

Påmelding til Basecamp Salten i Bodø 10.-12.sept. 2010

Kulturkontoret i Bodø ønsker ungdom fra Beiarn, Fauske, Gildeskål, Hamarøy, Meløy, Saltdal, Steigen og Sørfold kommuner hjertelig velkommen!

Hva Friluftscamp for de fra 13 – 18 år.
Aktivitetene/leiområdet tilpasses alle.
Hvor Geitvågen, Bodø
Pris 300.-
Web www.ungdomma.no

Frist for påmelding 30.08.2010

Kommune **Navn** **Alder**

Adresse **E-post deltager** **Mobil deltager**

Allergi/intoleranse **Andre spesielle behov**

Foresatt navn **E-post** **Mobil foresatt**

Fototillatelse fra foresatte

Kan foto av deres barn i aktivitet på campen brukes i omtale og markedsføring av Basecamp Salten i ulike media?

Ja

Nei

Sett opp 5 ønsker for aktivitet i prioritert rekkefølge

1. _____ 2. _____ 3. _____

Reserveønske

1. _____ 2. _____ 3. _____

Ønsker ikke å være med på _____

- | | | |
|-----------------------------|----------------------|------------------------------|
| 1. Bueskyting | 6. Golf | 12. Skateboard |
| 2. Foto | 7. Havkajakk | 13. Sykling |
| 3. Ridning | 8. Kanopadling sjø | 14. Topptur til
Litleind* |
| 4. Fjellklatring/rappelling | 9. Paintball | |
| 5. Fridykking | 10. Paragliderskurs* | |
| | 11. Friluftss-5-kamp | * kun på søndag |

1. Bueskyting

Utendørs baneskyting på blink. Bodø Bueskytterklubb anbefaler bueskyting for alle.

2. Foto

Innføring i enkel fototeknikk med fokus på å dokumentere aktiviteten på campen. Bildene publiseres på ungdomma.no.



3. Ridning

Bli kjent med hestene fra Stall Tringa: stelling og kos, ridebane med kjebler, vognkjøring og ridetur til Ausvika. Ta med hvis du har egen ridehjelm.

4. Fjellklatring/rappelling

Med hjelp fra dyktige instruktører fra Bodø Klatreklubb kan du prøve deg på klatring i tau, rappelling og buldring i en av de mange bratte klippeveggene.

5. Fridykking

Bodø Sportsdykkerklubb gir generell innføring i fridykking og fridykke-teknikker + undervannsfangst/teknikker.

6. Golf

Innføring i golf med en blanding av teori og praksis. Salten Golf stiller med dyktige instruktører og det blir egentrening på ”driving rangen”.

7. Havkajakk

Deltakeren grunnleggende padleteknikk med enkel praktisk øvelse på havet i å bruke kajakk, åre, trekk og vest, og en liten tur i nærområdet.

8. Kanopadling på sjø

Etter en innføring i sikkerhet ved kanopadling og hva man gjør hvis kanoen skulle velte, padler vi ut på tur. Kanskje tør du prøve et kontrollert velt?

9. Paintball

Bodø Reball- og paintballcenter stiller med utstyr og kompetanse til spennende paintballaktivitet. Mye fart og spenning med lagspill, strategier og konkurranse.

10. Paragliderskurs

Film og enkel teori, gjennomgang av utstyr, testing på bakken hvor ungdommene får prøve å ”dra skjerm”. Dvs. kontrollere vingen i vind, eller springe den opp ved vindstille vær. Bodø Hang og paragliderklubb er ansvarlig for kurset. Kun søndag.

11. Friluftstips-5-kamp

Lagkonkurranser hvor evne til samarbeid og egne grenser settes på prøve. Du risikerer å bli våt av både saltvann, regn, svette og tårer, men er garantert gode friluftstips på kjøpet!

12. Skateboard

Med Bodø Skateboardklubb skater vi ute på elementer som passer for både erfarne og ferske på brett. Blir det regn må vi inn i skatehallen.

13. Sykling

Bodø Cykleklubb er instruktører i øvelser som balanse, teknikk stafetter, dropp og hopp, konkurranse/ritt. Vi sykler på tur i ulendt terreng på stier.

14. Tur til Litletind søndag

Topptur til Litletinden (717moh) på søndag. Smalt og luftig på toppen. Turleder Per Munkerud fra Bodø og Omegn Turistforening. En flott fjelltur!

Ta kontakt med administrasjonen i din kommune for å få mer informasjon om påmelding.

Når du melder deg på er du med i trekningen av et tandemhopp i paraglider i regi av Bodø Hang- og paragliderklubb.



Hoppet gjennomføres på et senere tidspunkt, etter nærmere avtale.



For alle fra 13 - 18 år

