

## Hei!

Velkommen til idrett og friluftsliv-linja! Vi håper du er klar for et fantastisk år med mye aktivitet og gode opplevelser. Her møter du mange fine folk med samme interesser. Vi legger opp til kjekke idrettsaktiviteter og flotte turer i dramatisk Vestlandsnatur. Bonusen er mestring, personlig vekst og venner for livet.

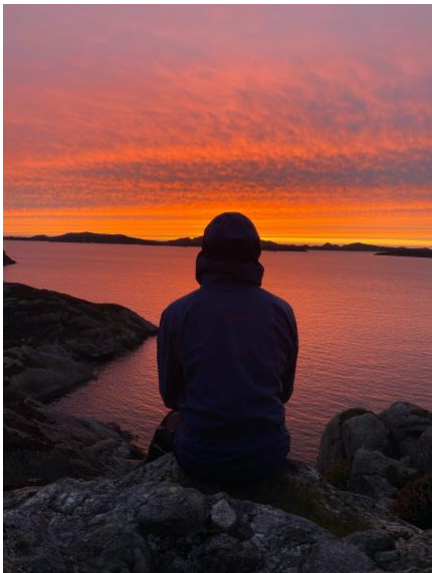


Fra skolestart og til slutten av oktober reiser vi på ulike turer, så det er bra du har forberedt deg og har det utstyret du trenger. (Sjekk utstyrsliste nederst)

Første linjeuke (uke 36) legger vi opp til fjelltur. De to neste ukene kan du velge mellom å sykle Rallarvegen/lære klatring eller å ta jegerprøvekurs. Den neste linjeuka (uke 39) stikker vi ut til en øy ute i havgapet, der «ingen skulle tru at nokon kunne bu». Der får du oppleve livet på kysten anno 1890.

De påfølgende ukene blir det fjellturer, klatring og rypejakt (for de som tok jegerprøven). I november og desember blir det mye idrettsaktivitet. Volleyball, håndball, skyting, Vossabadet og freestyle-trening for å nevne noe. I tillegg får du lære førstehjelp og oppleve alenedøgn.

Når snøen kommer, tar vi frem ski og brett. Alpinskiene tester vi før jul, dersom snøen har lagt seg. Fjellski trenger du ikke før etter jul. Tenker du å kjøpe ski, kan du gjerne vente. Vi setter av en dag til å se på ulike typer ski, slik at du får noe som passer deg. Vi har også avtale om kjøp av nye og brukte ski med lokale leverandører, dersom det skulle være aktuelt.



Voss har de to største skisentrene på Vestlandet. Vi har sesongkort i både Voss Resort og Myrkdalen. Vi legger opp til lek og moro på ski og brett, og øver teknikk. Vi er to lærere på linja, og underviser på alle nivå slik at du får best utbytte, enten det er i preparert løype, parken, skicrossen eller i off-pisten.

På seinvinteren drar vi til fjells. Telt, snøhule, iglo, fjelltopper, stølen og isfiske får du oppleve i denne perioden. I tillegg stikker vi på Hardangervidda og kiter noen dager.

I månedsskiftet mars/april drar vi på tur til Østerrike og Slovenia, med ski og klatreutstyr i sekken. Det blir en «høydare»! Sjekk passet ditt, og få deg i nytt om du trenger i god tid.



Som du skjønner er livet på IF-linja kjekt, men det krever også noe av deg. Vi forventer at du gir av deg selv og bidrar med godt humør og innsats inn i fellesskapet. Fordi vi er ei aktiv linje, ber vi om en legeattest av nyere dato som bekrefter at du er i stand til å delta på våre aktiviteter, evt. om det er noe vi må ta hensyn til. Den er selvsagt konfidensiell.

Vi gleder oss til å møte deg!

PS. Ring om det er noe du lurer på. Amund: 90166869, Caroline 97694471

*Hilsen Amund og Caroline*



## **Utstysliste, turutstyr du må ha med ved skolestart**

- Sovepose (for høst)
- Liggeunderlag
- Fjellstøvler
- Vindtett jakke og bukse
- Regntøy
- Ullgenser
- 2 sett ullstillongs og ulltrøye
- Ullsokker, tykke og tynne
- Vindvotter
- Lue
- Solbriller
- Ryggsekk stor(70-120 l)
- Ryggsekk liten(30-40l)
- Spisebestikk, kopp for turbruk
- Termos
- Drikkeflaske
- Hodelykt
- Kniv
- Gamasjer
- Kompass
- Kartmappe
- Førstehjelpsutstyr
- Redningsvest/flytevest
- Klatresko og kalkpose
- Snøspade

**Ting du tar med om du har:** Telt, stormkjøkken, fiskeutstyr, klatreutstyr (om du har mer enn sko og kalkpose), hagle og kamera.

## **Idrettsutstyr du må ha med ved skolestart:**

- Sykkel
- Sykkelhjelme
- Lappesett og ekstra slange til sykkel
- Treningsklær
- Joggesko for inne/ute

**Idrettsutstyr du tar med om du har:** Fotballsko og badmintonracket.

**Skiutstyr:** Slalåmski (eller randoski) og fjellski med stålkant. (helst 75mm binding).