4H TRØNDELAG
FYLKESLEIR
30.6-3.7.2022
I ÆVENTYRBØGDA OPPDAL

4H-FYLKESLEIR 2022
I ÆVENTYRBØGDA OPPDAL

4H klubbene i Oppdal ønsker deg velkommen til 4H leir på Lønset i Oppdal

Leiområdet ligger på Lønset, ca 2 mil vest for Oppdal sentrum langs RV 70 mot Sunndalsøra. Teltleiren ligger ved elva Vindøla, og ei gangbru leder over til Lønset oppvekstsenter og samfunnshus der det blir miljøtorg, kiosk, scene og leirkontor.

Lønset og Oppdal kan by på mange spennende opplevelser og vi har blant annet inngått samarbeid med «Opplev Oppdal» for å kunne tilby spennende aktiviteter. Det er også mange flotte turmuligheter rundt leiområdet på Lønset, og vi håper å kunne tilby en eventyrlig leir i æventyrbøgda Oppdal!

Velkommen på fylkesleir ønskes fra arrangørklubbene:

Viking 4H

Villmarken 4H

Fremad 4H

Kart over Lønset

Heksagon - naturmøteplass

Lønset samfunnshus

Teltleir

Lønset handel

Avkjørsel fra RV 70

100 m

Turer og aktiviteter

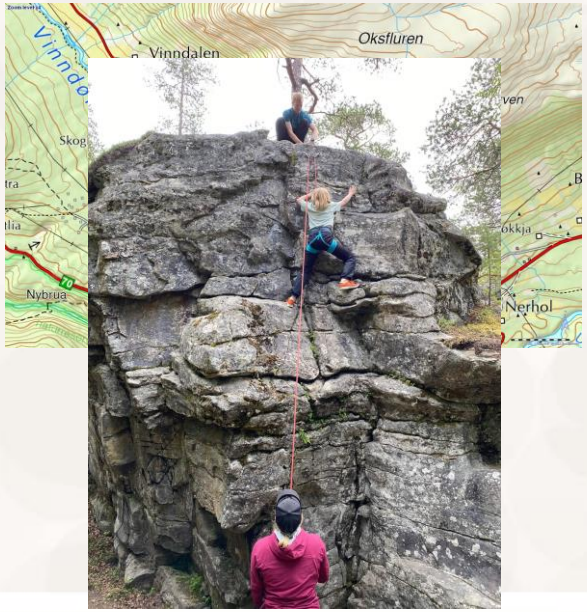
Topptur Håggåberget 1021 moh

2,8 km en vei, bratt, 500 meter stigning, ca 1,5 time hver vei.
Vi starter fra leiren og går rett opp lia. Fra varden på toppen er det fin utsikt utover tre dalfører, Dindalen, Sunndalen og Storlidalen. Lunsjpause underveis, ta med matpakke. Mulig å fylle på vann under turen.
Er det varm kan dere ta en dukkert i et lite tjern.
Ta på gode sko.

Klatring Ishoel
Kort kjøretur til klatrefeltet. Her henger vi opp flere tau så dere får prøve og klatre ulike ruter. Klatring utfordrer både høydeskrekk, styrke og bevegelighet. Det er viktig å ha på seg bevegelige klær.

Ta gjerne med eget utstyr (sele og klatresko) hvis dere har.
Husk å ta med mat og drikke.

Det må singeres egenerklæring for aktiviteten, den må signeres av foresatte dersom du er under 18 år.



Turer og aktiviteter

Ångardsvatnet

Vi kjører buss ca 15 km innover i Storlidalen til stranda ved Ångardsvatnet.
Informasjon om båtvett. Bading, kano og fiske. Ta med matpakke og drikke, det blir bålpanne og mulighet for å grille brødskivene..
Hvis du vil fiske, ta med eget fiskeutstyr.

Heksagon

Heksagon er klubbhuset Viking 4H har bygget selv og ligger i leiområdet.
Her blir det aktiviteter for de som ikke kan/har lyst til å gå på tur eller reise langt.
Vi skal lage bjørkehjerter av kvister. Det også blir mulighet for kubb, badminton og brettspill.

Ta med matpakke og drikke, det blir bålpanne og mulighet for å grille brødskivene.

Sætervasskogen

2,2 km en vei i lett terreng, ca 1 time hver vei.
Vi starter turen fra leiren og går til en stor gapahuk ved elva, mulig med en dukkert.

