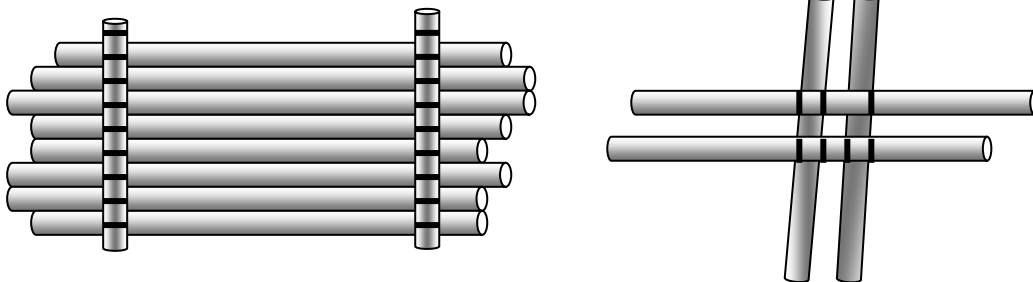
Vikingene var flinke til å bygge båter og modige når det gjaldt å seile på de store havene. Tradisjonen er ført videre av mange kjente og mindre kjente vesfoldinger opp gjennom historien. Vestfolds egen Thor Heyerdahl var både modig og dyktig når det gjaldt båter og seiling. Nedenfor står en oppskrift på bygging av en enkel miniatyrflåte. Denne passer godt å lage for 2 elever i samarbeid.

## På forhånd:

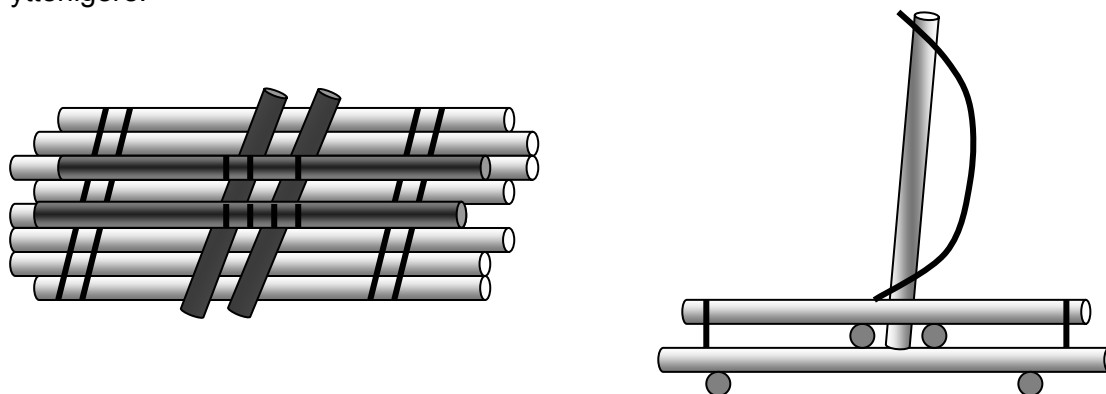
Sett elevene i sving med å klippe ut to-tre "råseil" – kvadratiske papirlapper ca. 10 x10 cm. helst litt tykt papir. La elevene lage "logo" i form av et symbol som limes på seilet i en annen farge. Ta med seilene til Borrestranda. Ta med bast eller hyssing. Elevene må få bruke kniv.

## På plassen:

Finn/skjær 11 rette og omtrent like lange pinner omtrent på tykkelse med pekefingeren. Legg 8 pinner parallelt med to pinner på tvers på hver ende. Sy sammen flåten ved å trø bas-ten/hyssingen i 90 graders surring rundt tverrstokken og flåtedekkets pinner fram og tilbake, pass på å stramme skikkelig hele veien!



Masta festes ved å surres fast stående i et horisontalt kryss like langt og bredt som flåtedekket. Det er lurt å spikke masten spiss slik at den stikker ned mellom de to midterste pinnene i dekket. Fest mastekrysset til dekket med surringer. Skjær et snitt i seilet ca. to cm fra topp og bunn og trø masten gjennom. Det er lurt å forsegle snittet med tape for at det ikke skal revne ytterligere.



Sjøsett flåten ytterst på steinbrygga – hvis det er pålandsvind! – Hvem kommer først til land?

