



Uke	Dato	AKTIVITET	Sted	Klokkeslett	Kommentarer
36	04.09	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00-18.50	Oppstart med enkel info.
37	11.09	UTE: Friidrett	Halden Stadion	18.00-18.50	Benytt inngangen fra Roald Amundsens gate.
38	18.09	Uteaktivitet	Høiås	18.00-18.50	Oppmøte på plenen mellom hytta og utkikkstårnet.
39	25.09	UTE: Sykling	Høiås	18.00-18.50	Oppmøte på plenen mellom hytta og utkikkstårnet.. Ta med sykkel og hjelm.
40	02.10	Høstferie			
41	09.10	UTE: Postplukk og brikkeløp	Høiås	18.00-18.50	Oppmøte på plenen mellom hytta og utkikkstårnet.
42	17.10	UTE: UFO	Høiås	18.00-18.50	Med ungdomsgruppa til Halden Skiklubb. Høiås TORSDAG
43	23.10	Aktivitet i gymsal	Låby	18.00-18.50	
44	30.10	UTE: Kveldsorientering	Gimle	18.00-18.50	Oppmøte skolegården (lekeapparater) på Gimle. Ta med hodelykt.
44	Søndag 03.11	Familietur til Kjeøya		11.00	For hele familien. Barn må være i følge med voksne. Ta med mat og drikke. Vi tenner bål, og det blir mulighet for grilling for dem som ønsker det. Mer info lenger nede på siden.
45	06.11	Dans	Låby	18.00-18.50	
46	13.11	UTE: Refleksløype	Venås	18.00-18.50	Møt opp ved p-plassen ved Venåshytta. Ta med drikke og godt fotteøy, og hodelykt.
47	20.11	Skyting	Fagerlibanen	18.00-18.50	Skytebanens adresse er Rokkeveien 95.
48	27.11	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.
48	Søndag 01.12	Aktivetsdag på Høiås	P-plassen ved Demma.	11.00	For alle. Aktiviteter på vei opp til Høiås. Kanskje kommer Nissen?
49-1		Juleferie			
2	08.01	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.

### Velkommen til Idrettskolen 2019/2020 - 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 uforutsatt skulle oppstå. **Info sendes per e-post.** Vennligst sjekk med instruktør at vi har registrert riktig adresse. Endringer sendes til 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-/vindtett 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!** Ta også med drikke.

**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: [www.bymisjonen.no/Byer/ostfold/Halden/](http://www.bymisjonen.no/Byer/ostfold/Halden/)

#### Skogstur til Kjeøya:

Søndag 3. november arrangerer vi tur gjennom skogen på Kjeøya for hele familien! Oppmøte på p-plassen ved Sponvika vertshus. Vi går til Grønnbukt, hvor det også er skyttergraver. Det er grusvei nesten hele veien fram, så det er mulig å ta med barnevogn (de siste hundre meterne er litt vriene, men det går). De som vil kan gå på stier på tilbaketuren. Ta med mat (mulighet for grilling) og drikke – og gjerne en vedkubbe til bålet. Turen er ca. 2 km lang.

#### Aktivetsdag på Høiås:

Søndag 1. desember arrangerer vi aktivetsdag og skogstur på Høiås. Start kl. 11 fra Demma. Vi brenner bål og det serveres gløgg ved hytta. Høiåshytta 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 idrettskolen. Ikke nøl med å gi tilbakemelding, både ris og ros. Ta kontakt dersom dere lurer på noe.

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

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