

Ukeplan Idrettsleiren 2019

	Søndag (23.06)	Mandag (24.06)	Tirsdag (25.6)	Onsdag (26.6)	Torsdag (27.6)
Kl:					
07:30		Vekking	Vekking	Vekking	Vekking
08:00		Flaggheis	Flaggheis	Flaggheis	Flaggheis
08:15		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
09:00		1. Aktivitetsøkt	1. Aktivitetsøkt	1. Aktivitetsøkt	1. Aktivitetsøkt
10:25		Pause	Pause	Pause	Pause
10:50		2. Aktivitetsøkt	2. Aktivitetsøkt	2. Aktivitetsøkt	2. Aktivitetsøkt
12:15		Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
14:00	Innrykket starter	3. Aktivitetsøkt	3. Aktivitetsøkt	3. Aktivitetsøkt	Farvellshow (13.30) Pakking og rydding = Hjem
15:25		Pause	Pause	Pause	
15:50		4. Aktivitetsøkt	4. Aktivitetsøkt	4. Aktivitetsøkt	
17:15		Pause	Pause	Pause	
18:00	Offisiell åpning 18.30	Middag		Middag	
19:00			Foreldrekveld m/grilling Disco (foreldre hjem)		
19:30	Bli kjent	Turnering		Konsert og skumparty	
22:30	Rosignal	Rosignal	Rosignal	Rosignal (23.00)	
23:00	Stille i leiren	Stille i leiren	Stille i leiren	Stille i leiren	

NB: Erfaringsmessig vet vi at mindre endringer kan forekomme.
De ytre rammene er imidlertid fastsatt.

KONTAKT OSS

Dersom du har spørsmål eller noe vi trenger å vite, kan du ta direkte kontakt med oss.

Mail: karete.johansen@idrettsforbundet.no
Tlf: 370 60800
Adr: Østenbuveien 80, Sør Amfi
4848 ARENDAL
Web: www.idrettsleiren.no

VÅRE STOLTE SAMARBEISPARTNERE:

 ColorLine Aktiv medspiller! Mottaker av Color Line spillmidler	 umbro	 Bakehuset	 NORGES IDRETTSFORBUND Agder idrettskrets	 GjensidigeStiftelsen
 obs	 ADAX	 Hertz	 Agderposten	 Arendals BRYGGERI
			 SPAREBANKEN SØR	



Velkommen som deltager
Idrettsleiren 2019
23. – 27. juni

NORGES
IDRETTSFORBUND
Agder idrettskrets



PAKKELISTE (SETT KRYSS)

- TELT
- REDNINGSVEST/SEILERVEST
- SOVEPOSE
- LIGGEUNDERLAG/CAMPINGSENG
- DRIKKEFLASKE m/navn
- HÅNDKLÆR
- BADETØY
- REGNTØY
- STØVLER
- ULLSOKKER
- TOALETTSAKER
- SOLKREM
- KNIVER, GAFLER, SKJEER
- TRENINGSTØY
- TRENINGSSKO
- SOMMERKLÆR
- VARME KLÆR
- MYGGSPRAY
- TALLERKENER (stive)

Annet som er lurt å ta med:

- PRESENNING
- MAURKVERK
- EKSTRA SKO
- CAMPINGSTOL

BADING

Svømmedyktige deltagerne kan bade når de er to sammen (med unntak av dem som huket av for at barnet ikke skulle bade). Det er for øvrig bare tillatt å bade på stranden bak Hove gård (ved sandvolleyballbanen).

DUSJ OG WC

Dere har tilgang på dusjer og wc rett ved leiren. Det vil også være separate vannposter som camperne kan bruke. Vær vennlig å vise hensyn til miljøet og hverandre, med å ikke sløse med vannet og hjelpe oss og holde det rent og pent på HELE leiområdet.

VÆR FORBEREDT!

