

## Velkommen til valgfag Ekstrem sport- Dronninglund

Mit navn er Rasmus og jeg skal være jeres underviser i det kommende år, hvilket jeg glæder mig rigtig meget til. Nedenfor følger datoer for jeres undervisning. Våddragt til svømning låner I af ungdomsskolen, I skal selv medbringe svømmebriller. Alt transport foregår fra Droninglund skole. Vi sørger for transporten.

Første mødedag er Torsdag 17. August

**Det er vigtigt, at alle deltagere forstår, at undervisningen er obligatorisk. Det vil sige, at du skal møde op til undervisning hver gang, og det kun er din skole, der kan give dig fri efter aftale med dine forældre.**

Du kan altid finde oplysninger om dit hold på [www.ungvalgfag.dk](http://www.ungvalgfag.dk), hvor du også kan se evt. aflysninger eller ændringer. Ved spørgsmål skal du kontakte din skole.

Min mail er [ras@usbd.dk](mailto:ras@usbd.dk)

*Er du syg en undervisningsdag skal du sende en sms til mig med navn og skole på tlf 50818174.*

*Der er et kort **forældremøde torsdag den 17. August kl. 16.30-17.00** på Droninglund skole. Jeg tager imod jer lige indenfor hovedindgangen. Her vil jeg præsentere jer forældre for valgfaget "Ekstrem sport". Det er vigtigt at alle forældre deltager, så alle kender rammerne og jeres børn kan få et rigtig godt valgfagsår med mange gode oplevelser.*

*Mvh Rasmus-ungdomsskolen.*



## Droninglund valgag ” Ekstrem sport” 2017-2018.

	Hvor	Tid	Medbring	Mødested
Uge 33 17. aug	Hjallerup svømmehal	14.00-16.00	Svømmetøj, svømmebriller.	Droninglund skole
Uge 34 24.aug	Friluftsbad	14.00-18.00	Svømmetøj, svømmebriller	Droninglund skole
Uge 35 31.aug	Fri Torsdag	Fri Torsdag	Fri Torsdag	Fri Torsdag
Uge 36 7. sep	Hjallerup svømmehal	14.00-18.00	Svømmetøj, svømmebriller	Droninglund skole
Uge 36 10. sep	Open water stævne- Rold skov	<b>Søndag 10.sep</b> 09.00-15.00	Svømmetøj, Svømmebriller Vådragt Madpakke.	Droninglund skole
Uge 37 14.sep	Highrope	14.00-18.00	Tøj til at klatre i	Droninglund skole
Uge 38 21.sep	Droninglund	Trail 14.00-16.00	Løbetøj, vand	Droninglund skole
Uge 39 28. sep	Droninglund Storskov	Trail 14.00-17.00	Løbetøj, vand	Droninglund skole
Uge 40 5. okt	Droninglund	Trail 14.00-16.00	Løbetøj, vand	Droninglund skole
Uge 41 12. okt	Droninglund	Trail 14.00-17.00	Løbetøj, Vand	Droninglund skole
Uge 43- 25. okt	Århus Night Trail- løb	Trail 16.00-00.00	Løbetøj, vand. Lommelygte/pande lampe, skiftetøj.	Droninglund skole
Uge 12 15. marts	Droninglund	FHJ 14.00- 16.00	Løbetøj, vand	Droninglund skole
Uge 14 5.april	Brønderslev	MTB 14.00-18.00	Tøj til at cykle i, vand, hjelm	Droninglund skole
Uge 15 12.april	Brønderslev	MTB 14.00-18.00	Tøj til at cykle i, vand, hjelm	Droninglund skole
Uge 16 19.april	Hammer Bakker	MTB 14.00-18.00	Tøj til at cykle i, vand, hjelm	Droninglund skole
Uge 17 20. april	Brønderslev ungdomsskole <b>Fredag</b>	Time Trail <b>Fredag</b> <b>20.April</b> 15.00-19.00	Tøj til at cykle i, vand, hjelm <b>Fredag</b>	Droninglund skole <b>Fredag</b>
Uge 20 18. Maj	Brønderslev	Eksstrem- race og afslutning 15.00-19.00	Svømmetøj, løbetøj. Skiftetøj	Droninglund skole