

Idrott och hälsa A

Friluftsliv - Kanot, maj 2011

Dags för den tredje friluftslivsaktiviteten i det nya upplägget för friluftsliv inom ramen för kursen IDROTT OCH HÄLSA A på Bobergsgymnasiet. För åk.2 så är det Kanotpaddling med övernattnig som gäller. 19-20/5 för AWARE 2 och 23-24/5 för alla övriga i åk.2 + Jessica Lööf och Dennis Wennberg, OP 3, (ersätter icke-deltagande på fjällvandningsaktiviteten i Idrott och hälsa B, ht.-10). Aktiviteten ingår också i kursen NATUR OCH FRILUFTSLIV A för BF 2.

PROGRAM:

- **AWARE 2, 19-20/5 2011**

19/5: Avresa: kl.7.30 fr. Udden i Torpshammar med buss, via busstationen i Ånge. Avresa från busstationen i Ånge c:a kl.8.10, vidare mot Stavre, Jämtland där vi sjösätter kanoterna i Gimån. Vi beräknas vara framme vid starten c:a kl. 9.15.

Lunch: kl.11.30-12.00 vi lämpligt rastställe längs ån. Ta med egen matsäck till 1:a lunchen, (typ "matiga mackor", pastasallad, eller liknande + dryck)

Ankomst - Grötingen: c:a kl.14.00 - tältresning, upprättande av läger, därefter vila, fria aktiviteter (paddling, bad, fiske...)

Middag: kl.16.00 - lagas gruppvis på Trangiakök.

Samling: kl.18.00 - samling vid lägerelden, diverse gruppuppgifter - därefter lägermys, historier, sånger till gitarren (?), ev. korvgrillning (ta med egen korv!) frisbeegolf, dragkamp, m.m....

20/5: Frukost: kl. 8.00 ungefär - därefter river vi tälten, städar, packar och oss iväg mot "målet" vid Idsjön, Gimdalen.

Lunch: c:a kl.12.30 vid Idsjön, antingen "matiga mackor", pastasallad, eller liknande + dryck eller mat som tillagas och värms på spritkök, typ soppa, någon typ av pastarätt, konservermat, m.m....
Därefter lastar vi packningen i bussen och åker hemåt, c:a kl.14.00 - åter i Ånge c:a kl.14.50, i Torpshammar, c:a kl.15.30.

• **SP-NV-TE-BF-OP-IP-IPLU-HVLLF, 23-24/5 2011**

23/5: Avresa: kl. 8.00 fr. Ånge med buss från busstationen till Gråsjö, Jämtland där Sännån börjar. Vi beräknas vara framme vid starten kl. 8.45.

Lunch: kl.11.00-11.30 vi lämpligt rastställe längs ån. Ta med egen matsäck till 1:a lunchen, (typ "matiga mackor", pastasallad, eller liknande + dryck)

Ankomst - Skåsjön: c:a kl.13.00 - tältresning, upprättande av läger, därefter vila, fria aktiviteter (paddling, bad, fiske...)

Middag: kl.16.00 - lagas gruppvis på Trangiakök.

Samling: kl.18.00 - samling vid lägerelden, diverse gruppuppgifter - därefter lägermys, historier, sånger till gitarren (?), ev. korvgrillning (ta med egen korv!) frisbeegolf, dragkamp, fiske, m.m....

24/5: Frukost: kl. 8.00 ungefär - därefter river vi tälten, städar, packar och oss iväg mot "målet"

Lunch: c:a kl.12.00 vid nedre bron, antingen "matiga mackor", pastasallad, eller liknande + dryck eller mat som tillagas och värms på spritkök, typ soppa, någon typ av pastarätt, konservermat, m.m....
Därefter lastar vi packningen i bussen och åker hemåt c:a kl.14.00 - åter i Ånge c:a kl.14.50. De som ev. ska DIREKT till Torpshammar, kan åka vidare med samma buss, till Torpshammar, c:a kl.15.30. Övriga hänvisas till ordinarie bussar!

UTRUSTNINGSLISTA

✘ Paddlingskläder: Träningsoverall el. jeans + sweatshirt

✘ Kläder i packningen:

- Underkläder - flera par
- Sockar - flera par
- T-shirts
- Tjock varm tröja el. täckjacka
- Extra träningsoverall
- Regnkläder
- Gummistövlar
- Toppluva (nattmössa)
- Fingervantar el. handskar
- Shorts

✘ Övrig utrustning:

- Matbestick
- Tallrik
- Mugg el. kosa
- Diskmedel + diskborste
- Toapapper
- Kniv- Ev. kamera och fiskeutrustning
- **SOVSÄCK**; finns att låna om du vill - anmäl detta till Anders eller Tommy innan vi reser!
- **LIGGUNDERLAG**; finns att låna om du vill - anmäl detta till Anders eller Tommy innan vi reser!

✘ Gemensam utrustning:

- 15 st. spritkök
- Bränsle till spritkök
- Tändstickor
- Yxa, såg
- Färskvatten
- Sjukvårdsmaterial
- Sopsäckar
- Div. lekmaterial
- Presseningar, snören, m.m...

✘ Gemensam mat:

- Middagsmat, dag 1
- Bröd, hårt och mjukt, ost, smörgåsmargarin
- Oboy chokladpulver (vattenlöslig), ägg
- Lättdryck (äpple, svartvinbär)

- ✕ Egen mat:
- Frukostmat, dag 2: (om man inte vill ha Oboy och mackor som finns i det gemensamma matförrådet): drickyoghurt, välling, nyponsoppa, m.m...
 - Lunchmat, måndag och tisdag: typ pastasallad, "matiga mackor", yoghurt eller drickyoghurt, m.m...(mackor finns för även i det gemensamma matförrådet)
 - Övrigt: Ev. egen dryck, fikabröd, korv till korvgrillning, m.m..
-

Aktiviteten är ett obligatoriskt moment i kurserna IDROTT OCH HÄLSA A och NATUR OCH FRILUFTSLIV A (BF 2) och närvaro är följaktligen också obligatorisk!

Giltiga skäl till frånvaro är anmäld sjukdom eller beviljad ledighet. Meddela ev. sjukdom/ledighet via sms till Anders eller Tommy. Se mobilnummer nedan!

TIPS! Vi kommer att få låna vattentäta tunnor för packningen, men det kan ändå vara bra att packa både kläder och övrig utrustning i plastpåsar. Det gör det lättare att håll reda på sina prylar!!

Frågor, funderingar, anmälan om lån av utrustning, sjukanmälan, m.m...ring eller sms:a till:

Anders Pettersson: 073-274 82 72

Tommy Duvdahl:070-620 80 67

Anders och Tommy

