

# VELKOMMEN TIL KVÅL



Her er det masse som foregår, og det er noe å finne på for alle!



Dette heftet er utarbeidet i samarbeid mellom FAU og elevrådet ved Rosmælen Skole.

## SÅ MANGE AKTIVITETER KAN DU FINNE HER PÅ KVÅL!

### Utarbeidet av elevrådet ved Rosmælen Skole

AKTIVITET	HVOR	NÅR	HVA TRENGER DU	HVEM TAR DU KONTAKT MED
<b>Aktiviteter på skolen:</b> <b>Fotball</b> <b>Basket</b> <b>Brentball</b> <b>Scouting</b> <b>Skating</b>	<p>På skolen. Vi har ballbinge og skateramper på skolen. Det er også en del leikeapparat der</p> <p>Det finnes også skateramper på Melhus. I Trondheim er det en innendørs skaterampe, den heter Trikkestallen</p>	På fritiden og når skolen og SFO er stengt.	Du tar med eget utstyr. Husk sikkerhetsutstyr der det er påkrevet!	-
<b>Skoleskogen</b>	Sti over jordet bak ballbingen. Her er det spennende stier, en bekk, mange forskjellige panter og dyr, bål plass med benker, hengekøye, klatrevegg, klatrenett, disser trær å klatre i og TROLL	Hele året	Det er ofte fuktig på stien, så du trenger solide sko.	
<b>Sykling Gauldal sykkelklubb</b>	De har oftest oppmøte på Tambartun på Melhus	De har trening mandager og torsdager Kl. 18.00 – 20.00	Du tar med egen sykkel. Husk sikkerhetsutstyr!	Gauldal sykkelklubb
<b>Fine turer Gå på skøyter</b>	På Benna. Innsjøen ligger på vestsida av Gaula. Du tar av fra E6 og følger Bennavegen til du ser sjøen.	Her kan du gå mange fine turer. Du kan gå på skøyter om vinteren.	Du tar med eget utstyr	-
<b>Gå på skøyter Spille ishockey</b>	Skøytebanen i Hårråvegen. Den er der bare om vinteren, og kan være litt humpete. Her spiller vi også hockey.	Om vinteren	Du tar med egne skøyter	Du kan bare gå dit. Du trenger ikke melde deg på

AKTIVITET	HVOR	NÅR	HVA TRENGER DU	HVEM TAR DU KONTAKT MED
<b>Riding</b>	På Øya videregående skole	Helst i helgene	Du får låne hest og annet utstyr av de som eier hestene. Du får også lov å bli med å stelle hestene	Elever på Øya videregående skole
<b>Turer på østsida ovenfor boligområdet og i Vassfjellet</b>	Her er det mange fine turstier. Du kan gå til: Gravråksmoen Helleristningssteinen Jutulsteinene Lomtjønna Eivindstjønna Sælehuset Pilgrimsleden Toppen av Vassfjellet. Her er det flott utsikt over store deler av området vårt. Du kan se Nidarosdomen i Trondheim fra toppen.	Hele året Et par søndager i året et bommen ved parkeringsplassen åpen, da kan du kjøre et stykke oppover vegen til Vassfjelltoppen der masta står.	Varme klær og gode sko/støvler	-
<b>Aktiviteter i lysløypa / Trehjørningen</b>	I anlegget i Trehjørningen kan du gå på ski, kjøre slalom og ake om vinteren. Her arrangerer Trønder-Lyn poengrenn og skirenn. Her går skiløpet Elgdilten. Her er det også en fin skøytebane. På høsten kan du delta i mesternes mester. Om sommeren kan du gå og løpe turer.	Hele året	Eget utstyr	For noen av aktivitetene kontakter du idrettslaget Trønder-lyn og melder deg på.
<b>Idrettsanlegget på Sørøya</b>	Sørøya har flere fine fotballbaner. Her kommer det kanskje snart en kunstgressbane. Idrettslaget Trønder-lyn har bygd et nytt flott klubbhus på Sørøya.	Mest på vår – sommer –høst Da er den åpen hele tiden	Eget utstyr Trønder-lyn holder baller	Ta kontakt med Trønder-lyn
<b>Kvålsdagene</b>	Arrangeres på Sørøya. Masse aktiviteter! Lykkehjul, ansiktsmaling, fotballturnering, lotteri, karamellslipp og salg av mat. Hele bygda er med på denne dugnaden.	3. helga i juni Går over tre dager	De som skal være med på turneringer, tar med eget utstyr	Noen av aktivitetene koster penger, det ser du når du kommer dit.

AKTIVITET	HVOR	NÅR	HVA TRENGER DU	HVEM TAR DU KONTAKT MED
<b>Idrettsmerkedagen</b>	På Sørøya. Det arrangeres merkeprøver i friidrett. Det er åpent for alle opp til 15. år. Det er forskjellig vanskelighetsgrad. Det serveres mat og frukt	I juni.	Eget utstyr Idrettslaget stiller med baller	Kontakt Trønder-lyn
<b>Håndball-laget</b>	Trening foregår på Lundamo, siden Kvål ikke har egen hall. Minilagene trener i gymsalen her på Kvål		Eget utstyr	Kontakt Trønder-lyn eller handball.no
<b>Fotball-laget</b>	Trønder-lyn har fotballag i flere årsklasser. De trener på Sørøya	Mest om sommeren	Eget utstyr	Kontakt trønder-lyn Lag, tabeller finner du på fotball-appen
<b>Fritidsaktiviteten</b>	På skolen. Vi bruker SFO, gymsal, sløydsal og skolekjøkken. Her er det masse forskjellige aktiviteter, vi kan spille forskjellige spill, bordtennis og biljard. Vi kan drive med forskjellige hobbyer. Det er foreldre til elever på 5. – 7. trinn som leder dette. De voksne, som er med barna, leder hver sin aktivitet.	Som oftest har det vært på mandagskvelder kl. 18.00 – 20.00 Det starter litt utpå høsten og avsluttes ved påsketider.		Om høsten får du med et skriv fra skolen. Det kan du melde deg på. Det er bare barn fra team 2 som kan være med
<b>Melhus Kulturskole</b>	På Rosmælen skole eller i lokalene til Melhus kulturskole i Melhus Rådhus. Du kan søke om å spille gitar, piano, trommer, fiolin, fløyte, trompet etc. Du kan lære dans, drama og sang	Du øver på instrumentet ditt sammen med lærer fra kulturskolen. Du kan få fri til å gjøre dette i skoletiden eller etter skoletid.	Du kan låne instrument, eller du må kjøpe ditt eget.	Du får en brosjyre om Melhus kulturskole sine tilbud på skolen, eller du kan gå inn på: <a href="http://www.melhus.kommune.no">www.melhus.kommune.no</a>
<b>KIM – Kjent i Melhus</b>	«Kjent i Melhus» (KIM) er et friluftstiltak som er utarbeidet i samarbeid mellom Melhus kommune, Idrettsrådet og de syv største idrettslagene i kommunen. Målet er å få flest mulig ut i skog og mark, og at enda flere skal bli kjent i egen kommune.	Hele året!	Kjent i Melhus-brosjyren, med kart og registreringskort, ligger ute for salg på Coop Prix Kvål.	<a href="http://www.melhus.kommune.no">www.melhus.kommune.no</a>