



# Velkommen til fylkesleir 2022 i Rollag

## **HVOR:**

Leiren arrangeres ved «Idrettsskolen Numedal folkehøgskole» i Rollag. Det ligger midt mellom Kongsberg og Rødberg ved Numedalslågen.

## **NÅR:**

22. juni – 26. juni 2022

## **HVEM:**

Alle juniorer og seniorer fra hele Buskerud. Men du kan også be med en venn, men de må melde seg inn i 4H som arrangementsmedlem for å kunne meldes seg på leiren. Avklar også med klubben din pga ledere. Hver klubb må stille med en leder over 20 år per 10. deltaker.

## **HVA SKJER PÅ LEIREN?**

Dette er sommerens høydepunkt hvor vi håper på stor deltakelse fra alle klubbene i fylket. Det blir to dager med spennende emnekurs, skogaktiviteter og konsert. Selvsagt blir det også tautrekking, volleyball, miljøtorg, nye venner og mye, mye mer 😊 Dette blir moro!

## **PÅMELDING:**

- Påmeldingen åpner **tirsdag 3.mai kl 18.00** og du melder deg på leiren på [www.4h.no/buskerud](http://www.4h.no/buskerud)
- Påmeldingsfristen er 24.mai.
- Deltakeravgiften er 1200,- kr. Ved påmelding etter fristen øker deltakeravgiften med et tillegg på 300,- kr.
- Noen av emnekursene har tilleggsavgift. Se emnekurserlisten lenger ned.
- Det er bindende påmelding, og om du blir syk og ikke kan delta blir ikke deltakeravgiften tilbakebetalt. Ved avlysning/avmelding grunnet koronautbrudd eller lignende har ikke 4H noe økonomisk ansvar – det betyr at deltakeravgift må betales av den påmeldte.

Det er førstemann til mølla som gjelder for de spennende emnekursene.

**NB!** Når et emnekurs er fullt vil du ikke finne det i påmeldingen.

Under påmeldingen velger du det emnekurset du ønsker og hvilken t-skjorte str. du vil ha. Du får også et leirmerke som du kan sy på 4H-antrekket ditt.

## **KONTAKT:**

4H-kontoret: Hilde-Kristin B. Øynebråten, epost: [hilde-kristin.oynebraaten@4h.no](mailto:hilde-kristin.oynebraaten@4h.no) eller tlf: 90210708

Leirkomiteen: Nils Runar Sporan, epost: [nils.runar.sporan@statkraft.com](mailto:nils.runar.sporan@statkraft.com) eller tlf: 977 06 920



## EMNEKURS

Liker du spenning, høyder eller foretrekker du håndverk, baking eller vannaktiviteter?

Det er mye å velge mellom på fylkesleiren 2022. Du velger et av kursene under ved påmelding, og emnekurset går over to dager. Det er ulike krav til instruktør og utstyr og derfor har noen av kursene egenandel og andre ikke. Vi gleder oss til leir og håper alle finner noe de har lyst til å være med på.

Det er førstemann til mølla som gjelder for de spennende emnekursene.

**NB!** Når et emnekurs er fullt, vil du ikke finne det i påmeldingen.

<p><b>VOLLEYBALL</b> Volleyball er 4H-sporten! Lær deg grunnteknikkene eller få tips og øv deg på hvordan du kan bli bedre. Her har du mulighet til å øve deg til volleyballkonkurransen senere på leiren! Kurset vil også gå igjennom volleyballreglene. Vi spiller i utgangspunktet ute hvor vi har tilgang til gressbaner og sandvolleyballbaner. <b>Ta med:</b> Egnet utstyr som gode sko, knebeskyttere og egne klær <b>Sted:</b> I leirområdet <b>Gratis</b></p> 	<p><b>PAINTBALL</b> Sett opp banen, gjør klar utstyret og forbered til spill! Det er mye som skal på plass før en kan spille en underholdende runde med paintball! Deltagerne er med på alt dette, og får selvfølgelig tips om hvordan de kan gjøre sitt ytterste for å bidra til lagseier. Ulike paintballspill prøves ut. 4H stiller med våpen (markører), beskyttelse og kjeledress <b>Ta med:</b> Gode sko og klær som tåler å bli møkkete <b>Aldersgrense 14 år</b> <b>Sted:</b> I gangavstand fra leirområdet <b>Ekstra kostnad:</b> 300 kr</p>	<p><b>MATLAGING</b> Bli med på kreativt matlagingskurs, tilpasset alle! Med enkle forberedelser kan turmaten bli en opplevelse i seg selv! Vi satser på å lage mat både innendørs og ute i gapahuken. Vi lover at det blir spennende og fargerikt innhold, kanskje vårruller, smoothies, eller annet! Gi beskjed på forhånd om evt. allergier og intoleranser. <b>Ta med:</b> forkle, hårstrikk om du har langt hår, kreativitet og matglede <b>Sted:</b> I leirområdet (gapahuk og bål plass) <b>Gratis</b></p>
<p><b>KLATRING</b> K3 Kongsberg klatreklubb inviterer til grunnkurs i klatring innendørs Dette kurset passer for deg som ønsker å lære det grunnleggende for å kunne klatre og sikre inne i en klatrevegg <b>Ta med:</b> myke og gode sko og treningstøy <b>Sted:</b> i leirområdet <b>Ekstra kostnad:</b> 200,-</p> 	<p><b>RE-DESIGN</b> Finn fram designeren i deg og bli med på to morsomme dager med planlegging, gjennomføring og kanskje en framvisning Har du 4H-bukse du ønsker å gjøre noe med eller sy på flagg/tøymerke er det også mulig å gjøre dette. <b>Ta med:</b> gamle klær, duk, pledd eller andre tøyestykker du ønsker å sy om, sy noe nytt av (eks.: veske, pute, mobiltaske) <b>Sted:</b> i leirområdet <b>Gratis</b></p> 	<p><b>SKYTESKOLE</b> Skyteskole sammen med Rollag og Veggli skytterlag. Her lærer du sikker bruk av våpen og det blir skyting på bane. Det blir utdelt diplom og muligheter for å skyte om skytemerker. <b>Sted:</b> Dusterud skytebane i Veggli, ca 15 min kjøring fra leiren <b>Gratis</b></p> 

