

# Program\_Grenaa Stifestival Opdateres løbende

	Aktivitet	Sted	Info om aktiviteten	Målgruppe	Billet/ åben	Deltagerantal
10.00-11.00	Rundstykker og kaffe	Ved Kattegat Spejderne		Alle	Åben	-
10.10-10.15	Velkomst ved Allan Gjersbøl Jørgensen	Ved Kattegat Spejderne		Alle	Åben	-
10.15-10.20	Historien bag stierne i Grenaa Plantage ved Kai Hansen	Ved Kattegat Spejderne		Voksne	Åben	-
10.20-11.00	Afhentning af kapper, masker og løbsmærker	Hytte 3 ved Kattegat Spejderne		Børn	Åben	200
10.30-11.30	Guidet løbetur på Grenaa's stier - mød terrænets naturlige muligheder og få krydret din løbetur	Start ved hytte 3 ved Kattegat Spejderne.	<p>Elsker du løb i skov og på stier? Har du lyst til at lære teste løbsformen af? Så vil vi med denne guidet tur, hjælpe dig til at blive bidt af løb i naturen.</p> <p>Løb i naturen kan være et friskt pust for mange, der kun kender til løb på asfalt – og som måske har brug for ny inspiration efter at have løbet på landevej i mange år. Der er helt klart en trend i tiden med, at flere søger ud og bruger naturen aktivt. Så det er oplagt at introducere løbere til, at naturen er en stor legeplads, der bare ligger og venter på at blive brugt. Eller at skoven kan være et mentalt rum, der kan skabe fred og ro i hovedet i en ellers fortravlet hverdag. Kom og løb med trail-eksperten Henrik Leth Jørgensen, han lover, at du kommer ud af din komfortzone.</p> <p>Vi løber ud på Grenaa's stier (sammenlagt løber vi ikke mere end 5 km) og med indlagte pauser/stop undervejs, hvor vi bl.a. introducerer til:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Improvisation – mød terrænets muligheder</li> <li>2. Balance og koordinationsøvelser</li> <li>3. Fokus visualisering – at udnytte naturens landskab og former</li> <li>4. Vejrtrækning</li> <li>5. Puls</li> <li>6. Tekniske øvelser: Basis, flow, bakke og styrke</li> </ol> <p>Udstyr: Mød op i løbetøj og i dine bedste løbesko, gerne med godt mønster/greb under, hvis du har det. Ikke et krav! Du kan sagtens løbe turen i dine almindelige løbesko.</p>	Voksne	Billet	20
10.40-12.10	Krop, ånd og natur med Norddjurs Provststi	Start ved hytte 2 ved Kattegat Spejderne.	<p>Vi starter ud med en guidet grounding. Herefter bevæger vi os - i tavshed og i et meget roligt tempo- ud i plantagen. På en rolig plet guides deltagerne ind i et sansebad og kan opleve dyb kontakt til naturen og til sig selv. Afslutningsvis symbolarbejde 2 og 2.</p> <p>Norddjurs Provsti sørger for tæpper og liggeunderlag. Max 10 deltagere</p>	Voksne	Billet	10
11.00-11.10	Opvarmning til Helte-løb	Ved Kattegat Spejderne		Børn	Billet	200
11.00-11.30	Kryds & Krat med Kattegat Traverne – tur 1	Start ved hytte 3 ved Kattegat Spejderne.	<p>Prøv en kort prøvetur på maks. 2 km, så I kan være med til meget andet</p> <p>Start kl. 11.00 på tur 1 og kl. 13.30 på tur 2. Vælg en eller begge</p> <p>Turleder: Kai Hansen</p>	Voksne	Åben	150 (uendeligt)

