



## Velkommen til Aspirant-/Fylkesleir

Hei alle som skal på kombinert aspirant og fylkesleir i Aremark!

Vi håper dere gleder dere til fylkesleir ved Strømsfoss sluser. Fylkesstyret i 4H Østfold har jobbet hardt og intenst for å arrangere en sosial, aktiv og morsom leir for nettopp deg!

Det er nå 3 år siden sist, og i februar i år visste vi ikke engang om vi fikk arrangere leir. Sist gang var altså i 2019, og temaet for årets kombinerte leir er enkelt å greit å være sammen.

Under finner dere alt dere trenger av praktisk informasjon. Vi gleder oss til dere kommer!

Hjertelig velkommen på leir alle sammen!

## ANKOMST OG AVREISE

Ankomst: Fredag 24. juni kl. 17:00

Avreise: Søndag 26. juni ca. kl. 16:00

Sted: Strøm 7 – 1798 Aremark  
ved Strømsfoss Sluser

Registrering:

Ved ankomst skal alle deltakere og voksenledere registrere seg ved registreringsbordet ved inngangen til teltområdet.

## Leirprogram:

### Fredag 24. juni

- 17:00 - Ankomst og rigging av leir
- 19:00 - Åpning og middag
- 20:00 - Miljøtorget åpner
- 21:00 - Leirmøte
- 23:00 - Stille i leir

### Lørdag 25. juni

- 08:30 - Vekking og flaggheising
- 09:00 - Frokost
- 10:00 - Aktivitet
- 13:00 - Lunsj
- 14:00 - Aktivitet
- 18:00 - Middag
- 19:00 - Volleyball
- 21:00 - Leirmøte
- 23:00 - Stille i leir

### Søndag 26. juni

- 08:30 - Vekking og flaggheising
- 09:00 - Frokost
- 09:30 - Nedrigging av leir
- 11:00 - Aktivitet
- 13:00 - Lunsj
- 13:30 - Avslutning

## PAKKELISTE

- Telt (avtal med andre, så ikke alle har med telt)
- Campingstol og –bord (avtal med andre, så ikke alle har med bord)
- Sovepose, liggeunderlag og evt. pute
- Gummistøvler, joggesko og slippers/sandaler
- Håndkle og toalettsaker
- Solkrem, myggspray, solbriller og caps eller noe annet som beskytter hodet mot sola
- Undertøy og sokker for alle dagene
- Pysj/nattøy
- Bukse, shorts, t-skjorte og genser
- Regntøy
- Varm genser/jakke (gjærne ull)
- Treningstøy/behagelig tøy (f.eks. til volleyballturnering)
- Liten tursekk til vannflaske, matpakke og ekstra genser
- Nødvendige medisiner
- Kontanter til kiosken
- Lommelykt (hvis du har)
- Mobiltelefon og powerbank (hvis du ønsker)
- Kamera (hvis du har/ønsker)
- Pose til skittentøy

PS: Merk alle klær/ting med navn og telefonnummer!

## MAT

Alle måltider er inkludert.

Det selges godteri, is, brus, litt mat osv. i kiosken.  
Kiosken tar kontanter og Vipps.

### **Allergimat:**

Alle som har matallergier eller lignende som er opplyst om ved påmelding får tilpasset mat – men husk på at du selv må be om den tilpassede maten (spør de som serverer hvor dere skal gå).

Ved de fleste måltider vil det være et eget bord med allergimat.

## BETALING

Betaling for deltakelse på leir gjøres etter gjennomført leir. Vi sender ut faktura uken etter.

## AKTIVITETER

På lørdag formiddag skal alle på ulike aktiviteter.

## VOLLEYBALL

Volleyball er selve 4H-sporten, og selvsagt blir det en ellevill volleyballturnering hvor klubben kjemper om den gjeve tittelen som leirens volleyballmestere. Det er en aspirantklasse, en juniorklasse og en seniorklasse.

Vil du spille volleyball, melder du deg på til din voksenleder fredag på leiren.

Voksenlederen melder på lag fra klubben på ledermøtet kl. 21 på fredag kveld.

## LEIRKONTOR

Her vil det hele tiden finnes oppdaterte lister og annen informasjon man måtte trenge. Gi beskjed her dersom du er nødt til å forlate leirområdet.

## MOBILLADING

Ta med powerbank om du trenger å lade telefonen din ily leiren.

PS: Ikke bruk powerbank når du sover eller ikke er tilstede - den kan ta fyr.

## VOKSENLEDERE

Alle klubbene stiller med minst én voksenleder per ti deltagere. Dvs. en voksen ved ti deltagere og to voksne ved 11 deltagere osv. Voksenlederne skal ha oversikt over deltakerne fra klubben sin, passe på at alle har det bra og bidra til at alle møter opp til rett sted til rett tid osv.

Voksenledere får også tildelt ulike oppgaver fra leirledelsen, slik som å stå på post på tevling, følge deltagere til ulike aktiviteter, vaske toaletter eller hjelpe til med matservering.

Er dere glad i kaffe eller te, anbefaler vi å ta med egen (termo)kopp, så sørger vi for påfyll.

Alle voksenledere deltar på ledermøte kl. 21 fredag og lørdag kveld for praktisk informasjon og muligheten til å stille spørsmål.

Det er ingen kostnader når det gjelder deltakelse for voksenledere.