

FRILUFTSUGEN



27. – 31. AUGUST 2018
DANHOSTEL AMAGER FÆLLED

PRIS: 1.500 KR.



MASSER AF AKTIVITETER –
SÆT SELV DIT PRÆG PÅ UGEN



FRILUFTSUGEN

Dansk Arbejder Idrætsforbund/IFS og IFS-foreningerne IF Aktivisterne, IF Limone og Ishøj social-psykiatri inviterer til dette års friluftssuge den 27. - 31. august 2018.

Formål:

At få en uge med en masse skønne oplevelser og mulighed for at prøve mange aktiviteter og møde nye og gamle venner.

Sted:

Danhostel Amager Fælled, Vejlands Allé 200, 2300 København S

Ankomst:

Mandag den 27. august 2018 i tidsrummet kl. 14.00-15.00.

Afrejse:

Fredag den 31. august 2018 efter vi har spist brunch.

Aktiviteter:

Se aktivitetsoversigten på sidste side. Det bliver spækket med gode aktiviteter alle dagene. Både gode gamle og helt nye aktiviteter. NYT! I år bliver det muligt at komme på fisketur med fiskekutter.

Instruktører:

Vi trækker både på lokale kræfter fra planlægningsgruppen og frivillige.

Tilmeldingsfrist: Senest den 20. juli 2018

Max deltagerantal: 40 deltagere.

Pris:

For medlemmer af Vikingerne: Kr. 1.500,- pr. person. Værelser har eget toilet og bad samt prisen inkluderer linnedpakke.

Bemærk:

Drikkevarer, snacks m.v. er ikke incl. i prisen.

Indkvartering:

- Der vil være indkvartering på 2 og 4 mandsværelser – værelserne har eget toilet og bad

Forplejning:

Der er fuld forplejning. Frokosten smører du selv ved morgenmaden og spises på aktivitetsbaserne

Tilmelding:

Tilmeld online på Vikingernes hjemmeside www.vikingerne.info eller til Jette Foss Andersen, Klintegården på telefon 29 39 49 37 eller mail jfand@frederikssund.dk senest den 16. juli 2018.

Yderligere information:

Har du spørgsmål til Friluftssugen 2018, er du velkommen til at kontakte Jette Foss Andersen, Klintegården på telefon 29 39 49 37 eller mail jfand@frederikssund.dk senest den 16. juli 2018.

PROGRAM FOR FRILUFTSUGEN 2018

Tid	Dag/Aktivitet	Dag/Aktivitet	Dag/Aktivitet	Dag/Aktivitet	Dag/Aktivitet
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
7.00		Morgenmad + madpakke fisketur (afgang kl. 8.15)	Morgenløb/-vandretur for de morgenfriske	Morgenløb/-vandretur for de morgenfriske	Morgenløb/-vandretur for de morgenfriske
08.00		Morgenmad + smøre madpakke	Morgenmad + smøre madpakke	Morgenmad + smøre madpakke	kl. 9.00 Jesper laver en hyllestæg afslutningsaktivitet
09.30		Afgang til dagens aktiviteter	Afgang til dagens base	Afgang til dagens aktiviteter	
10.00		Aktivitetsskatalog: Fisketur på kutter, Kroff, Disk golf, Geo Caching. (Bemærk: fisketuren er en hel dags tur med kutter)	Aktivitetsskatalog: 1. Cykling 2. Bueskydning i Greve 3. Gåtur (evt med guide) 4. Måske kano/kajak	Aktivitetsskatalog: Mindfulness, Kroff, Disk Golf, kortere gåtur, evt. kort cykebur	Morgenmad og oprydning
12.00		Frokost (medbragte madpakker)		Frokost (medbragte madpakker)	Hjemrejse
13.00		Aktivitetsskatalog: Fisketur på kutter, Kroff, Disk golf, Geo Caching. (Bemærk: fisketuren er en hel dags tur med kutter)		Aktivitetsskatalog: Mindfulness, Kroff, Disk Golf, kortere gåtur, evt. kort cykebur	
14.00	Ankomst og indkvartering, Kaffe og the.		OBS Alle aktiviteter denne dag er heldagsaktiviteter! Madpakker medbringes.		
15.30	Guidet rundtur på området og en lille aktivitet	Mulighed for afslapning		Mulighed for afslapning	
18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad v. bålplassen hvis vejret tillader det.	Aftensmad hyggeligt socialt samvær. Du er velkommen til at medbringe musikinstrumenter til aftenunderholdningen.	
19.30	Aftensmøde	Aftensmøde	Aftensmøde incl. evaluering		
	Socialt samvær	Socialt samvær	Socialt samvær		

Der tages forbehold for mindre justeringer i programmet