# VIKINGLEKER

## Spydkast med begge hender

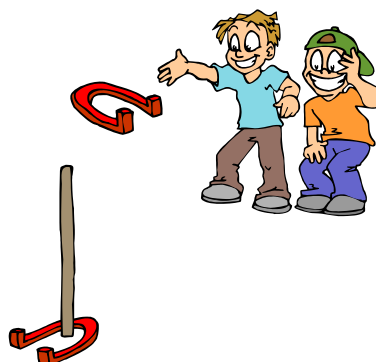
Det var viktig å være dyktig i spydkast om man kom ut i strid. Dersom god-armen ble skadet måtte man ty til den andre. Lag et felles spyd for hele klassen – det er mest rettferdig og vil samtidig skåne småskogen! La elevene kaste to kast (uten tilløp), ett med hver hånd. Legg sammen lengden. Hvem kastet lengst? Kanskje er det et poeng å ha en konkurranse for hvert kjønn?

## Raggball

To lag med tre spillere på hvert lag konkurrerer om å treffe et tre mellom to merker/bånd som er satt på treet omtrent i hodehøyde. Det er et mål/tre i hver ende av banen (ca. 15-20 meters avstand). "Ballen" er laget av sammenknytt tøy, sammenrullede ullsokker eller liknende. (Ta med fra skolen!) Den spilleren som har ballen får ikke lov å bevege mer enn ett bein (står stille med det andre) og må sende ballen videre innen rimelig tid (8-10 sekunder). Det er ikke lov å berøre andre spillere. Dersom et lag mister ballen på bakken, skal den plukkes opp av det andre laget og straks settes i spill igjen. Man kan også bryte en pasning ved å fange ballen i lufta før motstanderen. En dommer overvåker kampen og bryter av dersom ballen må surres på nytt.

## Hestekokast

Vikingene brukte ikke hestesko (ikke hestene deres heller...), men i middelalderen var dette sannsynligvis en populære konkurranse/lek. Deltakerne står ca. 5 m. fra en jernpåle. Hestekoene kastes med en rett svingende pendelbevegelse ("jentekast") med åpningen av hestekoene pekende rett fram mot pålen. Dersom skoen blir liggende rundt pålen gis det 5 p. dersom skoen treffer pålen i svevet eller blir liggende inntil gis det 3 p. Førstemann til 12 p. vinner et sett. Best av tre sett er vinneren.



## Stolpestøt

En stolpe med en vekt mellom 16 og 26 kg. skal kastes eller støtes så langt som mulig. Stolpen støtes med en hånd og med hjelp av låret, mens den andre hånden støtter/styrer stolpen. Lag et merke (fjern barken) på stolpen på den siden som kasteren holder i. Teknikken går ut på å hvile stolpen mot skulderen, gå raskt fram mot kastestedet og så støte stolpen framover i en bue hvor den skal dreie 180 grader i lufta slik at "håndtaket" på stolpen blir liggende lengst unna. Dersom stolpen blir liggende på bakken mer en 45 graders avvik fra kasteretningen dømmes kastet dødt. Lengden på kastet måles fra håndtaket og "hjem" (der kasteren står).

## Løkkespark

To konkurrenter står 8-10 meter fra hverandre med et tau mellom seg. De holder tauet i en hånd, tauet har en "renneløkke" rundt egen fot (sko, ikke ankel) før det går bort til motstanderens sko og hånd. Målet er å få motstanderen over ende ved å bruke kraft, ballanse og list.

## Beinkrok

To personer ligger ved siden av hverandre på ryggen hver sin vei. Overkroppene ved siden av hverandre slik at de kan hekte høyrearmene sammen i albuleddet. Venstrearmen ligger flatt ut til siden. Begge to løfter sitt høyre bein og prøver å vri den andre ut av stilling ved å huke motstanderens bein og presse det framover.

## Påletrekk

To personer sitter med fotbladene inntil hverandre med lett bøy i knærne. Begge holder i en 30 cm. Trepinne med strake armer. Begge trekker i pinnen ved å strekke seg bakover. Målet er å få konkurrenten opp av bakken og over til seg selv. (Endelig en konkurranse hvor det en stor fordel å være litt tung i stussen...) Konkurrentene bytter på å holde innerst/ytterst på pinnen. Best av tre trekk vinner.

## Temme oxen

To personer står på kne med ryggen til hverandre med 8-10 meters avstand. En sløyfe av tau går mellom dem – over nakken og under armene. På signal reiser begge seg og trekker framover for dermed å få den andre til å rygge og gå over ende. Husk det må være myk gressbakke/sandstrand på stedet for denne øvelsen.