Hvis du vil fiske, ta med eget fiskeutstyr.
Ta med matpakke og drikke, det blir bålpanne og mulighet for å grille brødskivene..

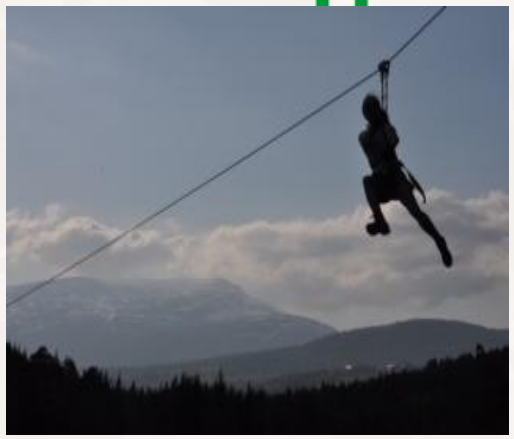
Turer og aktiviteter

Tvekamp og det sagnomsuste Vengavollspranget zipline.

Tvekamp, en sosial og engasjerende aktivitet. En rundløype med ulike oppgaver som skal løses som lag. Opplegget inkluderer blant annet øksekast, labyrinten, pil og bue og er ledet av guider fra Opplev Oppdal. Underveis blir det et luftig svev i det sagnomsuste Vengavollspranget. 140 meter lang taubane hele 30 meter over elvejuvet. Alle får klatresele, sikkerhetsutstyr og undervisning før og underveis i turen av guider.

Pause til matpakke underveis, ta med drikke.

Må være over 110 høy, og komme seg frem langs skogssti og klare å gå trapp opp til startpunktet på ZIP line. Ta på klær etter vær som er gode å bevege seg i.
Buss 30 min hver vei.
Egenandel: kr 300,-.
Det må signeres egenerklæring for aktiviteten, den må signeres av foresatte dersom du er under 18 år.



Spikking

Bli med Imre og Martin på spikkekurs.
De har gått skole i treskjæring, og spikker troll, prinsesser og mye mer …
Dette er en gammel tradisjon og kniven er vårt eldste verktøy.
Dette vil bli noen gøyale og lærerike timer.

Turer og aktiviteter

Korsang 🎶🎼

Sosial og morsom aktivitet for alle som er glad i sang og musikk. To sangglade damer på gitar og piano står klar til å lære bort sanger dere kjenner fra før og sanger dere ikke kjenner fra før.

Det kan synges både tostemt og i kano. Høyt og lavt.

Få fart på stemmebåndene og meld dere på 🖊

Rafting i eventyrlige Driva.
Turen starter med rolige stryk, de største strykene kommer i slutten av turen. Flott naturopplevelse og mestringsfølelse.Muligheter for hopping fra klippe hvis vannføringen tillater det. Jumprock er en populær klippe som gir sug i magen.

Minimums høyde er 116 cm, aldersgrense 12 år. Ikke mulighet med lunsj før etter turen. Møt opp med det du ønsker å ha på under våtdrakten f.eks. ullundertøy/ badetøy, ullsokker og joggesko som tåler å bli våt. Du får låne våtdrakt på stedet. Ha med tørt hel-skift/ sko til etter raftingen. Buss 30 min hver vei
Egenandel: kr 300,-.
Det må signeres egenerklæring for aktiviteten, den må signeres av foresatte dersom du er under 18 år.

Turer og aktiviteter

Volleyball

Her får du spille 4H's eget ballspill. I løpet av kurset vil du bli flinkere til å forstå spillet, lære teknikk, regler for kamp og ikke minst få mye spilletid. Kurset tilpasses nivået til deltakerne, så alle kan bli med uansett forkunnskaper.

Passer for: alle.

Samhandlingsløypa: ha det gøy, bli bedre kjent med deg selv og resten av gruppa

Du blir en del av en gruppe på 15. Dere skal sammen hjelpe hverandre med å løse ulike oppgaver. Dere får bruk for alle slags egenskaper (styrke, logisk sans, hukommelse, strategi, samarbeid, smidighet for å nevne noe). Målet er at gruppa samlet kommer seg positivt gjennom utfordringene. Z-wire, edderkoppnettet, blindfold, minerydding, kuler og rør, fallet, veggen, sumpen, A-en, måneferd og memory er noen av utfordringene. Hensikten er å ha det gøy og bli kjent med hverandre – kanskje få nye venner?

