



## HALDEN SKIKLUBBS BARNEIDRETTSSKOLE

### Ukeplan vår 2019. Gruppe 4 - Født 2011-2009

Uke	Dato	AKTIVITET	Sted	Klokkeslett	Kommentarer
2	09.01	Aktivitet i gymsal/Ski/Aking	Låby/Høiås	18.00-18.50	Om vær og føreforhold tillater går vi på ski og aker på Høiås. Info. sendes per e-post.
3	16.01	Skyting	Fagerlibanen	18.00-18.50	Skytebanens adresse er Rokkeveien 95.
4	22.01 Tirsdag	UTE: Ski	Skianlegget på Erte	18.00-18.50	Oppmøte ved klubbhuset. Foreldre foresatte må være til stede, og gjerne delta. Ta med eget skiutstyr.
5	30.01	UTE: Aking	Festningen	18.00-18.50	Oppmøte ved Festningskroa. Ta med akebrett. Foreldre/foresatte må være til stede. Dersom ikke snø: Utelek på festningen.
6	06.02	UTE: Mørke-/skogaktiviteter	Venås	18.00-18.50	Møt opp ved Venåshytta. Vi har noen få lykter til utlån. Ta gjerne med lykt selv.
7	13.02	Aktivitet i gymsal/Ski/Aking	Låby/Høiås	18.00-18.50	Om vær og føreforhold tillater går vi på ski og aker på Høiås. Info. sendes per e-post.
8	20.02	Vinterferie			
9	27.02	Aktivitet i gymsal/Ski/Aking	Låby/Høiås	18.00-18.50	Om vær og føreforhold tillater går vi på ski og aker på Høiås. Info. sendes per e-post.
10	06.03	UTE: Uteaktiviteter	Høiås	18.00-18.50	Oppmøte på plenen mellom hytta og utkikkstårnet. Ta med hodelykt.
11	13.03	UTE: Orientering	Festningen	18.00-18.50	Oppmøte ved Campingplassen. Vi har noen få lykter til utlån. Ta gjerne med hodelykt selv.
12	20.03	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00-18.50	
13	27.03	UTE: Orientering	Rødsparken	18.00-18.50	Oppmøte ved Fjøskafeen
14	03.04	UTE: Sykling	Venås	18.00-18.50	Oppmøte ved klatreveggen. Ta med sykkel og hjelm.
15	10.04	Bryting	Saugbrugs	18.00-18.50	Møt opp ved Saugbrugs, første bygg på høyre side, utenfor inngangen til Dr. Haneviks kontor. Vanlig gymtøy.
16	17.04	Påskeferie			
17	24.04	UTE: Klatring	Klatreparken	18.00-18.50	Oppmøte ved resepsjonen i «Klatring på grensen», Berg.
18	01.05	Høiåsdagen, aktiviteter for hele familien	Høiås	Fra ca. kl. 11	Nærmere informasjon kommer på Halden skiklubs hjemmesider.
19	08.05	FELLES AVSLUTNING	Høiås	17.30-19.30	Felles avslutning for hele familien og for alle partier på idrettsskolen.

#### Velkommen til Idrettsskolen 2019 - vi håper dere får en morsom og lærerik vår!

På denne gruppen må alle barna ha med seg en foresatt som kan være tilgjengelig, og eventuelt kan hjelpe til innimellom. Fint om dere husker følgende:

- Vi tar forbehold om endringer i programmet dersom noe uforutsett skulle oppstå. **Info sendes per e-post.** Vennligst sjekk med instruktør at vi har registrert riktig adresse. Endringer sendes til [barneidrett@haldensk.no](mailto:barneidrett@haldensk.no).
- Vær oppmerksom på at vi skal være forskjellige steder og forskjellige tider enkelte ganger.
- Vi vil være mye ute – i all slags vær! Kle barna etter forholdene. Om mulig, ta på barna lette klær/sko. Hvis det regner, ta på noe varmt inn på kroppen (ull/super) og vann-/vind avstøtende utenpå.

**Aktivitet i gymsal:** I disse timene kommer vi til å gjøre mange forskjellige aktiviteter. **Viktig med gode innesko!**

**Snø:** Dersom det kommer snø er det mulig at vi på kort varsel sender ut e-post om aking eller skiaktivitet.

**Utstyr:** Noen aktiviteter krever utstyr som kanskje ikke alle har (ski, sykling). Da er det fint å kunne låne. Sjekk ut «Skattkammeret», som er Bymisjonens gratis utlån av utstyr: <http://www.bymisjonen.no/Byer/ostfold/Halden/>

#### Høiåsdagen:

Onsdag 1. mai arrangerer Halden Skiklubb Høiåsdagen fra ca. kl. 11.00. Her er det mulighet for natursti opp til Høiås, flere forskjellige aktiviteter oppe på tunet, salg av mat med mer. For nærmere informasjon følg med i HA og på Halden Skiklubs hjemmeside i dagene før arrangementet.

**Avslutning på Høiås:** Onsdag 8. mai er det avslutning på Høiås. Forskjellige aktiviteter, litt mat og diplom til alle som har deltatt. Hele familien velkommen!

Vi ønsker velkommen til et nytt og spennende halvår på idrettsskolen. Ikke nøl med å gi tilbakemelding, både ris og ros. Ta kontakt dersom dere lurer på noe.

**Instruktør: Elisabeth Brække - 917 77 614 - [Betten2000@outlook.com](mailto:Betten2000@outlook.com)**

**Instruktør: Iselin Sanne Andersen - 415 27 407 - [isse1999@hotmail.com](mailto:isse1999@hotmail.com)**

**Instruktør: Turid Elise Henning - 908 29 073 - [turideh@ostfolkk.no](mailto:turideh@ostfolkk.no)**

**Leder Barneidrettsgruppa: Frode S. Svendsen - 975 88 160 - [barneidrett@haldensk.no](mailto:barneidrett@haldensk.no)**

**Mer info på: <http://haldensk.no/grupper/barneidrett>**