## Boksen går

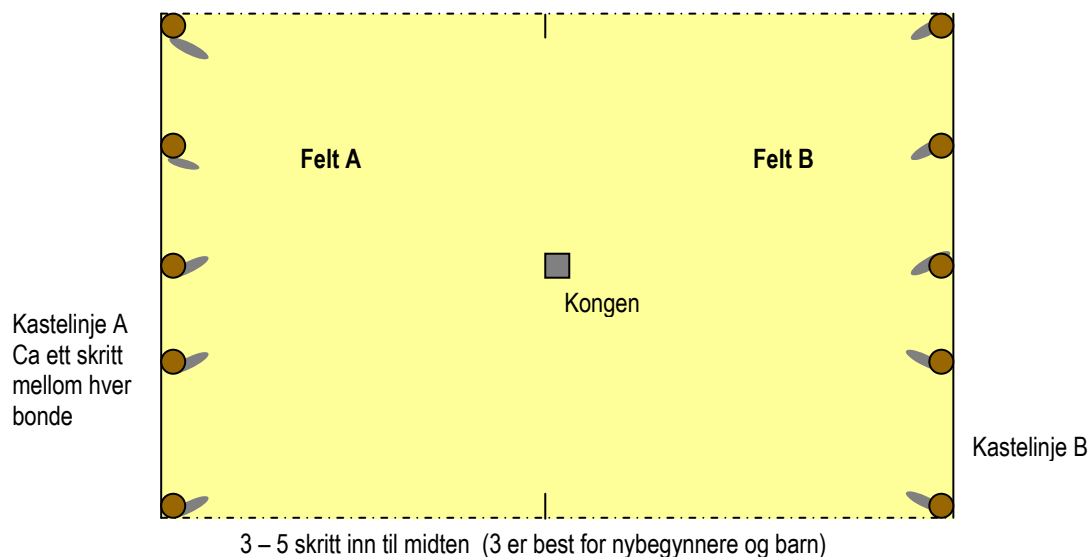
En klassisk versjon av gjemsel hvor en står igjen ved en blikkboks mens alle andre gjemmer seg. Det telles høyt til 100. Deltakere som avsløres (foregår ved at navnet ropes høyt fra boksen straks de blir sett) samler seg ved boksen. Dersom en rekker å løpe fram fra gjemstedet og si navnet sitt før den som leter gjør det, så kan man gjemme seg på nytt. Deltakere som ikke er funnet ennå kan også befri andre "fanger" ved å løpe fram og sparke boksen og rope høyt "boksen går". Dersom den som leter kommer fram til boksen først og rekker å si navnet er "befrieren" selv fanget. For hver gang fanger blir fri, reduseres tellingen med ti. Det blir dermed kortere og kortere tid å gjemme seg på.



# KUBB

Et kastespill for to deltakere som de siste årene har fått ny popularitet. Spillet er svært gammelt og ble trolig spilt allerede i vikingtid. Spillet har paralleller til vikingenes slagfelt hvor de stridende parter står oppstilt mot hverandre på linje. Motstanderens ”bønder” skal felles og til sist skal kongen falle.

1. Still opp kubbene og kongen som skissen viser.



2. Velg to lag. Hvert lag kan bestå av 1 – 3 spillere. Laget stiller bak sin kastelinje. Bli enige om hvordan kastene skal fordeles i laget. Spillet bør ha en dommer.
3. En spiller fra hvert lag kaster en kastepinne hver mot kongen uten å treffe. Den som blir liggende nærmest begynner spillet.
4. En og en pinne kastes med pendelkast ("jentekast") mot motstandernes bønder (kubber). Alle seks pinnene kastes. Pinnen skal ikke rotere på tvers som et helikopter. Pinner som kommer på tvers mot motstanderens kubber kastes på nytt.
5. Når kubber treffes og velter, skal laget som taper disse kubbene kaste disse over i motstanderens felt. Der skal de reises rett opp. (Dersom en kubb havner bak fiendens kastelinje, skal den flyttes vinkelrett mot denne og settes opp på linja. Hvis kastet er for kort, kastes det en gang til.)
6. Nå er det det andre lagets tur. De skal nå felle både motstanderens kubber på dennes forsvarslinje og egne kubber (overløpere) som har havnet i motstanderens felt. Av taktiske grunner lønner det seg å felle de sistnevnte først. Dersom overløperne faller er de ute av spillet.
7. Det første laget kaster tilbake eventuelle felte kubber slik det er beskrevet i pkt. 5. Hvis det finnes noen av motstanderens kubber (overløpere) igjen stående inne i eget felt, så kan kastelinja trekkes frem dit.
8. På denne måten pendler slaget fram og tilbake til et av lagene har felt alle motstanderens kubber. Når et lag har greid dette er det kongens tur til å falle. Dersom man har slått ut alle motstanderens kubber, men siden bommer på kongen, eller ikke har flere pinner igjen å kaste, har man tapt. Dersom et av lagene feller kongen underveis i spillet, har dette laget tapt.

