

# HALDEN SKIKLUBBS BARNEIDRETTSSKOLE

Ukeplan høst 2015. Gruppe 1 - Barn født 2011

Treningstid: Mandag kl. 17:00-17:50 Instruktører: Margrethe og Astrid

Uke	Dato	AKTIVITET	Sted	Klokkeslett	Kommentarer
37	07.09	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	
38	14.09	UTE: Orientering	Rødsparken	17.00 - 17.50	Oppmøte ved Fjøskafeen.
39	21.09	UTE: Friidrett	Halden stadion	17.00 - 17.50	Benytt inngangen fra Roald Amundsens gate.
40	28.09	Høstferie			
41	05.10	UTE: Postplukk og brikkeløp	Høiås	17.00 - 17.50	Møt opp ved Høiåshytta. Bommen er åpen.
42	12.10	UTE: Sykling	Låby	17.00 - 17.50	Ta med sykkel og hjelm.
43	19.10	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	
44	26.10	UTE: Kveldsorientering	Låbyskogen	17.00 - 17.50	Oppmøte ved inngangen til gymsalen. Ta på klær etter været og godt fottøy. Ta med drikke. Vi har noen hodelykter, men ta gjerne med lykt selv.
44	Søndag 01.11	«Ekspedisjon» til Ulveholtet	Ulveholtet	11.00	For hele familien. Barn må være i følge med voksne. Ta med mat og drikke. Det er ca. 2 km å gå på sti fra parkeringsplassen.
45	02.11	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	
46	09.11	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	
47	16.11	UTE: Refleksløype i skogen	Venås	17.00 - 17.50	Møt opp ved P-plassen ved Venåshytta. Ta med drikke og godt fottøy. Vi har noen hodelykter, men ta gjerne med lykt selv. Vi tenner bål – mulighet for grilling.
48	23.11	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	
49	30.11	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	
49	Søndag 06.12	Aktivitetsdag på Høiås	P-plassen ved Demma	11.00	For hele familien. Aktiviteter på vei opp til Høiås. Kanskje kommer nissene?
50-52	Juleferie				
I	04.01	Aktivitet i gymsal	Låby	17.00 - 17.50	

Velkommen til Idrettskolen 2015/2016 vi håper dere får et morsomt og lærerikt år!

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.**
- Vær oppmerksom på at vi skal være forskjellige steder og forskjellige tider enkelte ganger.
- Vi vil være ute frem til høstferien og noen ganger senere – **i all slags vær!** 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, alt fra leker til spesifikke øvelser innenfor forskjellige idretter. Det er mye løping og aktivitet med ball, og derfor **viktig med gode innesko!**

**Snø :** Dersom det kommer snø kan det hende at vi på kort varsel sender ut e-mail om aking eller skiaktivitet.

**Ekspedisjon til Ulveholtet:** Søndag 01.11 arrangerer vi tur gjennom kommuneskogen til Ulveholtet og Einerhaugen. Det er ca. 2 km å gå fra parkeringsplassen på sti. Ta på godt fottøy og ta med mat og drikke. Mulighet for å fortsette helt inn til Fosserkoia som ligger 2 km lenger inn. Vi satser på å finne kjøttetende planter og annet spennende underveis! Maten kan nytes inne på hytta ved dårlig vær. For nærmere info om Ulveholtet sjekk ut kommunens hjemmesider: [http://halden.kommune.no/tjenester/Landbruk/kommunens%20skoger/om\\_ulveholtet/Sider/side.aspx](http://halden.kommune.no/tjenester/Landbruk/kommunens%20skoger/om_ulveholtet/Sider/side.aspx) . Adkomst: Kjør fra Halden på Rv 22 i retning Rakkestad. Ta av mot Østerbo. Følg skilting mot Ulveholtet. Start kl. 11:00 fra parkeringsplassen.

**Aktivitetsdag på Høiås:** Søndag 06.12 arrangerer vi aktivitetsdag og skogstur på Høiås. Start kl. 11 fra Demma. Vi brenner bål ved hytta, så ta gjerne med grillmat. Hytta er åpen for servering, og **kanskje kommer nissen?** Dere er velkomne sammen med familie og venner! Arrangementet er åpent for alle.

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.

Instruktører: Margrethe Hellerud  
Astrid Næss Bjørgul

Tel.: 41351766  
Tel.: 95943722

E-post: [margrethehellerud@hotmail.com](mailto:margrethehellerud@hotmail.com)  
E-post: [astrid.bjo@gmail.com](mailto:astrid.bjo@gmail.com)

Finn mer info om Halden skiklubb på:  
[www.haldensk.no](http://www.haldensk.no)

**Halden Skiklubb -  
Barneidrettsgruppe**