Passer for: alle over 13 år med normal helse (noe tilpassing er mulig ved behov). Ta på klær etter vær som er gode å bevege seg i. 30 min med buss.

Volleyball

Volleyball er den offisielle 4H-sporten, og vi har volleyballturnering på hver eneste leir. Hvorfor det? FORDI DET ER GØY!!!

Regler for volleyballturneringa:

- Maks 6 spillere på banen samtidig, kan være færre.
- Maks 4 guttespillere på banen samtidig
- Tråkk på linja ved serve er ikke tillatt, tråkk forbi streken ved nett er ikke tillatt.
- Nettberøring er ikke tillatt.
- Føring er ikke tillatt.
- Blokk regnes ikke som slag, etter blokk har laget 3 slag igjen, den som blokker har også lov til å ta ballen igjen.
- Det er ikke tillatt med blokk på serve, dvs. hender over netthøyde.
- Det er lov til å bruke alle kroppsdeler, bortsett fra på egen serve, som må slåes med hånd.
- En ball som spilles i nettet kan spilles videre innenfor rammen av lagets tre slag.
- Bakspillere har ikke lov til å hoppe på smash på eller foran 3 meterslinjen. Ved 4 spillere på laget er den som server, eller som sist servet på laget når motstanderne server, bakspiller. Det er alltid maksimalt 3 framspillere.
- Det spilles «running score», hver avsluttet ballveksling gir poeng.
- Kampene spilles på sett, og det må vinnes to sett for å vinne kampen. De to første settene går til 25 poeng. Står det 1-1 etter de to første settene, spilles ett 3. sett som går til 15 poeng.

PROGRAM

Torsdag 30. Juni

14:00-17:00 : Oppmøte, registrering og leirbygging

17:00 : Middag på tunet

19:30 : Inngangsmarsj og offisiell åpning

20:30 : Ledersamling

21:00 : Tunsamling m/kveldsmat

21:30 : Miljøtorget åpner

23:00 : Ro I leiren

24:00 : Miljøtorget stenger

Fredag 1. Juli

08:00 : Vekking og frokost på tune

09:30 : Morgensamling og avreise aktiviteter

16:00 : Middag på tunet

17:30-20:30 : Volleyballturnering og aktiviteter

20:30 : Ledersamling

21:00 : Tunsamling m/kveldsmat

21:00 : Blåtur for seniorer.

21:30 Miljøtorget åpner

23:00 : Ro I leiren

01:00 : Miljøtorget stenger

Lørdag 2. Juli

08:00 : Vekking og frokost på tunet

09:30 : Morgensamling og avreise aktiviteter

16:00 : Middag på tunet

17:30-20:30 : Volleyballturnering og aktiviteter

20:30 : Ledersamling

21:00 : Tunsamling m/kveldsmat

21:30 : Underholdning fra scenen, og miljøtorget åpner

23:00 : Ro I leiren

03:00 : Miljøtorget stenger

Søndag 3. Juli

08:00 : Vekking og frokost på tunet

09:00 : Morgensamling

09:30 : Sluttspill volleyball

11:30 : Tunkonkurranse

12:00 : Lunsj, kåringer, premieutdeling og avsluttningssermoni

Miljøtorg

Velkommen til Dovregubbenshall for ei Æventyrstøn

Årets miljøtorg er inspirert av eventyr, kanskje møter du troll, huldra, ei prinsesse eller askeladden. Du kan kjøpe det du måtte ønske og litt til som heksebrygg og troll-is. Dette er også stedet å samles for spill, sprell, musikk og prat og umulig å gå glipp av. STÆA holder til i dovregubbenshall (gymmsalen) vi er selvfølgelig der for å være med på moroa.

På miljøtorget jobber vi for at det skal være tipp topp stemning og det er den ultimate plassen og møte gamle og nye venner. Start en lek, spill et spill med noen du ikke har møtt før eller kanskje du treffer igjen noen du var på kurs/aktivitet med. Miljøtorget skal være en åpen og inkluderende plass og vi håper dere ønsker å være med å jobbe for at det skal være en plass for alle.

På lørdag oppfordrer vi dere til å kle dere ut innen Eventyr temaet og vi håper å se mange kreative kostymer. Utover kvelden blir det også premiering av kostyme, kanskje er det du som vinner i år.

