

VELKOMEN TIL FYLKESLEIR!



29.juni - 2. juli inviterer 4H Møre og Romsdal til leir- Blir du med?

Leiren skal ver på Gjermundnes VG skule, som ligg på Vikebukta i Vestnes kommune.

Her blir det fire dagar med spennande aktivitetar, tevlingar, leik og mykje sosialt samvær. Du treff igjen gamle 4H-vener, og får nye venner frå heile fylket.

På leir med 4H skal du sove i telt på gras. Du søv i lag med andre i din klubb, men og andre klubbar vil vere i ditt tun. Du får servert middag men dei andre måltida må du ordne sjølv (Din klubb bruker å ha eit samarbeid på dette.) Mjølke og yoghurt får du til brødmåltid. Alle som er medlem i 4H kan vere med, men foreldre og søsken kan og melde seg på så du kan ta med deg nokon du kjenner.

Påmeldinga opnar 27.april. Enkelte aktivitetar har avgrensa med plassar, så ikkje vent med å melde deg på om du skal vere sikker på å få førstevalet ditt.

Tema for årets leir er **FARGERIK**

Dette er eit tema for heile leiren så her vil du få moglegheit til å pynte tunnet dykkar og vinne finaste tun (dette inkluderer også ryddigaste). Laurdagskvelden kler alle seg etter tema fargerik, her er det berre å bruke kreativiteten din og kanskje vinn akkurat du ein premie. Det blir innmarsj, vi går saman utkledd i tog.

Praktisk informasjon:

Volleyball og tautrekking

Det blir turnering i både volleyball og tautrekking. I volleyball er det to klasser; aspirant-klasse og junior/senior-klasse det vert kjempa om pokal i begge klasser. Innmelding av lag til leirkontoret seinast fredag kl. 9.00.

Tun

Vi skal sjølvsagt dele leirområdet inn i tun. Tunet består som regel av fleire klubbar, men alle i same klubb får bu i same tun. Det blir sendt ut info om kven som skal bu i lag før leiren, om de ynskjer å samarbeide om noko. Ynskjer du noko å sitte på i ditt tun og eventuelt eit bord til frukosten så må de ha med dette sjølv (tips, organiser dette saman med eigen klubb).

Kiosk

Det blir kiosk i leiren, med sal av frukt og grønt i tillegg til dei tradisjonelle kiosk-varene. Dersom det er behov for kjøp av brød, må de gi beskjed om dette i forkant.

Miljøtorg

Tradisjonen tru stiller Moral med miljøtorg. Her blir det sal av diverse drikkevarer, moraltoast, vaflar og moral-is. Miljøtorget er ein samlingsplass for mykje sosial aktivitet, kos, spel, musikk og anna moro. Følg med i løpet av leiren for plutselig blir det sett igang ein leik, dans, quiz eller anna morosam aktivitet.

I kiosken og miljøtorget blir det mogleg å betale med **kontantar eller VIPPS**.

Vaksne leiarar

Det bør vere ein vaksen leiar pr. 10 barn. Har de problem med å finne nokon som vil vere med, så går det an å avtale med ein naboklubb(då må vi få beskjed om det). Vaksne kan og dele opphaldet (første halvparten- andre halvparten, meld i så fall på berre på ein leiar og gi beskjed til leirkontoret ved bytte). Leiarane melder seg på i eiga påmelding med litt seinare frist enn for medlemmane, så de veit kor mange deltakarar som vil reise.

Påmelding:

Påmelding via heimesida **Fylkesleir Gjermundnes 2023, medlem**

Du skal berre velje ein aktivitet. Dersom det blir fullt på ditt ynskje får du beskjed med ein gong og du kan velje på nytt. Alle medlemmar betalar ved påmelding.

Alle vaksne med medlemsnummer skal velje **Fylkesleir Gjermundnes 2023, leiar**

Dei vaksne skal ikkje velje aktivitet, dette for å ikkje ta opp plassane til medlemmane. Vi vil plassere vaksne på aktivitetar etter behov – har du spesielle ynske kan du føre det på i fritekstfeltet ved påmelding.

