

## Referat fra HBF Østfolds aktivitetsdag i Våler Aktivitetscenter

15 av våre medlemmer hadde meldt seg på til vår aktivitetsdag i Våler Aktivitetscenter. Vi var invitert til å delta i Zip-line, skyting, strikkløp, rodeo og sumo-bryting.



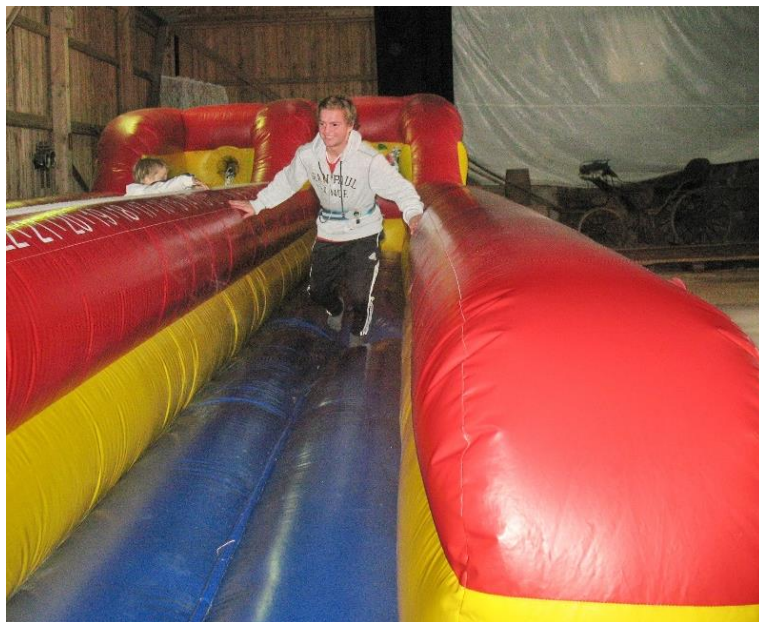
Ved Zip-line ble det festet stropper til kroppen, og stropene ble festet til en line som var 5 meter oppe i luften. Man kastet seg ut fra en høyde og fór ca. 200 meter gjennom luften i lina. Flere av våre medlemmer deltok i denne aktiviteten

*Camilla deltok i Zip-line*



*Bente og Iselin deltok i Zip-line*

En annen aktivitet var strikk-løp, det gikk ut på å feste en kraftig strikk til kroppen for så prøve å nå så langt som mulig i banen. Det så ikke lett ut.



*Anders deltok i strikk-løp*



*Øyvind og Anders ved pistolskytingen*

Vi deltok også i pistolskyting og paintball-skyting. Sumo-brytingen ble dessverre avlyst.



*Iselin skjøt med paint-ball*



Vi hadde tilgang til griller inne i lavvoen, der grillet vi og koste oss med medbragt mat. Leder Lill-Tove hadde bakt sjokoladekake for anledningen



*Deltakerne på aktivetsdagen koste seg med grillmat inne i lavvoen*

For HBF Østfold

Aud Haarseth

Sekretær

Øyvind Dahl

fotograf