Kom til Dovregubbenshall for mye troll sprell, morro og et godt kjøp

Hilsen små og store troll i STÆA

Sør-Trøndelags Ærverdige 4H-Alumner

Praktisk informasjon

Beste tun

Det beste tunet kåres etter en helhetsvurdering av:
• Ryddighet i tunet under leiren
• Felles måltid/sosial møteplass på tunet
• Beste heiagjeng under tuntevlinga
• Innsats under aktiviteter
Vurdering av beste tun vil foregå under hele leiren.

Innmarsj

I år skal vi ha innmarsj på leiren. Her skal alle klubbene presenteres fra scenen. Alle klubber må sende en kortfattet tekst om klubben: tilholdssted, antall medlemmer, hvor lenge klubben har eksistert osv.

Sendes til: fylkesleiroppdal@gmail.com

Alle klubber oppfordres til å lage banner! Kanskje også et heiarop?
Vi utfordrer alle tunene ti å være kreative med banner og kostymer under temaet Æventyrbøgda. Kostymene kan det bli bruk for senere under leiren også!

Dette er detn første felles fylkesleiren for hele Trøndelag, og vi anbefaler alle å lære seg teksten på “Æ e Trønder”.

Blåtur

Fredag kveld er det tid for blåtur for seniorene. Ta med utetøy, grillpinne, håndkle og badetøy, samt klær etter været, godt humør, . Dere får servert mat. Senior er du fra det året du fyller 15 år. Husk å melde deg på blåturen i påmeldinga.

Kveldsaktiviteter

Fredag og lørdag vil det være ulike aktiviteter i leiområdet fra klokka 18 til 20. Kanskje vil trivselsagentene finne på noe sprell?

4H-erne i Oppdal vil sørge for både kjærlighetssti og natursti.

Praktisk informasjon

Meny

Torsdag: Hamburger

Fredag: Taco

Lørdag: Pizza

Søndag: Pølse i brød

NB! Tørrmat må deltakerne ordne med selv!

Åpningstider leirkiosk

Torsdag: 13.00-20.00

Fredag: 8.00- 10.00 og 14.00-20.00

Lørdag: 8.00- 10.00 og 14.00-20.00

Søndag: 8.00- Leirslutt

I kiosken kan du betale med kontanter, vipps og kort.

Praktisk informasjon

Allergi:

Skriv inn i feltet «helseopplysninger» ved påmelding eventuelle allergier, så kan vi legge til rette best mulig. Det er svært viktig at dere kun skriver faktiske allergier, og skriv gjerne litt om alvorlighetsgrad. Om du for eksempel ikke tåler nøtter, tåler du spor av nøtter? Hver enkelt er ansvarlig for å si fra når maten hentes. Sørg også for at voksenlederen i klubben er informert.

Tørrmat og pålegg:

….**ordner du med selv**. **Mange klubber avtaler felles måltid og deler på pålegg /tørrmat.** Snakk med klubben om det på klubbmøte. Det ligger en matbutikk i gåavstand fra leirområdet. Dette kan voksenlederne benytte ved behov. Åpningstider Lønset handel under leiren: torsdag 10-18, fredag 10-19 og lørdag 10-17..

Drikke:

Morgen og kveld henter dere melk og juice til frokost og kveldsmat på anvist sted. Hver klubb får hvert sitt bærenett med drikke. Bærenettene er merket med klubbnavn. (Drikke gjennom dagen må klubbene stå for selv.)

Kaffe/varmtvann:

Det er tilgang til kaffe og varmt vann i kiosken. Kaffeavtale kan kjøpes i kiosken for kr 100,- ta med egen kopp. I tillegg kan termos leveres inn under ledersamling og hentes om morgenen i matteltet. Uten kaffeavtale: kr 20,- Husk å merke termos med navn/klubb, kaffe eller vann. Varmt vann er gratis. Teposer selges i kiosken.

Kjøleelement:

Vi vil gjøre vårt beste for å sørge for nedfrysing av kjøleelement. Fryser er plassert i nærheten av lederkafè. Her gjelder også merking med navn og klubb!

Middag:

Det blir servert middag 4 dager. Middagen serveres i matteltet. Ta med turbestikk, tallerken og kopp. Drikke fra vannpost. Det gis ikke ut engangsutstyr. Husk: fatene må være rene når dere henter mat.

