



Mandag 5. august:

Aktivitetsdag

Aktivitetsdagen er delt inn i tre etapper, og alle deltakere er innom alle etappene i løpet av dagen.

På aktivitetsdagen skal vi teste ut **TOC** (Team Orientering Challenge). TOC er en sosial aktivitet utviklet av ungdommer i samarbeid med NOF. I tillegg vil alle grupper også få egne tider på **kunstgressbanen** og til **bading** i Døvika.

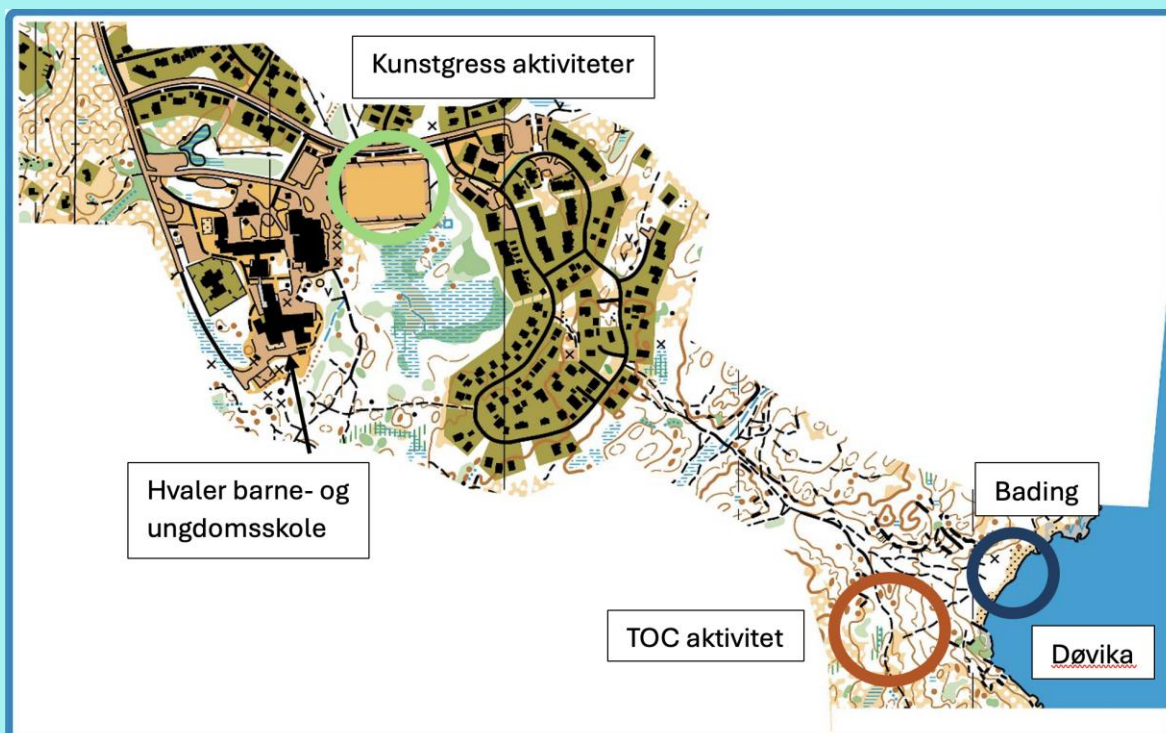
Dagsprogram

MERK: Det er ikke satt opp tid for lunsj. Alle spiser niste i forbindelse med bading eller boblefootball. Husk å smøre og ta med mat og drikke fra skolen!

	14 ÅR	15 ÅR	16 ÅR
09:00	Avgang skole	Avgang skole	Avgang skole
09:30 - 11:00	TOC	Kunstgress	Bading
11:00 - 13:00	Bading	TOC	Kunstgress
13:00 - 15:00	Kunstgress	Bading	TOC

Arena

Aktivitetdagen vil ha base på Hvaler barne- og ungdomsskole, og alt skjer i gangavstand fra skolen. Det er cirka 15 minutters gange fra skolen til Døvika der TOC og bading foregår. Se oversiktskart:



Gruppeinndeling

På aktivitetdagen blir alle deltakerne organisert i aldersbestemte treningsgrupper. Gruppene blir ledet av en ung trener gjennom hele dagen. Hver treningsgruppe deles deretter inn i egne TOC-lag med 4 – 6 personer på laget. Oversikt over treningsgrupper og TOC-lag er publisert på Eventor.

TOC (Team Orientering Challenge)

Inkludering og samarbeid, kombinert med o-tekniske utfordringer gjør at dette er en konkurranse som gir både mestringsfølelse og glede. I tillegg til aktiviteter i skogen, blir det også oppgaver på stranda.