			<p>Baggrund:  Der har siden 2001 været fast ugentlig travetur ved skov og strand – hele året uanset vejret. Ingen tilmelding. De seneste år betaling på 150 kr. for et helt år som "husly" i Naturskolen inkl. kaffe!  De første mange år som et tilbud til alle fra Grenaa Naurskole – efter Kais pension i 2011 er det en uformel gruppe, der mødes om naturen. Nu som Kattegat Traverne.  Mange har den fornøjelse at lære andre at kende – og mødes også i andre sammenhænge.</p>			
11.10-13:00	Helteløb	<p>Start- og målområde vil være placeret bagved Grenaa svømmehal på Ydesvej.</p> <p>Rød rute</p>		Børn	Billet	200
11.15-11.35	Højtlesning for børn	<p>Start ved Norddjurs Bibliotekers telte i lysningen ved Kattegat Spejderne</p>	<p>Vi finder et par gode bøger der passer sig godt til højtlesning i naturen og sætter os og hygger en stund med tæpper og en god historie.</p>	Børn	Åben	20 børn + forældre
12.00-13.00	Littera(gå)tur	<p>Start ved Norddjurs Bibliotekers telte i lysningen ved Kattegat Spejderne</p> <p>Rød rute</p>	<p>Når man går sammen, kan der opstå fantastiske snakke. Vi går i roligt tempo, så der er tid til at lytte og fordybe sig. Undervejs gør vi holdt et par gange, hvor bibliotekaren vil læse højt af et stykke litteratur udvalgt til turen. Med udgangspunkt i det sætter vi gang i dialogen i små gruppe og i fællesskab, mens vi går videre. Tag med biblioteket på en tur hvor vi er nysgerrige på litteraturen, naturen og dialogen.</p> <p>Intet særligt udstyr kræves</p>	Voksne	Billet	16
13.00-14.00	<p>Guidet løbetur på Grenaaas stier - mød terrænets naturlige muligheder og få krydret din løbetur</p>	<p>Start ved hytte 3 ved Kattegat Spejderne.</p>	<p>Elsker du løb i skov og på stier? Har du lyst til at lære teste løbsformen af? Så vil vi med denne guidet tur, hjælpe dig til at blive bidt af løb i naturen.</p> <p>Løb i naturen kan være et friskt pust for mange, der kun kender til løb på asfalt – og som måske har brug for ny inspiration efter at have løbet på landevej i mange år. Der er helt klart en trend i tiden med, at flere søger ud og bruger naturen aktivt. Så det er oplagt at introducere løbere til, at naturen er en stor legeplads, der bare ligger og venter på at blive brugt. Eller at skoven kan være et mentalt rum, der kan skabe fred og ro i hovedet i en ellers fortravlet hverdag. Kom og løb med trail-eksperten Henrik Leth Jørgensen, han lover, at du kommer ud af din komfortzone.</p> <p>Vi løber ud på Grenaaas stier (sammenlagt løber vi ikke mere end 5 km) og med indlagte pauser/stop undervejs, hvor vi bl.a. introducerer til:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Improvisation – mød terrænets muligheder</li> <li>8. Balance og koordinationsøvelser</li> <li>9. Fokus visualisering – at udnytte naturens landskab og former</li> <li>10. Vejrtrækning</li> <li>11. Puls</li> <li>12. Tekniske øvelser: Basis, flow, bakke og styrke</li> </ol> <p>Udstyr: Mød op i løbetøj og i dine bedste løbesko, gerne med godt mønster/greb under, hvis du har det. Ikke et krav! Du kan sagtens løbe turen i dine almindelige løbesko.</p>	Voksne	Billet	20
13.15-14.45	<p>Krop, ånd og natur med Norddjurs Provststi</p>	<p>Start ved hytte 2 ved Kattegat Spejderne.</p>	<p>Vi starter ud med en guidet grounding. Herefter bevæger vi os - i tavshed og i et meget roligt tempo- ud i plantagen. På en rolig plet guides deltagerne ind i et sansebad og kan opleve dyb kontakt til naturen og til sig selv. Afslutningsvis symbolarbejde 2 og 2.</p>	Voksne	Billet	10

			Norrdjurs Provsti sørger for tæpper og liggeunderlag. Max 10 deltagere			
13.00-13.20	Højtlesning for børn	Start ved Norrdjurs Bibliotekers telte i lysningen ved Kattegat Spejderne	Vi finder et par gode bøger der passer sig godt til højtlesning i naturen og sætter os og hygger en stund med tæpper og en god historie.	Børn	Åben	20 børn + forældre
13.30	På gåtur med Grenaa Fodslaw	Start ved hytte 3 ved Kattegat Spejderne.  Blå rute	Grenaa Fodslaw har eksisteret siden 1979, og er den dag i dag stærkt bevandret i og omkring Grenaa. Kom og vær med når Fodslaw går en tur, hvor alle er velkomne. Turen går via den blå 5,4 km rute i plantagen, og alle følges ad.  Medbring sko at gå i.	Voksne	Åben	Uendeligt
14.00-14.20	Højtlesning for børn	Start ved Norrdjurs Bibliotekers telte i lysningen ved Kattegat Spejderne	Vi finder et par gode bøger der passer sig godt til højtlesning i naturen og sætter os og hygger en stund med tæpper og en god historie.	Børn	Åben	20 børn + forældre
14.30-15.00	Kryds & Krat med Kattegat Traverne – tur 2	Start ved hytte 3 ved Kattegat Spejderne.	Prøv en kort prøvetur på maks. 2 km, så I kan være med til meget andet Start kl. 11.00 på tur 1 og kl. 14.30 på tur 2. Vælg en eller begge Turleder: Kai Hansen  Baggrund: Der har siden 2001 været fast ugentlig travetur ved skov og strand – hele året uanset vejret. Ingen tilmelding. De seneste år betaling på 150 kr. for et helt år som "husly" i Naturskolen inkl. kaffe! De første mange år som et tilbud til alle fra Grenaa Naurskole – efter Kais pension i 2011 er det en uformel gruppe, der mødes om naturen. Nu som Kattegat Traverne. Mange har den fornøjelse at lære andre at kende – og mødes også i andre sammenhænge.	Voksne	Åben	150 (uendeligt)
15.00	Farvel og tak					