Leirkiosk:

Leirkiosken finner du i skolegården. Her selges det et lite utvalg for de som har lyst på no` mellom måltidene. I tillegg til noe sanitærutstyr og 4H-effekter.

Praktisk informasjon

Ledersamling

Hver kveld er det ledersamling på skolen. Her må det møte minst én leder fra hver klubb, gjerne flere første kvelden. På ledersamling får dere informasjon om programmet for neste dag, eventuelle endringer og andre beskjeder. Det er viktig å møte presis, da programmet på kveldstid er tett. Kaffe/te og litt attåt blir servert.

Lederkafé

Etter ledersamlinga blir det åpen lederkafé i peisestua. Da er det mulighet til å samles med andre voksne. Her vil det være tilgang på vannkoker. Åpen hele leiren.

Dusj/ sanitær

Det er dusj og wc i Lønset samfunnshus, ved miljøtorget. Det er også satt opp wc-er ved teltområdet, og vaskerenne ute på området for håndvask og tannpuss.

Håndvask med antibac er påkrevd før måltidene.

Tunsamling

Hver kveld er det samling i tunene hvor lederne går gjennom beskjeder fra ledersamling og andre ting. Dere får utdelt drikke til kveldsmat ved matteltet, -også drikke til frokost finner dere her om morgenen.

Leirkontor

Leirkontoret finner du ved hovedinngangen til Lønset samfunnshus. Her har vi oversikt over leiren og det som skal foregå. Ved ankomst skal lederne sørge for klubbvis registrering her. Vi har også ”tapt/ funnet”-service og registrering av besøkende i leiren.

Åpningstider leirkontor:
Torsdag: 12-23
Fredag og lørdag: 8-23
Søndag: 8-14

Epost leirkontor: 4htrondelag@4h.no

Praktisk informasjon

Teltområdet

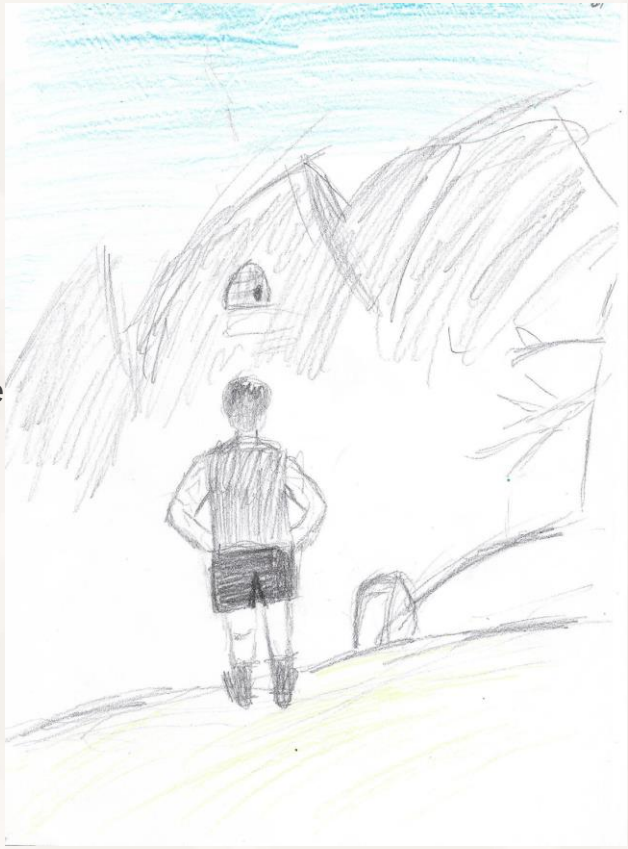
Alle skal bo i telt eller lavvo. Campingvogn, combicamp og lignende er ikke tillatt. Leiren vil bli oppdelt i tun, og dere får beskjed når dere kommer hvor dere skal sette opp teltet. Biler med hengere får kjøre inn på området for avlessing. Biler, busser og tilhengere skal parkeres på anvist parkering. Partytelt eller lignende kan brukes hvis klubbene ønsker egne mattelt i tunet. Husk å bardunere teltene godt, i tilfelle vind. Det er viktig å ta med god sovepose og gjerne ulltepper.