Vi ønsker sol sol sol☺ Men vi er klar over at det kan bli regn regn regn! Ha med godt med skift og skikkelig regnutstyr. Sjekk at teltet tåler vann. Ta evt. med ekstra presenning. Det er ikke hyggelig med telttur hvis alt blir klissvått. Ta derfor en prat hjemme, og snakk om gode tips og råd for campinglivet.

BANK/MOBILTELEFON

Idrettsleiren har egen «bank» der du kan sette inn kontanter, handel foregår ved hjelp av et armbånd som er knyttet til deltageren. Dette reduserer fare for tyveri ol. Vi henstiller foresatte til å hjelpe deltagerne med å fordele pengene de har med seg, til hele leiroppholdet. På årets leir har vi laget en app som vil vise aktivitetene til hver enkelt deltager. Under aktivitetene er mobilbruk ikke akseptert. Telefoner kan låses inn i safe hos leirkontoret.

MEDISINER/SPESIELLE HENSYN

Dersom noen deltagerer trenger medisiner, har matintoleranser, eller om det er andre forhold vi bør kjenne til, informeres dette om ved registrering på åpningsdagen. NB: Det er foresattes ansvar å overlevere all viktig informasjon om sine barn. Vi vil videreformidle informasjon til barnas instruktører. Foresatte må imidlertid merke seg at vi ikke kan ta ansvar for døgnkontinuerlig medisinerings ol.

Nå nærmer det seg!

VI ØNSKER VELKOMMEN TIL DEN 69. IDRETTSLIEN

Med over 30 ulike hoved-idretter ser vi frem til Norges mest allsidige Idrettsleir. Utenom hovedaktivitetene kommer alle innom førstehjelp, samt en del andre aktiviteter som vi kaller bi-aktiviteter. Vi lover en variert «meny» med mye gøy. Leirledelsen i år vil bestå av 30 voksne med flere års erfaring fra idrettsleiren og generell barneidrett. I tillegg deltar over 120 instruktører som skal lede dere gjennom aktivitetene. Instruktørene er i hovedsak mellom 18-25 år. Alle har erfaring med ledelse/instruksjon av barn og unge. Mange har solid idrettsfaglig utdannelse, samt mange som har lang «fartstid» på idrettsleiren. Leiren vil være i området rundt Hove Gård, samme som i fjor. Vi oppfordrer våre deltagerer til å tegne reiseforsikring, da deltagerne ikke er forsikret av arrangør. Leirledelse og instruktører kommer til å gå vaktrunder kveld og natt. Det vil til enhver tid være mulig å få tak på noen voksne.

Du har fått _____ som hovedaktivitet!

TELT

Av plasshensyn må vi be dere begrense bruken av fortelt og ekstratelt som ikke benyttes til å sove i. De som ikke allerede har avtalt hvem de skal sove sammen med, kan få hjelp om ønskelig med dette ved leirstart.

BESØK OG PERMISJONER

Det er full anledning for foresatte til å besøke deltagerne under leiren. Vi henstiller imidlertid om at besøkene skjer etter kl 17.15 (treningsøktene er avsluttet) OG at besøkende parkerer på utsiden av leiområdet. Deltagere som skal forlate leiområdet må hentes av en voksen og «skrives ut» og «skrives inn» igjen ved tilbakekomst. Besøkende barn/ungdom, forlater leiområdet 22.30 ved ro.

BI-AKTIVITETER

Deltagerne har vanligvis 2 økter med sin hovedaktivitet daglig, samt 2 økter med ulike bi-aktiviteter. Bi-aktivitetene som blir valgt ut til årets leir er aktiviteter som lett lar seg arrangere på leiområdet. Eks: sandvolleyball, fotball, basket, kickboksing mfl.

IKKE FÅTT DITT 1. VALG?

