FRILUFTS UGEN

14-18. AUGUST 2017
KATTINGE VÆRK, ROSKILDE

BACK TO NATURE!
I ÅR KUN 1500 KR

MASSER AF AKTIVITETER - SÆT SELV DIT PRÆG PÅ UGEN

dai IFS IDRÆT FOR SINDET - SIDEN 1896 DIF MINISTERIET

FRILUFTSUGEN

Dansk Arbejder Idrætsforbund/IFS og IFS-foreningerne SIR98, IF Aktivisterne, IF Limone og Ishøj social-psykiatri inviterer til dette års friluftsuge den 14. - 18. august 2017.

Formål:
At få en uge med gode oplevelser og aktiviteter i naturen, som styrker netværket på tværs af idrætsforeninger og idrætsprojekter for mennesker med psykisk sårbarhed.

Sted:
Kattinge Værk, Boserupvej 150, 4000 Roskilde

Ankomst:
Mandag den 14. august 2017 i tidsrummet kl. 14.00-15.00.
Afrejse: Fredag den 18. august 2017 efter vi har været på GPS-løb og spist brunch.

Aktiviteter:
Se det foreløbige ugeprogram på sidste side. Det bliver spækket med gode aktiviteter alle dagene. Både gode gamle og helt nye aktiviteter. som skal prøves af.

Instruktører:
Vi trækker både på lokale kræfter fra planlægningsgruppen, Kattinge Værk og frivillige.

Tilmeldingsfrist:
Senest den 8. juli 2017

Max deltagerantal:
60 deltagere.

Pris:
For medlemmer af DAI: Kr. 1500,- pr. person. Prisen er lavere i år, da indkvateringen er mere simpel - men Kattinge Værk er et skønt sted til "ægte" friluftsuge.

For ikke medlemmer af DAI: Kr. 3.000,- pr. person.

Prisen dækker: Forplejning, overnatning, aktiviteter samt transport i forbindelse med aktiviteterne.

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

Indkvartering:
- Du skal selv medbringe lagen, sovepose og hovedpude. Det er muligt at overnatte i shelter eller telt, så husk liggerunderlag, hvis du vil sove udendørs.
- Der er ingen mulighed for eneværelser i år.

Forplejning:
Der er fuld forplejning. Frokosten smører du selv ved morgenmaden og spises på aktivitetsbaserne. Torsdag er der festaften og her er der lagt op til festmiddag med socialt samvær, hygge, fællessang mv.

Tilmelding:
Tilmeld online på DAI's hjemmeside www.dai-sport.dk senest den 8. juli 2017.
Har du spørgsmål vedr. tilmelding på hjemmesiden kan du kontakte DAI's Forbundskontor, Jimmy Lauridsen, tlf. 43 26 23 84 eller e-mail, jimmy@dai-sport.dk.

Betaling skal ske i forbindelse med tilmelding til bankkontonr. 5326-0000396832.
Ved betaling via EAN nr. skal dette noteres i forbindelse med tilmelding. Såfremt der overtegnes, er betalingstidspunktet gældende for, om man er tilmeldt. Dette gælder også ved betaling via EAN faktura.

Yderligere information:
Har du spørgsmål til Friluftsugen 2017, er du velkommen til at kontakte:
Idrætskonsulent Kirsten Holmer
Tlf. 29 24 21 26,
kirsten@dai-sport.dk

PROGRAM FOR FRILUFTSUGEN 2017

Tid	Dag/Aktivitet	Dag/Aktivitet	Dag/Aktivitet	Dag/Aktivitet	Dag/Aktivitet
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
7.00		Morgenbadning, morgenløb/-vandretur for de morgenfriske	Morgenbadning, morgenløb/-vandretur for de morgenfriske	Morgenbadning, morgenløb/-vandretur for de morgenfriske	Morgenbadning, morgenløb/-vandretur for de morgenfriske
08.00		Morgenmad + smøre madpakke	Morgenmad + smøre madpakke	Morgenmad + smøre madpakke	
09.30		Afgang til dagens aktiviteter	Afgang til dagens base	Afgang til dagens aktiviteter	kl. 9.00 Gps-løb
10.00		Aktivitetetskatalog: SUP, kajak, roning, naturfitness, vandretur, MTB, cykling, krolf	Aktivitetskatalog: 1. Sejlads på Roskilde Fjord 2. Bueskydning i Greve 3. Ridning og hygge med gåtur, småspil mm. i Jægerspris 4. Fiskeri i Store Kattinge Sø	Aktivitetskatalog: Mindfullness, vandretur, klatrevæg, naturfitness, cykling	Brunch og oprydning
12.00		Frokost (medbragte madpakker)		Frokost (medbragte madpakker)	Hjemrejse
13.00		Aktivitetetskatalog: SUP, kajak, roning, naturfitness, vandretur, MTB, cykling, krolf		Aktivitetskatalog: Mindfullness, vandretur, klatrevæg, naturfitness, cykling	
14.00	Ankomst og indkvartering. Kaffe og the.		**OBS** Alle aktiviteter denne dag er heldagsaktiviteter! Madpakker medbringes.		
15.30	Guidet rundtur på området ved Kattinge Værk og rundbold	Mulighed for afslapning, tur til Roskilde, badetur i fjorden el. lign.		Mulighed for afslapning, tur til Roskilde, badetur i fjorden el. lign.	
18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad v. bålpladsen hvis vejret tillader det.	Festmiddag med efterfølgende hyggeligt socialt samvær. Du er velkommen til at medbringe musikinstrumenter til aftenunderholdningen.	
19.30	Aftenmøde	Aftenmøde	Aftenmøde incl. evaluering		
	Socialt samvær	**Socialt samvær**	**Socialt samvær,**		
Mulighed for overnatning i shelter alle nætter!					