Sikkerhet

Mellom kl 23 og 08 går det både indre og ytre vakthold i og rundt leirområdet. Ytre vakthold er lokale vakter som skal sikre at ingen uvedkommende får adgang til leirområdet. Indre vakthold er voksne ledere fra klubbene, de har ansvar for å holde ro og orden i leirområdet, og særlig på teltområdet etter at det skal være ro der. Vaktene møter på leirkontoret ved vaktstart for instruksjon. Alle som skal på turer i og ved vannet får tildelt flytevest som må benyttes. Bading skal kun skje i følge med en voksen.

Spesielle behov

Vi gjør vårt beste for å legge til rette for deltakere som har særskilte behov, for eksempel rullestolbrukere, astmatikere etc. Men vi må ha beskjed på forhånd for at vi skal kunne tilrettelegge så godt som mulig. Skriv dette i feltet for helseopplysninger på påmeldinga, opplysningene slettes automatisk etter arrangementet. Man kan søke 4Hs tilretteleggingsfond hvis det er store utlegg forbundet med leiroppholdet (f.eks leie av egen bil, assistent etc) - se www.4h.no.



NB! Alle må ha ID-kort på seg til enhver tid!

Ledere på leir

Alle klubbene må ha med 1 voksenleder per 12. deltakere, det anbefales minimum 2 ledere per klubb. Som ledere regnes personer over 18 år og kan være foreldre, klubbrådgiver eller andre voksne som har lyst til å bli med på leiren. Disse må ligge i teltleiren. Klubber med få deltakere kan avtale med andre klubber om å dele på leirleder(e). Gi beskjed ved påmelding. Voksne kan og dele oppholdet. Alle bytter skjer via registrering på leirkontoret mellom klokka 1700- 1900. Det er viktig at leirdeltakerne vet hvem som er deres leirleder til enhver tid, og vi oppfordrer på det sterkeste til/ krever at leirledere tar på seg vakter på minimum 24 timer og er tilstede i minimum et døgn. Alle voksenledere må ha godkjent politiattest.

Oppgaver:

Leirlederen har ansvar for at leirreglene blir fulgt og at deltakerne er på plass til rett tid til aktivitetene og turene de skal delta på. Leder er til stede som en ekstra voksenressurs for hele arrangementet. På tur/aktivitet har en lokal leder hovedansvar, men alle leirlederne har med -ansvar for alle deltagerne på turen/ aktiviteten (ikke bare for egen klubb) og bistår den lokale lederen om å få til en trivelig og trygg tur / aktivitet for alle parter. Lederne kan brukes til enkle oppgaver, i år er dette nattevakt, middagsservering og dovask. Ledere, som ikke er medlemmer i 4H er ikke forsikret gjennom 4H på arrangementet.

Påmelding:

Ledere meldes også på via www.4h.no, Vi trenger 1 påmelding per person. Trykk “Jeg er ikke medlem” hvis du ikke har medlemsnummer. Ikke velg tur/aktivitet, men skriv 3 ønsker i Fritekstfeltet og navn og evt årsak hvis du skal følge noen spesielle. Det er ikke krav om at lederne må meldes på innen søknadsfrist, Meld på så fort som mulig.

Som voksen på leir har man med-ansvar for å få til en trivelig leir for alle. Ikke bare egne barn/ medlemmer

Påmelding - Frist 19. mai

19. mai er både påmelding- og avmeldingsfrist. Fristen er absolutt.

Det er maksimalt plass til 380 deltakere på leire, førstemann til mølla! Det samme gjelder de ulike aktivitetene, som også har et begrenset antall deltakere per aktivitet.

Etter 19. mai refunderes leiravgiften kun ved framvisning av legeattest eller ved dødsfall i familien.

Påmelding skjer i medlemsregisteret på www.4h.no. Deltakerne velger aktivitet ved påmelding. Når en aktivitet er fulltegnet er den ikke lenger valgbar. Spør styret i klubben hvis du ikke har medlemsnummer/ passord. Følg instruksjoner ved påmelding.

Påmeldinga åpner 19. mars kl. 18:00 Det trengs 1 påmelding per deltaker (4H -er) Evt. voksen og yngre søsken må meldes på hver for seg. Skriv i feltet for helseopplysninger hvem som skal følge hverandre.

Telt og volleyball

Dette meldes inn klubbvis. Skjema for påmelding vil bli sendt ut senere.

T-skjorte med leirlogo og tøymerke

Både T-skjorte med leirlogo og tøymerke med leirens logo kan bestilles ved påmelding.

