

PROGRAM FÖR VINTERFRILUFTSDAG

Måndagen den 2 mars

Friluftsdagen är en heldag.

Alla aktiviteter kräver att du har **varm klädsel** och **egen matsäck**.

Anmälningar till nedanstående aktiviteter tas upp av Anders på idrotten under v.7

Välj mellan följande alternativ!

LÄNGDSKIDÅKNING Näsboda

Ta med skidutrusning, matsäck och sittunderlag. Samling kl.9.30 vid Näsbodaspåret.

Om vädret förhindrar skidåkning, ska du i stället vara beredd på att gå en långpromenad.

PROMENAD / UTFLYKT till Brämsand

Samling vid Tallmons parkering kl.9.30.

Ta med matsäck (gärna korv till grillning), sittunderlag och vedträ (om du har).

UTFÖRSÅKNING i Kungsberget

Samling vid skolans busshållplats kl. 7.55. Avresa buss 8.10

Framme i Kungsberget delar medföljande lärare ut liftkort till eleverna vid bussen. Liftkortet är ett engångs key-ticket kort som du kan stoppa i fickan och bara köra förbi vändkorset vid liften.

De elever som har hyrt skid- eller snowboardutrustning följer med en lärare till uthyrningen.

Nybörjare i utförsåkning instrueras av medföljande lärare.

Hemresa kl.15. Vi samlas kl.14.45 f.a. packa in skidor etc.

OBS! Hemkomst kl.16.

Den som är rädd om sitt huvud använder hjälm!

BOB / PULKA ÅKNING i backar vid "Kullen" eller Tallmon.

Samling vid "Kullen" eller Tallmon beroende på snötillgång kl. 9.30.

Ta med **egen** pulka / bob, matsäck (gärna korv till grillning), sittunderlag och vedträ (om du har).

Om vädret förhindrar pulkaåkning, ska du i stället vara beredd på att gå en långpromenad.

OBS! Använd hjälm!

Den som är rädd om sitt huvud använder hjälm!

VINTERFISKE på Trösken

Samling vid **Gamla** Harnäsbadet kl.9.30.

Ta med fiskeutrustning, matsäck, sittunderlag, gärna egna isdubbar och ett vedträ. Kläd dig varmt!

Om du vill låna utrustning av skolan, ta då kontakt med idrottsläraren (Anders Myrén) senast onsdagen innan friluftsdagen.

Det är absolut förbjudet att åka snöskoter eller fyrhjuling vid/till den här aktiviteten.

Skridskor på ishallen

Samling vid ishallen kl 09.45 . Tid för åkning är mellan 10.00-11.30. Efter det kan det finnas möjlighet att åka på bandyplanen, för tillfället har jag inte fått detta bekräftat. Ta med utrustning och matsäck.

Styrketräning på galaxen gym (endast för åk 8 och 9)

Först så går ni tillsammans en promenad och sedan tränar ni på gymmet.

Kostnad, 40 kr som betalas till den lärare som är närvarande.

Samling vid idrotten kl 09.30