

# Eksempel på ukeprogram



Presiserer at dette bare er et eksempel og forslag. Hver friluftskole må planlegge opplegg ut fra egne muligheter og rammer.

## Rammeprogram - hver dag

- 09.00 Oppmøte og registrering  
Informasjon om dagens opplegg
- 09.15 Aktivitet 1
- 11.00 Matlaging og matpause
- 12.00 Fellesaktiviteter eller frileik
- 13.00 Aktivitet 2
- 14.45 Opprydding, avslutning og registrering
- 15.00 Vel hjem

## Ukeprogram med tema

### Mandag

- 09.00 Oppmøte og registrering  
Informasjon om dagens opplegg
- 09.15 Om allemannsretten, Natursti, Bærplukking
- 11.00 Matlaging og matpause
- 12.00 Fellesaktiviteter eller frileik
- 13.00 Kanopadling
- 14.45 Opprydding, avslutning og registrering
- 15.00 Vel hjem

### Tirsdag

- 09.00 Oppmøte og registrering  
Informasjon om dagens opplegg
- 09.15 Kartforståelse. Innføring. Stjerneorientering. Karttegnstafett
- 11.00 Matlaging og matpause
- 12.00 Fellesaktiviteter eller frileik
- 13.00 Fiske
- 14.45 Opprydding, avslutning og registrering
- 15.00 Vel hjem

### Onsdag

- 09.00 Oppmøte og registrering  
Informasjon om dagens opplegg
- 09.15 Repetisjon kart. Nær-turorientering i grupper
- 11.00 Matlaging og matpause
- 12.00 Fellesaktiviteter eller frileik
- 13.00 Leirplass - øve på å sette opp telt og lavvu
- 14.45 Opprydding, avslutning og registrering
- 15.00 Vel hjem

## **Torsdag**

- 09.00 Oppmøte og registrering  
Informasjon om dagens opplegg
- 09.15 Natursti - tema allemannsretten
- 10.00 Planlegging av ekspedisjon (gruppevis, kart med rasteplass (ulik for hver gruppe) og mål for ekspedisjonen (telt/lavvu, liggeunderlag og sovepose fraktes dit, deltakerne bærer egne klær og mat)
- 11.00 Matlaging og matpause
- 12.00 Start ekspedisjon
- 16.00 Beregna framme leirplass ekspedisjon  
Sette opp telt/lavvu  
Lage og spise middag
- 19.00 Kanskje en overraskelse - noen som kommer på besøk og forteller?  
Leiker  
Hygge rundt bålet
- 22.00 Ro og god natt

## **Fredag**

- 08.00 Morgenstell og frokost
- 09.00 Leirmesterskap - gjerne mange og varierte oppgaver slik at tilfeldighetene avgjør hvem som vinner. - Inspirert av "mesternes mester"?
- 10.30 Ta ned telt /lavvu, rydde
- 11.00 Mat
- 11.45 Utdeling av diplomer og avslutning
- 12.00 Takk for nå!