Leirkontingent og betaling:

Kr 1.100,- for alle medlemmer
Kr 550,- for ledere og 4H-ere fra arrangørklubben.
4H har en egen deltagerstøtte som det er mulig å søke på for å få dekke hele eller deler av leiravgiften for barn og unge som lever i lavinntektsfamilier. Ta kontakt med 4H-kontoret i fylket for mer informasjon.

Leirkontingenten dekker middag 4 dager, melk/ juice til frokost, aktiviteter og turer, samt leirminne. Hver enkelt får tilsendt faktura for leirkontingent og eventuell egenandel for aktiviteter. Denne må betales innen fristen.

Egenandeler på aktiviteter:
På noen av aktivitetene er det egenandeler, for at totalprisen for leir ikke skal bli for høy er det kun lov å melde seg på aktivitet/tur med egenandel en av dagene.

Hvem kan delta på leiren?

Leiren er åpen for juniorer, seniorer, 4H-alumner og leirledere. Arrangørklubb(er) kan også ha med sine aspiranter. Kontingent til 4H Norge skal være betalt for å delta på leiren. Har du fått purring på kontingent og ikke betalt, er du ikke forsikra. Er du nylig inn meldt, men ikke fått regning er alt i orden. Voksenledere som ikke er medlem i 4H, er ikke forsikret gjennom 4H og deltar på eget ansvar

T-skjorte og tøymerke fra leiren

Både T-skjorte med leirens logo, og tøymerke for å sy på leirbuksa di kan bestilles når du melder deg på leiren.T-skjortene er i 100 % bomull og finnes i barnestørrelsene 90/100-150/160 og voksenstørrelser fra XS til XXL.

Tøymerke

Kr 70,-

T-skjorte

Kr 100,-

Leirregler

1. Gjør deg kjent med programmet. Vær presis.
2. Forlat ikke leiområdet uten tillatelse fra din leirleder.
3. Hold orden utenfor teltet. La brannslokningsutstyr og annet leirutstyr få være i fred.
4. Bruk av propanapparater, åpen ild og røyking er strengt forbudt utenom på anviste plasser.
5. Det er strengt forbudt å ha med eller nyte alkohol eller andre rusmidler
6. Si fra hvis du er syk eller blir skadd. Gi beskjed hvis du ser at andre trenger hjelp.
7. Tidspunktet for ro i leiren skal respekteres.
8. Leirreglene gjelder alle 4H-ere, 4H-alumner og leirledere.
9. Brudd på leirreglene blir tatt opp i leirrådet. Brudd på reglene kan medføre hjemsending på egen regning
10. Ta hensyn til de andre leirdeltakerne og vær en god representant for klubben din.
11. Bading er ikke tillatt i elva ved teltleiren. Det er mulighet for bading på enkelte av turene, men bading er kun tillatt i følge med voksenleder.

Huskeliste

- Sovepose og liggeunderlag. Ullteppe hvis soveposen er tynn (det kan bli kaldt) □□ Telt, teltplugger og regnværsplast.
- Klær som passer til aktiviteten og turen du skal delta på (sjekk presentasjonen av tur/aktivitet)
- Rednings-/flytevest hvis du skal i båt / være ved vannet
- Gode tursko/støvler
- Liten tursekk
- Regnklær / vindtette klær
- Tørrmat og pålegg til frokost, lunsj og kveldsmat. (Vi anbefaler felles frokost og kveldsmat i klubbene.)
- Turbestikk, - tallerken og kopp i hardplast / tre
- Termos, matboks og drikkeflaske
- Klær til varme, kalde og bløte dager. (Kjekt å ha både støvler, ullsokker og ullstilongs + solbriller, solkrem, myggolje og badetøy)
- Toalettsaker og håndklær
- Lommepenger
- Fotoapparat

Og masse godt humør! :)

Husk å skrive navn og klubb på tingene dine!

NB: Det er begrenset med plass i teltleiren. For at alle skal få plass er det viktig å velge telt med en størrelse som passer til antall personer som ligger der. Det er heller ikke lov med veldig store madrasser. Vi anbefaler selvoppblåsbare madrasser eller feltsenger som er 70 cm i bredden. Vi anbefaler klubber som deler tun om å samarbeide om mattelt. :

Våre hovedsponsorer

Oppdalsbanken

SpareBank 1 SMN

OPPDAL KOMMUNE

Velkommen til Æventyrbøgda Oppdal!