Det er ikke mulig å etterkomme alles 1. valg. Dette håper vi du har forståelse for. Dersom du likevel kjenner at dette blir vanskelig for deg, vil det bli en mulighet for bytter etter 1. dag med aktivitet. Vi har **ikke anledning til å prioritere denne jobben** nå, så vær grei å ikke ring eller send mail ang. dette. Kabalen er stor.



UØNSKET UTSTYR

Deltagerne har ikke anledning til å ta med seg kniv, fyrstikker, lighter, øks ol. Husk å ta ut gass fra campingvogner. Dette av sikkerhetsmessige hensyn.



FACEBOOK

Vi er på facebook. Her kan dere følge med på viktige beskjeder og stille spørsmål. Ikke minst kan dere følge oss under leiren og se hvordan vi har det ☺.



MOBBING, RUS, VOLD OG RØYKING

Vårt mål er ren idrett og fair play! Dette er verdier alle våre deltagerer må akseptere og innordne seg. På Idrettsleiren skal alle føle seg trygge og inkludert. Leiren skal være fri fra rus og tobakk. Foresatte vil bli kontaktet om vi oppdager slik bruk. Vi oppfordrer vi spesielt de eldste, til å se hvilket ansvar de har som rollemodeller, ovenfor de yngre deltagerne. Brudd på reglementet kan forårsake utvisning fra leiren (leiravgift refunderes ikke).

SØPPEL

Vi kildesorterer papir og papp! Vær nøye med å kaste søpla i riktig container. Hjelp oss og hold leiområdet pent og rent!

MAT

Ta med niste til første kvelden! Matserveringen begynner mandag morgen og avsluttes torsdag til lunch. Det blir servert tre daglige måltider, der et av dem er varmmat. I år settes det opp stort bespisningstelt i selve leiren. Det kan være lurt å ha med en pakke knekkebrød eller lignende dersom du blir sulten på kveldstid. Allergimat blir servert på stasjonen nærmest scenen. Vi har egen leirkiosk der du kan kjøpe is, brus, pølser, bakevarer, godteri og meieriprodukter.

FORELDREKVELD

Vi ønsker foreldre spesielt velkommen tirsdag 26. juni til samvær og underholdning. Salg av grillmat, is og brus mm. Ta gjerne med en stol.



FREMMØTE:

Søndag 23. juni, mellom kl. 14.00-18.00, kan du sammen med dine foreldre ankomme leiområdet og sette opp teltet. Offisiell åpning av leiren kl 18.30. Campingvogner (ekstra avgift 500,- betales kontant, ikke tilgang til strøm) må ankomme leiområdet dagen før (etter kl. 14.00), dette av hensyn til barnas sikkerhet. Teltleir, leirkontor og øvrige fasiliteter vil du finne på samme sted som i fjor. Til nye deltagerer, kjør mot Hove og ta av til høyre mot camping. Derifra vil det være skiltet. Instruktører vil ta dere imot og guide dere inn på området. Kjør inn mot leiområdet, slipp av telt og utstyr, og kjør videre opp til parkeringsplassen ved Hove Leirsenter/catering. NB: etter at dere har fått henvist telt plass og satt dette opp, går dere til leirkontoret og registrerer deltageren. VELKOMMEN!

WWW.IDRETTSLIEN.NO



HJEMREISE

Deltagerne hentes torsdag 27. juni fra kl. 14.00 og senest 15.00. Da deltagerne må være med å rydde leiområdet, henstiller vi foreldre til å heller ikke hente for hjemreisetidspunkt. Gjenglemte tøy vil bli oppbevart på Sør Amfi (Myra) under trappen i kjelleren. Tøyet fjernes etter en uke.

LEIRTELEFON/KONTAKT

Viktige beskjeder ol. kan gis på 46833991 i perioden 23. – 27. juni. Spørsmål i forkant av leiren kan rettes til Aust-Agder Idrettskrets på tlf: 37060800. Se også vår nettside og følg oss på Facebook «IDRETTSLIEN» www.idrettsleiren.no