<p><b>SMIING</b> I middelalderen måtte en lage alt selv, også redskaper Lær deg å smi enkle gjenstander ved å varme og forme metaller Kanskje du kan lage et knivblad eller noe annet spennende? Sted: I Middelalderskogen i gangavstand fra leiren <b>Gratis</b></p>	<p><b>SØM I LÆR/SKINN</b> På dette kurset lærer du å sy i lær/skinn. Lag ditt eget leirminne. Kanskje et belte eller en liten veske? <b>Sted:</b> I Middelalderskogen i gangavstand fra leiren <b>Gratis</b></p>	<p><b>TREARBEID I BJØRK</b> På dette kurset lærer du om treskjæring. Du kan lære å lage krympeboks, som er en gammel teknikk for å lage oppbevaringsbokser i tre. Du kan også lage din egen skje Sted: I Middelalderskogen i gangavstand fra leiren <b>Gratis</b></p>
<p><b>FISKEOPPDRETT FOR EN DAG</b> Vær fiskeoppdretter for en dag. Lær om ørreten fra rogn til ferdig fisk. Bli med å fore settefisken i anlegget, og så gjør klar for transport til elva Sett ut småfisk i elver og bekker i Numedalslågen. Fisk de opp igjen dagen etter. Lær om forskjellige fisketeknikker - kanskje du får noen store også. <b>Ta med:</b> egen fiskestang, fiskeutstyr, vanntette sko og myggspray <b>Sted:</b> Rødberg, ca 40 min kjøring (dag 1), dag 2 nærrområde til leirplass <b>Gratis</b></p> 	<p><b>MOBILFOTO</b> Lei av dårlige bilder med mobilkameraet ditt? Lær deg å bli bedre! Lær deg å bruke mulighetene som finnes på mobiltelefonen din. Vi lager portretter av deg selv eller en venn. Resultatet blir kunstverk som blir minner for livet. <b>Ta med:</b> egen mobil. <b>Sted:</b> i leiområdet <b>Ekstra kostnad:</b> 100 kr</p> 	<p><b>YOGA</b> Hva er egentlig yoga og meditasjon og hva er målet/poenget for å praktisere det? Hvor kommer det fra og hvorfor har det blitt så populært over hele verden? På kurset skal vi gjøre fysiske og mentale yoga øvelser, prate om ulike temaer innenfor yoga, meditasjon og filosofi, og hvilke positive effekter ulike yoga-øvelser kan ha på hverdagen <b>Ta med:</b> treningstøy <b>Sted:</b> i leiområdet <b>Gratis</b></p> 

<p><b>KNIVKURS</b> Bli med å lag din egen kniv med slire. Dette blir et sosialt kurs der instruktørene har mange skrøner på lager ☺ <b>Ta med:</b> Viktig å ha med egen, skarp spikkekni til arbeidet. <b>Sted:</b> I Middelalderskogen i gangavstand fra leiren <b>Gratis</b></p>	<p><b>MOTORSAGKURS</b> Et kurs for deg som er fylt 15 år og vil lære å bruke motorsag med kyndig kursleder. Deltakerne skal lære om stell og vedlikehold, riktig verneutstyr, sikkerhet og bruk av motorsag. Det blir både teori og praksis ute i skogen, og kurset gir dokumentert sikkerhetsopplæring for motorsag. <b>Ta med:</b> motorsag, verneutstyr og verktøy <b>Sted:</b> Rollag, ca 10 min kjøring <b>Gratis</b></p>	<p><b>E-SPORT</b> Nysgjerrig på e-sport? Hvis du ikke har prøvd actionfylte spill sammen med andre før, har du sjansen nå. Garantert mye moro. <b>Sted:</b> Veggli bibliotek, ca 10 min kjøring fra leiren <b>Gratis</b></p>
<p><b>GØY OG TRYGG I OG PÅ VANNET</b> Kurs i badevettregler, redning og egensikkerhet i vann samt kurs i bruk av SUP brett. Dag 1: Trygghet i/ved vann. Her skal vi gjøre diverse øvelser som handler om egensikkerhet og badevettregler i vann. Du vil lære å ta vare på deg selv og andre i vannet. Dag 2: Vi tar med oss det vi har lært dagen før, nå skal vi bruke SUP-brett. SUP er en forkortelse for stand-up paddle, dette har de siste 10 årene økt i popularitet og er blitt verdens raskest voksende vannsport. 4H stiller med flytevest begge dager og SUP på dag 2. <b>Ta med:</b> badedrakt/bikini/shorts, skift, stort håndkle. Dersom du har en vådrakt hjemme, ta den gjerne med, men dette er ikke noe krav. <b>Sted:</b> Trytetjønn i Nore, ca 30 min kjøring <b>Ekstra kostnad:</b> 100;-</p> 	<div style="text-align: center;">  <p><b>VELKOMMEN PÅ FYLKESLEIR I ROLLAG 22.-26.JUNI 2022!</b></p> </div>	