

## Hei og velkommen til Idrett og friluftslivlinja!

**Gratulerer** med valget og plassen ved Voss folkehøgskule for skuleåret 2019-2020! I dette brevet får du litt praktisk informasjon slik at du best mulig kan forberede deg til året og opplevelsene som kommer!



Vi håper du er klar for et fantastisk år med **mye aktivitet og gode opplevelser**. Her møter du mange fine folk med samme interesser. Vi legger opp til **kjekke idrettsaktiviteter og flotte turer i dramatisk Vestlandsnatur**. Bonusen er **mestring, personlig vekst og venner for livet**.

Vi vil oppfordre deg til en aktiv sommer, da vil turene i starten av året gå lettere. Fra skolestart og til slutten av oktober reiser vi på ulike turer, så det er viktig at du har forberedt deg og har det utstyret du trenger (sjekk utstyrsliste nederst).

I den første linjeuken (uke 36) legger vi opp til fjellturer og bli-kjent aktiviteter. I uken etter kan du velge mellom å sykle Rallarvegen eller å ta jegerprøvekurs. Den neste linjeuken (uke 39) reiser vi ut til en øy ute i havgapet, ytterst i Sognefjorden «der ingen skulle tru at nokon kunne bu». På Litle Færøy i Solund får du oppleve livet på kysten anno 1890. Det blir både spennende, kjekt og lærerikt!

De påfølgende ukene blir det fjellturer, klatring, rypejakt (for de som tok jegerprøven) og ulike aktiviteter. I november og desember blir det mye idrettsaktivitet. Volleyball, håndball, skyting, Vossabadet og freestyletrening for å nevne noe. I tillegg får du lære førstehjelp og prøve deg på alenedøgn.



Når snøen kommer, tar vi frem skiene. Alpinskiene tester vi før jul, dersom snøen har lagt seg. Fjellski trenger du ikke før etter jul. Tenker du å kjøpe ski, kan du gjerne vente. Vi setter av en dag til å se på ulike typer ski, slik at du får noe som passer deg. Vi har også avtale om kjøp av nye og brukte ski med lokale leverandører, dersom det skulle være aktuelt.

Voss har de to største skisentrene på Vestlandet. Vi har tilgang til begge, og årskort i Voss Resort. Vi legger opp til lek og moro på ski, og trener også teknikk. Du får undervisning på alle nivå slik at du får best utbytte, enten det er i preparert løype, parken, skicrossen eller i off-pisten. Dersom interessen er der, legger vi opp til skiinstruktørkurs trinn 1 alpint. Da kan du selv ta jobb som skiinstruktør i

alpinbakkene! På seinvinteren drar vi til fjells. I denne perioden får du oppleve telt, snøhule, iglo, fjelltopper, vår egen støl og isfiske. I tillegg stikker vi på Hardangervidda og kiter noen dager.

I slutten av mars blir det «roadtrip til **Tirol, Dolomittene, Slovenia**. Studieturen vår går til både de største mest legendariske skistedene rundt **St Anton og Innsbruck**, men også mindre perler som **Bovec i Slovenia!** Linjene Ekstremsport Luft og Idrett & Friluftsliv reiser sammen på denne turen. Studieturen har som mål å prøve ut sportene vi har lært oss gjennom året i **nye omgivelser**. Vi planlegger turen sammen i løpet året. Du som elev er med å legge reiseruten slik at turen blir «vår». Samhold, **turglede og felles opplevelser** er i fokus. Turen går gjennom mange land, og det blir også tid til å oppleve for eksempel **Venezia og Praha**, og mange andre steder i Europa. Vi velger selv!

Som du skjønner er livet på IF-linja kjekt, men det krever også noe av deg. Vi forventer at du gir av deg selv og bidrar med **godt humør og innsats** inn i fellesskapet. Året blir ikke bare Idrett & Friluftsliv. **Fellesfag, valgfag, elevkvelder og prosjekt** er en like viktig del, samt tiden og samspillet elevene seg imellom på internatet etter endt skoledag. Det er mange aktiviteter etter vanlig skoletid: skolekino, konsert, brettspill, kveldskjøring på ski, bading, kosekvelder, valgfag på kveldstid, prosjektarbeid, øving, utstilling, vaffelkveld, og mye annet.

Jeg ser frem til å møte og bli kjent med deg!  
Send en epost eller ring om det er noe du lurer på!

Med beste hilsen  
Amund Sletner  
Lærer på Idrett og friluftsliv  
Tlf. 901 66 869, [amund.sletner@voss.fhs.no](mailto:amund.sletner@voss.fhs.no)



#### Utstyrliste, turutstyr du må ha med ved skolestart

- Sovepose (for høst)
- Liggeunderlag
- Fjellstøvler
- Vindtett jakke og bukse
- Regntøy
- Ullgenser
- 2 sett ullstillongs og ulltrøye
- Ullsokker, tykke og tynne
- Vindvotter
- Lue
- Solbriller
- Ryggsekk stor (ca. 70-120l.)
- Ryggsekk liten (ca. 30-40l.)
- Spisebestikk, kopp for turbruk
- Termos
- Drikkeflaske
- Hodelykt
- Kniv
- Gamasjer
- Kompass
- Kartmappe
- Førstehjelpsutstyr
- Redningsvest/flytevest

- Klatresko og kalkpose
- Sykkel
- Sykkelhjelm
  
- Lappesett og ekstra slange til sykkel
- Treningsklær
- Joggesko for inne/ute

**Ting du tar med om du har:** Telt, stormkjøkken, fiskeutstyr, hagle og kamera.