# BÅLMAT

Pølser på spidd er god turmat, men kanskje litt lite originalt? Her vil du finne noen oppskrifter på alternativ mat som kan lages på bål. Det er imidlertid viktig å huske at det er bålet's glør som er kokkens venn – sjeldent flammene. Nesten all mat i vikingtid ble laget i bålet's glør og på de varme steinene som ligger igjen etter et bål. Vær tålmodig – tenn opp et bål, la det brenne ut og lag mat mellom varme glør og steiner – grav gjerne maten ned i de varme glørne/steinene for å få jevn varme.

Oppskriftene er hentet fra boken "KOM UT" (Øyvind Berg, Damm forlag, 2002)

## Potetegg

Skjær toppen av en stor potet. Grav ut et stort hull med kniv og skje. Knus et egg og hell det opp i. Har du noe urterkrydder så bland det i – salt er også godt. Fest "hatten" på poteten med en tynn gjennomgående pinne gjennom hele poteten. Legg den forsiktig ned i varmen. Potetegget er ferdig kokt etter ca. 10-12 minutter avhengig av størrelse og varme.

## Løkovn

Del en løk på tvers og pirke ut lagene innenfra så bare to lag (ringer) er igjen.. Snitt opp noe av løken, bland det med kjøttdeig, en skje smør og evt. krydderurter – gressløk er bra – og legg deigen opp i "løkovnen". Sett løkklokket på og stek løken i folie i ca. 15 minutter.

## Lapskaus

Del poteter, gulrøtter, purre, kålrot eller annet etter egen smak i små biter. Pakk det sammen med en smørklump og litt salt og pepper i en folieball. La det steke i varmen i 20-30 minutter. Brett ut folien som en skål. God appetitt.

## Pinnebrød

To-tre kopper hvetemel for hver teskje bakepulver og en kvart teskje salt. Eltes sammen med vann til det får en passe tykk deig. Litt matolje gjør deigen smidigere. Rull deigen ut på en steinhelle/mellom hendene til den blir så tykk som en tommelfinger. Surr deigen rundt en pinne som er oppvarmet i bålet – da fester ikke deigen seg så lett til pinnen. Dersom du barker pinnen først blir det ennå lettere å frigjøre brødet. Stek brødet til det eser ut og får en gyllen skorpe. Kan kombineres med flere av de andre rettene.

## Bålpizza

En liten baguett, et rundstykke eller et pølsebrød deles i to. Stryk på ketchup eller tomatpurre. Legg på salami, skinke, eller annet kjøtt. Legg ost på og klapp sammen. Pakkes i folie og stekes i glørne, eller uten folie på en "Y-pinne" over bålet. En liten pinne eller to gjennom brødet hindrer det å falle fra hverandre.

## Bakt eple med sjokolade

Del et eple i to på langs. Skjær ut kjernehuset og legg et par sjokoladebiter der i stedet. Sett eplet sammen og pakk det i folie. Stek det i glørne i 10-12 minutter. Dersom du greier å fjerne kjernehuset uten å dele eplet, er naturligvis det like bra.

## Pannekake

Lag et lite bål inne i et metallspann – sørg for at det strømmer luft gjennom spannet. Det må derfor lages hull både nederst og øverst i spannet for å lage trekk.

Stek tynne pannekaker oppe på spannet. Husk på å bruke smør på spannet – det blir veldig varmt.

## Dette må dere ta med dere:    Dette får dere på Midgard:

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kniver til å spikke med</li><li>▪ Seil til miniatyrflåte</li><li>▪ Bast eller hyssing til surring</li><li>▪ Filler/ullsokker til ragball</li><li>▪ Blikkboks til "Boksen går"</li><li>▪ Mat</li><li>▪ Soveposer og liggeunderlag</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Brannslukningsapparat</li><li>▪ Ved</li><li>▪ Hestesko og jernstang</li><li>▪ Stolpe til stolpestøt</li><li>▪ Tau til løkkespark og temme oxen</li><li>▪ Kubb-spill</li><li>▪ Spann til pannekakesteking</li></ul> |
|--|--|

### PRISER:

Entre til Midgard: Kr. 350 for guide/forteller (anbefales!)

Kr. 15.- pr skolebarn – kr. 40 pr. voksen

Aktivitetsspakke som beskrevet ovenfor: kr. 350.-

Overnatting i lavvo: Kr. 250 pr. natt pr. lavvo

### PÅMELDING TIL:

#### **MIDGARD HISTORISK SENTER**

Birkelyveien 9, N-3184 Horten

Telefon +47 33 07 18 50 • Faks +47 33 07 08 07

E-post: [info@midgardsenteret.no](mailto:info@midgardsenteret.no) • Internett: [www.midgardsenteret.no](http://www.midgardsenteret.no)