Et bilde som inneholder tekst, Font, logo, Elektrisk blå

Automatisk generert beskrivelse

**Ungdomssamling 26-27 april 2025**

Initiativtaker er CKK, i samarbeid med Klatreverket Kristiansand

***Sportslig målsetting: Økte klatreferdigheter for målgruppen 13-19 år, og være et sosialt samlingspunkt for klatreklubber på Sørlandet. Videre er målet at samlingen skal bidra til økt rekruttering og oppslutning om klatresporten. Samlingen innlemmes som del av Sørlandscupen.***

**Tentativt innhold for samlingen**

* Maks antall plasser er 60 deltakere. Første mann til mølla.
* Oppmøte kl. 0930 lørdag 26.04 på Klatreverket for deltakere til workshop. Andre deltakere kan møte opp innen kl.12 på Klatreverket, men kan komme tidligere. Utstyr kan lånes til inneklatring på Verket. Uteklatrere kan låne utstyr av CKK.
* Avslutning kl.17 søndag for deltakere som er på uteklatring. Andre deltakere må rydde ut tingene sine innen kl. 16 fra yogarom.
* Sørlandet Klatresenter kan besøkes når man vil, men det er satt opp to tidspunkter dersom man ønsker å ha følge med en instruktør fra CKK.
* Utdeling av lunsjmat (matposer med bagett, drikke, frukt) *Gi beskjed ved allergi*
* Egen kiosk er på Klatreverket mellom kl. 11-16 på lørdag.
* Felles måltid med pizza lørdag kl. 18 på Klatreverket*. Gi beskjed ved allergi*
* Fri buldring/klatring frem til kl. 21, med DJ på lørdagskvelden, «klatredisco».
* Overnatting for langreisende tilbys i nærliggende barnehage. Voksne fra klubben må overnatte. Begrenset med plasser!
* Deltakere fra klubben stiller med minimum en veileder eller instruktør) fra sin klubb,
* 2. etasje på Klatreverket er satt av til workshop. Ruter blir skrudd i forkant av instruktører. Uteklatring er på Odderøya (værforbehold). Deltakere på uteklatring må minimum inneha topptaukort. Uteklatring er i grei avstand fra Klatreverket. Deltakere må selv komme seg dit. Det er mulig å gå til Odderøya. Vi hjelper med å finne veien.
* Yoga og mobilitet med styrketrening er på yogarom på Klatreverket.

**Det forventes normal god oppførsel av deltakere, og at deltakere kan opptre forsvarlig på klatresenteret. Det er totalforbud mot rusmidler, og ved bruk vil dette føre til utestengelse.**

**Kontaktperson er Heidi Tveito.**

**Mailadresse** [**Heidima1984@gmail.com**](mailto:Heidima1984@gmail.com)**.**

**Telefon nr. er 90105046**

**Tentativt opplegg med instruktører**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Instruktører** | **Oppmøtested og tidsplan lørdag** | **Oppmøtested og tidsplan søndag** | **Innhold** |
| Dag Asmund Helland (+ ungdom som er instruktør) og Espen W. Stegerød | Klatreverket kl.10-12  *30 plasser (to grupper på 15 hver)* | Klatreverket kl. 10-12  *30 plasser (to grupper på 15 hver)* | Workshop koordinasjon og sva, med lek (tentativt)  To parallelle grupper pr. dag |
| Sissel Andersen og Birgit Dalen  Nils Runde Birkeland  (Adam Renshaw) | Odderøya  kl. 13-17  *15 plasser* | Odderøya  Kl. 13-17  *15 plasser* | Introduksjon til utendørsklatring  Rappell  Buldring |
| Heidi Tveito  Nora Smith-Johansen  Lars Even | *Klatreverket kl. 13-15*  *Ingen påmelding* | *Klatreverket kl. 13-15*  *Ingen påmelding* | Friklatring med instruktører til stede |
| Thomas Severinsen | Klatreverket  kl. 13-14.30  *15 plasser* | Klatreverket  kl. 13-14.30  *15 plasser* | Mobility, yoga. Stability og relevant styrke. |
| Nora Smith-Johansen  Følger gruppa på SKS | Sørlandet Klatresenter\*  Ubegrenset m/plass  *Kl. 15 - ca.17.30* | Sørlandet Klatresenter\*  Ubegrenset m/plass  *Kl. 10- ca.12.00* | Egen klatring\*  Betales ekstra |
| Heidi Tveito | Klatreverket styrkerom  Kl. 16.30-1730  *10 plasser* | Klatreverket styrkerom  Kl.13-14  *10 plasser* | Enkel sirkeltrening med fokus på styrke |

***Pris er 400 kr for hele helgen. Dette inkluderer to dager med lunsj, en middag med pizza, drikke og inngang til klatreverket, og deltakelse på minimum tre workshops/uteklatring/treningsøkter og t-skjorte.***

***Klatreverket er åpent som vanlig denne helgen for alle typer gjester. Barnerommet er for de minste barna og ikke for ungdomssamlingens deltakere.***

***Påmeldingsfrist 14.03.25***

***Deltakere som vil besøke SKS, betaler egen inngang. Med fremvisning av medlemskort i din klubb får man 20 % rabatt og inngang som student.***