

Mjølfjell

2014

Årets lørdagsaktiviteter vil gjennomføres ca 2 km gange fra fjellstova mot jernbanestasjonen. Det vi ta mellom 25 - 45 minutters for barna å gå på ski ned hit.

Postene vil ligge tett rundt vår «basecamp» med maks 5 minutters mellom hver post. Post 2, 4 og 6 etableres 50-80meter fra basecamp/skicross. Post 1, 3 og 5 (Skicross postene), etableres i basecamp.

Vi vil i år gjennomføre 6 aktivitetetsposter. Barna deles inn i 6 grupper, hvor hver gruppe begynner på hver sin post. De voksne som følger gruppene vil få en oversikt over hvilken post de begynner på og de resterende postenes rekkefølge.

Her er en oversikt over hvilke poster foreldrene skal være på:

1. Skicross-hopp	Gabriella	
	Jon	Hans Henrik
2. Kunst i snø	Mona	Ingebjørg
	Andre	
3. Skicross-slalom	Georg	Beate
	Jomar	
4. Bål og presisjon	Bernt	Magne Cato
	Trude	
5. Skicross-kule	David	Karl Erik
	Anette	
6. Klatring og Line	Jørgen	Heidi
	Kjell Arne	Lena



Gruppeoversikt

Nøkkelbånd deles ut av **følgere** ved den røde hytten. Rebus på baksiden av deltakerkort viser hvilken gruppe barna er på. Barna "løser" dette selv.

«Følgere» / «Gruppeledere» går med sine grupper herfra.

Gruppeledere:

GRUPPE 1	GRUPPE 2	GRUPPE 3
GRUPPELEDERE	GRUPPELEDERE	GRUPPELEDERE
Helge	Katrine	Veslemøy
Rune	Linn Janka	Silje

GRUPPE 4	GRUPPE 5	GRUPPE 6
GRUPPELEDERE	GRUPPELEDERE	GRUPPELEDERE
Ståle	Runhild	Simen
Elin	Karin	Tone



Post 1,3 og 5 Skicross (hopp, slalom og kule)

Post etableres i basecamp. Vi vil i år å veksle mellom skicross og andre oppgaver ila dagen.

Post 1. Hopp: Jon, Gabriella, Hans Henrik

Post 3. Slalom: Georg, Beate, Joma

Post 5. Kuler/Staup: Karl Erik, David, Anette

Mål:

På denne posten skal det trenes på skiferdigheter. Det skal lages en skiløpe som går over store deler av "basecamp" området. Det skal lages

- hopp (**post 1**)
- langrensløype og slalomløype (**post 3**)
- dosert (orgeltramp) og kuleløype (**post 5**)

Lag flere hopp med ulik størrelse.

Kulene i kuleløypen bør stå med 3-4 meters mellomrom. Grav "ned" i mellom kulene.

Konkurransen: Innsats, utfordre seg selv, tid, lengste hopp, tøffeste hopp

Utstyr: Spader, kvister, kjebler

Suksessfaktorer

- Entusiastiske foreldre
- Ha en god plan
- Alle barna **må** være i aktivitet hele tiden
- Viktig å lage en **god** løype med gode hopp og svinger

Gruppe	Kommentarer fra gruppelederen
Gruppe 1	
Gruppe 2	
Gruppe 3	
Gruppe 4	
Gruppe 5	
Gruppe 6	

Post 2 – Kunst i snø

Mona, Andre, Ingebjørg

Post etableres 50 – 80 meter fra basecamp/skicross.

Mål

Lage sitt kunstverk i snøen. Bygge, male og utfordre kreativiteten

Utstyr

- Maling(om mulig)
- Pensler
- Vann
- Tau
- Kvister
- Kniv
- Øks
- Og ellers det man måtte ha tilgjengelig...



Suksessfaktorer

- Alle barna må være i aktivitet hele tiden.
- Lagarbeid

Gruppe	Kommentarer fra gruppelederen
Gruppe 1	
Gruppe 2	
Gruppe 3	
Gruppe 4	
Gruppe 5	
Gruppe 6	

Post 4. Bål og fart

Bernt, Trude, Magne

Post etableres ca 50 – 80 meter fra basecamp/skicross

Mål

- Lage bål
- Beregne fart og moment

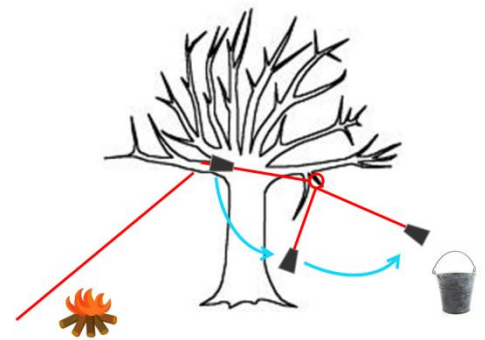


Hvordan

Hver gruppe lager et bål. Bålet skal brenne over tauet som holder pendelsnoren med loddet. Når tauet ryker vil loddet svinge mot målet som er å treffe en blink eller lignende. Lagene må få prøve seg på avstanden til målet før de begynner å brenne tauet.

Utstyr

- Ved. Ca 4-6 vedkubber per gruppe.
- Øks, Fyrstikker
- «Blink»
- «Lodd»
- Tau 3mm.
- Karabinkrok (løkke).



Suksessfaktorer

- Alle barna må være i aktivitet hele tiden.
- Oppheng for loddspor må ha lav friksjon
- Teamarbeid

Gruppe	Kommentarer fra gruppelederen
Gruppe 1	
Gruppe 2	
Gruppe 3	
Gruppe 4	
Gruppe 5	
Gruppe 6	

Post 6 Klatreløype

Kjell Arne, Jørgen, Heidi, Lena
Post etableres i basecamp

Mål:

- Utfordre seg selv
- Bryte barrierer

Hvordan:

På denne posten vil barna måtte klatre i trær og på liner.

Suksessfaktorer:

- Lagfølelse,
- Hjelp hverandre
- Positiv kommunikasjon

Utstyr: slynger, tau, seler, liner.

Konkurransen: Innsats, utfordre seg selv.



Gruppe	Kommentarer fra gruppelederen
Gruppe 1	
Gruppe 2	
Gruppe 3	
Gruppe 4	
Gruppe 5	
Gruppe 6	