## LØBENDE AKTIVITER

### Bliv spejder for en dag

Tjikkerlikker, tjikkerlikker tjauv, tjauv, tjauv....mød op i lysningen ved Kattegat Spejderne og bliv spejder for en dag. Kattegat Spejderne sørger for, at der er tændt op i bålet og linet op til, at du kan prøve en masse forskellige klassiske og sjove spejderaktiviteter.

Hen på dagen sørger Kattegat Spejderne også for at I kan købe et stykke kage og en kop kaffe.

Sted: På Kattegat Spejdernes plads

Tid: 10.00-15.00

Kræver ikke tilmelding – du møder bare op

Målgruppe: Børn og voksne

### 50 års tilbageblik på Grenaa Plantage

Tag på tur gennem lokalhistorien sammen med Grenaa Egnarkiv, der med en lille fotoudstilling viser hendens, plantagens og stiernes udvikling gennem tiden. Pernille Juul står gennem dagen klar til at dele ud af gode fortællinger og guide til kulturhistoriske oplevelser i området.

Sted: Kattegat Spejdernes hus

Tid: 10.00-15.00

Kræver ikke tilmelding – du møder bare op

Målgruppe: Voksne

### Hvad kan vi finde i en skovsø?

Få svar på det sammen med Kyst- og Fjordcentret, der byder på naturoplevelser og bålcaffe ved Skovsøen. Vi ser på livet i skovsøen og masser af krible krable. Du kan også skyde med vandraket, lære et træ at kende, lave pandekager, og de voksne kan få kaffe på bål.

Sted: Ved Skovsøen i Grenaa Plantage

Tid: 10.30-15.00

Kræver ikke tilmelding – du møder bare op

Målgruppe: Børn og voksne

### Biblioteket i Naturen

Norddjurs Biblioteker er på plads med bibliotek i naturen. Her kan alle komme forbi og få en snak om bøger og læsning i naturen. Med os har vi bl.a. gode bøger til naturen og vores grejtaske, som er fyldt med undersøgelsesudstyr og viden om naturen - lige til at låne med ud på opdagelse. Du kan lave dit eget insekthotel, pynte det med ting du finder i naturen og tage det med hjem i haven.

Sted: Hos Norddjurs Biblioteker på Kattegat Spejdernes plads

Tid: 10.00-15.00

Kræver ikke tilmelding – du møder bare op

Målgruppe: Børn og voksne

### Naturbingo for alle børn

Tag en natur-bingoplade og børnene med ud i skoven og se, om I kan få fuld plade. Hent jeres bingoplade i Norddjurs Bibliotekers telt, og sørg for at aflevere samme sted, inden I tager hjem. Så deltager I i en konkurrence.

Sted: Hos Norddjurs Biblioteker på Kattegat Spejdernes plads

Tid: 10.00-15.00

Kræver ikke tilmelding – du møder bare op

Målgruppe: Børnefamilier

### Find vej i Grenaa Plantage

Orienteringsklubben OK Djurs tilbyder en familieaktivitet, hvor man kan prøve to forskellige orienteringsløb. Enten "Find vej" eller "Orienteringsløb". Man får udleveret et kort ved start, som man skal bruge til at finde poster. Ved "Find vej" er posterne røde pæle og en plade med et nummer og en kode man skal finde. Ved "Orienteringsløb" er det orange-hvide skærme man skal finde. Vælg enten en længde på 2,1 km eller 4,5 km. Men kan både gå eller løbe ruterne.

Sørg for at have sko på, I kan gå eller løbe i skoven. Hvis I selv har et kompas, så medbring det gerne. Ellers vil der være få enkelte at låne.

Sted: Bordet ved orienteringsklubben OK Djurs beachflag

Tid: 10.00-15.00

Kræver ikke tilmelding – du møder bare op

Målgruppe: Børnefamilie

### Live kunst med På Sporet

Kan man virkelig lave kunst med en motorsav? Er kunst noget, man kan opleve midt i en skov? Og hvordan laver man egentlig sådan noget kunst? Foreningen På Sporet møder op til Grenaa Stifestival og sørger for, at du får svar på netop de spørgsmål. Midt på Kattegat Spejdernes plads kommer du til at opleve live kunst, når kunstnere arbejder med træ, lærred og maling.

Sted: På Kattegat Spejdernes plads

Tid: 10.00-15.00

Kræver ikke tilmelding – du møder bare op

Målgruppe: Børn og voksne