



Velkommen til Storkurs 16.- 18. september 2022

Lyn 4H, Snappen/Ørn 4H og Vittingen 4H inviterer alle juniorer og seniorer i Vestfold og Buskerud til Storkurs på Efteløt i Kongsberg kommune 16.-18. september 2022.

Hva er Storkurs?

Storkurs er som en mini-leir på høsten der vi overnatter inne på en skole i stedet for ute i telt. Dette blir en sosial helg med spennende emnekurs, nye og gamle 4H-venner og mye moro.

Hvor og når:

- Efteløt Skole, Kongsberg
- Kurset starter fredag 16. september kl. 18.30
Hjemreise søndag kl. 15.00

Hvem kan delta:

- Kurset er for deg som er junior og senior (født i år 2010 eller tidligere),

Påmelding:

- Påmeldingen åpner 13.juni og 18.00. Logg deg inn med medlemsnummer og passord på www.4h.no/buskerud
- Påmeldingsfristen er 28.august **MEN** det er førstemann til mølla for de spennende emnekursene og flere av de har begrenset plass.
- Pris kr 995,- pr. deltaker. Kursavgiften dekker hele oppholdet inkl. 6 måltider, underholdning på kveldene og emnekurs.

NB! 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.

Annen info:

- Dersom man har matallergi mot enkelte matvarer må dette informeres om ved påmelding.
- Informasjon sendes til de påmeldte etter at fristen for påmelding er gått ut.
- Transport til Efteløt må alle ordne selv, evt inngå ett samarbeid mellom flere klubber.

Spørsmål?

- Ta kontakt med 4H-kontoret: hilde-kristin.oynebraaten@4h.no eller mobil 90 21 07 08

Håper vi ser deg!

Vennlig hilsen

Lyn 4H, Snappen/Ørn 4H, Vittingen 4H og 4H Buskerud

Emnekurs/aktiviteter på Storkurs i Efteløt 2022

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

Kurset Motorsagsertifikat er et to dagers kurs, men alle andre **MÅ** velge et emnekurs for lørdag og et for søndag. **NB!** Når et emnekurs er fullt, vil du ikke finne det i påmeldingen.

1 dags-kurs lørdag

<p>KORN OG BRØD</p> <p>Lær om korn og baking, bak og stek ditt eget brød (i gammel steikeovn?) og spis ett godt måltid.</p> <p>Det blir også mulighet til å kose med høner, kyr og hunder også på gården.</p> 	<p>KLATRING PÅ HØYT & LAVT</p> <p>Klatreparken er for alle – det spiller ingen rolle hvilken form du er i eller om du aldri har klatret før.</p> <p>Parken har 16 klatreløyper med 34 ziplines i ulike vanskelighetsgrader. Alle deltakere får opplæring</p> 	<p>KANO-PADLING</p> <p>Bli med å padle kano på Lågen i fin natur. Her vil du i tillegg lære livredning i vann og hvordan få noen som har falt i vannet oppi båten igjen.</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1 dags-kurs søndag

<p>HEST</p> <p>På dette kurset får du lære å stille hesten, påsaling og ridning på tur.</p> <p>Klær etter vær, og har du noe klær tilpasset ridning så ta det med.</p> 	<p>SKYTING</p> <p>Her vil du besøke skytebane som har et utendørsanlegg med 100 m bane og elektroniske skiver.</p> <p>Det blir først opplæring av våpenet og sikkerhet.</p> <p>Det er mulighet for å skyte med salong- og luftgevær.</p> 	<p>MAT PÅ BÅL</p> <p>Liker du å være ute, og trenger litt gode tips, råd og inspirasjon til å lage enkel og god bålmat? Her lærer du å lage en trerettens lunsjmeny, samt gode tips til hvordan forberede og planlegge turmaten både til korte koseturer, men også til turer over flere dager. Husk å oppgi eventuelle allergier. Ta med tallerken, bestikk og kopp.</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

LINEDANCE

I Linedance danser en på rekke og rad uten partner.

Her vil du lære to ulike danser til to ulike melodier. En av låtene vil være det en vanligvis forbinder med Linedance, mens den andre er en overraskelse.

Ta med vannflaske.

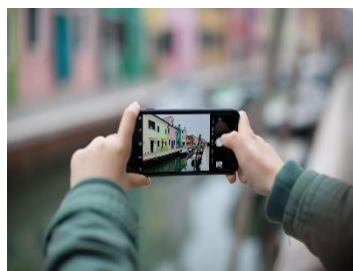


FOTO

Vil du lære deg å ta fine bilder med mobilen din? Da er dette kurset med noe for deg.

Du vil lære ulike innstillinger, hvordan ta portrett og naturbilder, samt redigering. Dette er gøy og kreativt.

Ta gjerne med vanlig kamera også, hvis du har det.



TRADISJONSBAKST

På dette kurset lærer du å bake flatbrød, og det blir også en smak av annen tradisjonsbakst.

Ta med forkle og hårstrikk.



VOLLYBALL

Her får du spille 4H's eget ballspill.

I løpet av kurset vil du bli flinkere til å forstå spillet, du vil lære teknikk, og ikke minst få mye spilletid.



FREESBEE-GOLF

Dette er ett grunnleggende frisbeegolfkurs hvor det blir kurset i ulike kastemetoder, disk, regler, baneetikette og mental trening.

Kurset vil fungere godt for nybegynnere, men også for de som har spilt en del og vil forbedre teknikk.

Det blir også små uhøytidelige konkurranser.



SJAKK

Kurset tar sikte på å gi en innføring i sjakkspillet.

Kurset vil også inneholde en del praktiske øvelser.

Det kreves ingen forkunnskaper.



FRA PLANTE TIL PLANKE



Her får du innføring i fra planten settes i jorda, vokser, hogges og behandles til ferdig produkt altså planke. Bli med på treets reise fra start til slutt!

Kurset starter i skogen og avsluttes på Stiltre hvor vi får innføring i treet som planke.

GRUVESAFARI

Ta gruvetoget 2,3 km inn i sølvgruvene på en guidet tur. Filmen Olsenbanden junior: Sølvgruvens hemmelighet ble spilt inn her!

Gruvene er ikke tilrettelagt for bevegelses-/synshemmede. Ta med varme klær, det er + 6 grader inne i gruvene



PAINTBALL



Paintballspill passer for deg som ønsker en spennende og gøy aktivitet.

Deltakerne spiller med å skyte små malingskuler (baller) på hverandre. Når en ball treffer en person sprekker den og markerer vedkommende.

Blåmerker er en del av gamet!

2 dagers-kurs lørdag og søndag

MOTORSAGSERTIFIKAT

Ett kurs for deg som vil lære å bruke motorsag med kyndig kursleder. Du lærer 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.

Aldersgrense 15 år.

Ta med motorsag og godkjent verneutstyr for arbeid med motorsag: hjelm, bukse og støvler

