

## Sommeraktiviteter 2026

### På villspor med Fossen Friluft

Velkommen til to innholdsrike dager ute i naturen sammen med Fossen Friluft.

Vi inviterer barn og unge til et spennende friluftseventyr ved vakre Øyangen ved Ringkollen. Turen starter ved Jonsetangen, hvor vi sammen legger ut på padletur mot området rundt Damstua.

Her etablerer vi en basecamp hvor vi overnatter i hengekøyer eller telt. Gjennom to dager vil deltakerne få oppleve et variert program med padling, lek, naturutforskning og friluftsliv.

Transporten på vannet skjer med kano og kajakk, og aktivitetene tilpasses deltakernes nivå og værforhold.

Målet med turen er å gi deltakerne mestring, naturopplevelser og gode minner, samtidig som de lærer mer om friluftsliv og samarbeid.

---

### Opplevelser og aktiviteter

Gjennom turen legger vi til rette for et variert og aktivt program. Deltakerne får blant annet oppleve:

#### Padling

- grunnleggende padleteknikk
- samarbeid i kano og kajakk
- trygg ferdsel på vann

#### Natur og utforskning

- utforskning av området rundt Øyangen
- mulig tur langs elven mot Mosjøen
- besøk ved den gamle oppgangssaga i området

#### Aktiviteter og lek

- aktivitetsløype med orientering
- samarbeidsoppgaver
- båtkonkurranser
- bading (dersom forholdene tillater det)

#### Leirliv

- etablering av basecamp
- matlaging ute
- sosialt fellesskap og kveldsaktiviteter

Det blir også god tid til fri lek og utforskning, hvor barna kan klatre i trær, utforske skogen eller øve videre på padling.

---

## Program (foreløpig)

### Dag 1

10:00 – Oppmøte på Jonsetangen  
10:15 – Bli-kjent-leker og introduksjon  
11:00 – Avreise mot leirplassen  
12:00 – Etablering av leir og lunsj  
13:00 – Aktivitetssløype, lek og bading  
16:00 – Egentid og frilek i leiren  
18:00 – Felles matlaging  
19:00 – Lek og aktiviteter  
21:00 – Kveld i leiren og overnatting

---

### Dag 2

08:00 – Frokost  
09:00 – Nedrigg av leir  
10:00 – Padling og aktiviteter ved Damstua  
11:00 – Lunsj  
12:00 – Utforsking av Øyangeselva  
15:00 – Turen avsluttes – henting på Jonsetangen

---

## Sikkerhet

Sikkerhet har høyeste prioritet på alle turer arrangert av Fossen Friluft.

Vi har mange års erfaring med å ta med barn og ungdom ut på trygge og lærerike turer i naturen.

---

Alle aktiviteter tilpasses **vær, forhold og deltakergruppen**.

---

## Mat

Vi stiller med all mat og snacks gjennom hele turen, så deltakerne trenger ikke å ta med egen mat eller snacks.

Måltidene tilberedes sammen i leiren og gir deltakerne erfaring med matlaging ute i naturen.

---

## Pakkeliste

### Klær

- ullundertøy
- varm genser / fleece

- vindtett eller regntett jakke
- turbukse
- ekstra skift
- sokker
- lue eller caps

#### **Til padling og bading**

- shorts eller badetøy
- sko eller sandaler som tåler vann
- håndkle

#### **Overnatting**

- sovepose
- liggeunderlag
- pyjamas / sovetøy

#### **Annet**

- liten tursekk
- drikkeflaske
- solkrem
- myggmiddel (valgfritt)
- hodelykt eller lommelykt
- toalettsaker

---

#### **Datoer**

Vi arrangerer turer disse datoene:

**22.–23. juni**

**25.–26. juni**

**29.–30. juni**

**2.–3. juli**

**3.–4. august**

**6.–7. august**

**10.–11. august**

**13.–14. august**

---

✦ Hos Fossen Friluft brenner vi for å skape gode naturopplevelser for barn og unge. Gjennom aktivitet, samarbeid og lek i naturen ønsker vi å gi deltakerne minnerike dager og økt trygghet ute i friluft.