Konkurransen går ut på å skaffe flest mulig poeng på kortest mulig tid, og alle må komme i mål innen tidsfristen på 1,5 time. Poeng skaffes både ved å finne poster i skogen og å løse ulike lagoppgaver underveis. Hele laget deltar. Alle lag får utdelt kart, en EMIT-brikke, samt startnummer og sikkerhetsnåler til hver person.

Det vil være tre ulike arenaer: Arena A, B og C som ligger 100-150 m fra hverandre. TOC-lagene får tildelt hver sin start-arena. Når fellesstarten går, nuller lagene brikken, gjennomfører de oppgaver som tilhører den arenaen de starter på og løper videre til neste arena når de er ferdige. Rullering skjer etter følgende system: A til B til C. Det betyr at hvis laget starter på C, løper de videre til A og deretter til B.

På Arena A vil det kun være aktiviteter som skal løses i samarbeid. Her må lagene huske å stemple når oppgaven er løst for å få registrert poeng. Deretter er laget klar for neste utfordring.

Når alle aktiviteter er løst på arena A, løper laget videre til arena B.

På Arena B vil det være poster i skogen og oppgaver som skal løses. Postene i skogen har ulik poeng-verdi, enten 1 poeng eller 2 poeng. To eller alle på laget løper samlet til selvalgt post og stempler, for deretter å løpe tilbake til arena. To nye, eller alle på laget, løper til ny post. Hver post kan bare stemples på en gang. Når lagets totale poengsum passerer 5, 10 eller 15 poeng, kan laget gjøre en aktivitet som befinner seg på Arena B.

Laget bestemmer selv når det løper videre til Arena C.

Arena C har samme opplegg som Arena B.

Det vil være postvakter til stede på alle aktiviteter. Når det har gått 1 t og 30 minutter stoppes TOC-aktiviteten ved et lydsignal. Lagene kan ikke samle flere poeng etter lydsignalet. Lag på vei ut til en post, må snu og løpe tilbake til arena, og laget som er midt i en aktivitet kan fullføre.

Etter TOC-aktiviteten er avsluttet, må en på hvert lag gå til Arena A-stranda og lese av Emit-brikken. Det er premie til alle lag umiddelbart etter at konkurransen er ferdig, og det blir premie til vinnerlaget senere på kvelden!

Bading

Det settes av egne tider til bading i løpet av aktivitetdagen. Bading skjer i Døvika på en egen del av stranda.

Husk å ta med badetøy og håndkle!

Hvis det er stor pågang i badeperiodene, kan det blir behov for å dele opp antall deltakere i vannet i løpet av dagen. Da får treningsgruppene hver sin badetid. Det vil være båt, livredder, badevakt og voksne til stede i forbindelse med bading.

Døvika er en populær badeplass, så det kan også være andre som bruker stranda. Vis hensyn.

Kunstgressbanen

På kunstgressbanen vil det legges til rette for ulike aktiviteter som kanonball (stikkball/tikken) og kjeGLEkrangling. I tillegg er det baller og annet utstyr tilgjengelig.

Bildekonkurranse

I løpet av aktivitetdagen vil treningsgruppene konkurrere i en bildekonkurranse.

Bildet av treningsgruppa sendes på melding til Instagram-kontoen [hlo112024](#) innen kl. 15:00. Husk å skriv nummer på gruppa i meldingen. Bildene publiseres i løpet av ettermiddagen/kvelden.

Det beste bildet i hver kategori vil bli premiert. Juryen består av representanter fra FSK. Det blir delt ut premier til:

- **Våtteste bilde**
- **Mest sandete bilde**
- **Årets terreng**

Praktisk informasjon

Antrekk

Klær etter vær og aktivitet!

TOC: treningstøy og sko til terreng

Bading: badetøy, håndkle og tørt skift

Kunstgress: treningstøy og joggesko

Toaletter

Det vil være toalett tilgjengelig på skolen. I tillegg er det en enkel utedo i Døvika.

Sanitet

Sanitet med førstehjelpsskrin er tilgjengelig hele dagen. Det er også førstehjelpsutstyr hos badevakter i Døvika.

Miljø og ferdsel

Vi minner om at det praktiseres sporløs ferdsel både i skogen og på arenaene. Det er utøverens ansvar å ta med seg søppel. Ta gjerne med søppel i naturen.

Mat og drikke

Alle smører niste til frokost som spises i løpet av dagen. Hvis det blir varmt vær, er det viktig å få i seg nok vann. Husk å ta med drikkeflasker. Det vil bare være mulig å fylle på vann på skolen.

Kontaktpersoner

Birgitte Nordahl Husebye	918 25 072
Britt Stine Strand	480 01 013
Sanitet: Brit Møller Glørsen	995 22 098
Livredder: Ida Synnøve Kristiansen	902 48 464