

Velkommen til en dag med friluftsliv for Vg1 og Vg2 på Rud videregående skole

Velkommen til Rud og en dag med friluftsliv på Jordbru skytebane i uke 34 og 35. Du deltar én av dagene fra og med onsdag 19.8 og til og med mandag 24.8. Du følger klassen din hele dagen.

Praktiske opplysninger

Vi kan tilby varierte aktiviteter. Er du elev på Vg2 skal du ut på tur i gruppe sammen med andre elever. Når du går i en gruppe, er det flere ting du må ta hensyn til. Det er f.eks. viktig å gå i et jevnt tempo slik at alle henger med. Husk at gruppa «(...) ikke er sterkere enn det svakeste leddet». Vg1 får bl.a. en innføring i førstehjelp.

Husk å kle deg etter været. Alle må tenke på hva som er riktig bekledning i forhold til temperatur og værtype, det gir et bedre utbytte av dagen. «Ta av deg når du går, ta på deg når du står stille», heter det. Les mer om dette i kroppsøvingsboka «360» på side 170 - 176. Det er lurt å sjekke været på morgenen på nettet (f.eks. www.yr.no).

Alle må ha ryggsekk, gode sko eller støvler (det er vått noen steder), ekstra tøyskift og et sitteunderlag. I sekken må du også ha med deg nok mat og drikke til hele dagen (NB: Se Vg1 på neste side). Det er ikke anledning til å tenne grill eller bål! Du får utdelt kart og kompass

Det settes opp busser fra skolen til Jordbru skytebane som ligger like ved Vøyenenga. Det er ikke satt opp transport hjem, så da må du bruke bena. **Motoriserte kjøretøy er ikke tillatt.**

Det er obligatorisk frammøte, og kontaktlærer fører fravær. Ring skolen eller kontaktlæreren din hvis noe skjer, eller hvis du blir syk.

Neste side: Plan for dagen.

Plan for dagen, Vg2 onsdag 19.8 og tirsdag 20.8

Gruppe (Vg2)	Onsdag 19/8	Tirsdag 20/8
1 Buss 08.00	2DEB 2DEC 2ELB	2HEAA 2HUA
2 Buss 09,00	2DEA 2ELA 2ELC	2DTRA 2FRA 2HEAB
3 Buss 10.00	2DTRA 2PIA	2KJA 2HEAC 2BLA

Gruppe 1: Buss fra skolen kl. 08.00.

Tur i variert terreng kl. 08.30 - 12.30.

Gruppe 2: Buss fra skolen kl. 09.00.

Tur i variert terreng kl. 09.30 - 13.30.

Gruppe 3: Buss fra skolen kl. 10.00.

Tur i variert terreng kl. 10.30 - 14.30

Elevene går hjem på egenhånd.

Plan for dagen, Vg1 fredag 21.8 og mandag 24.8

Gruppe (Vg1)	Fredag 21/8	Mandag 24/8
1 Buss 08.10	1ELA 1ELB	1ELE 1ELF
2 Buss 08,45	1ELC 1HDA	1TIA 1TIB 1TIC
3 Buss 09.30	OGSA OGSB	1HSA 1HSD
4 Buss 10.15	1FBA 1FBB	1HSB 1HSC

Gruppe 1 Buss kl. 08.10. Gå en tur kl. 08.30.

Mat/lek/case kl. 11.00 - 12.30. Elevene går hjem.

Gruppe 2 Buss kl. 08.45. Gå en tur kl. 09.15.

Mat/lek/case kl. 11.30 - 13.00. Elevene går hjem.

Gruppe 3 Buss kl. 09.30. Gå en tur kl. 10.00.

Mat/lek/case kl. 12.30 - 14.00. Elevene går hjem.

Gruppe 4 Buss kl. 10.15. Gå en tur kl. 10.45.

Mat/lek/case kl. 13.00 - 14.30. Elevene går hjem.

Elevene på Vg1 får servert grillede fiskeburgere i lunsjen, alternativet er egen matpakke. Husk å ha egen drikke!

Lykke til med friluftsliv! Hilsen kroppsøvingssesjonen.