Om det er med vaksne som ikkje har medlemsnummer, eller yngre barn til leiarar, som ikkje er med i 4H – skal dei meldast på via Formsskjemaet som ligg på heimesida. **Er du registrert som pårørende har du medlemsnummer**(be nokon i styre i klubben, eller kontoret om å finne det til deg). Alle leiarar får tilsendt faktura, denne må betalast før leiren startar(det er vanleg at klubben betalar for leiarar).

Påmeldingsfristen er 11. juni for medlemmar og 14. juni for vaksne. Fristane er endelege!!

Skulle nokon likevel ha ein så god grunn at dei får melde seg på etter fristen er gått ut, er prisen dobbelt uansett grunn.

Ei lita presisering, påmeldinga til leiren er bindande, så om nokon vel å melde seg av etter at påmeldingsfristen er gått ut – blir ikkje leiravgifta refundert. Er det pga sjukdom må vedkommande vise legeerklæring. Dette fordi vi etter den datoen bestiller mat og aktivitetar.

Pris:

Deltakaravgift: kr. 1000

Leiar: kr. 650

Nordiskleirdeltakar/alumn: kr. 500

Barn til leiarar under 4H-alder, og som IKKJE skal delta på aktivitetar: kr. 650,-(Ved påmelding melder ein desse på via Formsskjemaet på heimesida)

Påmelding for leiarar utan medlemsnummer, evt barn under 4H-alder finn du her.

Hugseliste

- Telt (og plast/presenning) bord, stolar (organiser i klubben)
- Sovepose og liggeunderlag
- Regnkler, gode sko og støvlar
- Varme kler
- Lette kler
- Toalettsaker
- Tallerken og bestikk til middag
- Mat til brødmåltida
- Matboks og drikkeflaske til lunsj
- Enkelt førstehjelpsutstyr
- Nødvendig medisin
- Solkrem og myggmiddel
- Liten sekk, til lunsjmat og til å ha verdisaker i.

Program(her kan det komme små endringar)

Torsdag 29. juni:

Frå kl 15.00 Frammøte og leirbygging

19.00	Servering av varmt måltid
20.30	Opning
22.00	Leiarsamling
22.00	Miljøtorget opnar
24.00	Ro i leiren-aspirantane finn soveposen, fødd i 2012
01.00	Miljøtorget stenger

Fredag 30. juni:

08.00	Vekking - Frukost
09.00	Flaggheising. Morgonsamling. Premiering av dagens morgonfugl.
09.30-15.00	Aktivitetsdag
	Lunsjpause når det passar
16.00	Middag
17.00	Volleyballkampane startar
19.00	Kveldsmat

- 20.30 Underhaldning
- 22.00 Leiarsamling
- 22.30 Samling for seniorar/alumnar
- 24.00 Ro i leiren
- 01.00 Miljøtorget stenger

Laurdag 1. juli:

- 08.00 Vekking - Frukost
- 09.00 Morgonsamling. Flagghising. Premiering av dagens morgonfugl
- 09.30 Volleyball
Samtidig med volleyballkampane vil det føregå mange andre aktivitetar for dei som ikkje spelar eller er med på lag.
- 12.00 Lunsj
- 13.00 Volleyballkampar
- 16.00 Middag**
Samling for Nordiskeir deltakarar i Miljøtorget ?
- 17.00 Volleyballkampar med finalar
Tautrekking med finale
- 19.00 Kveldsmat
- 20.00 Fellesaktivitet - **FARGERIK**
- 22.00 Miljøtorget opnar
- 22.00 Leiarsamling
- 24.00 Ro i leiren.
- 03.00 Miljøtorget stenger

Søndag 2.juli:

- 08.00 Vekking. Frukost
- 09.00 Flagghising. Morgonsamling. Premiering av dagens morgonfugl.
- 09.30 Klubbstafett
- 12.00 Rydding
- 13.00 Premieutdeling. Avslutning
- 13.30 Middag – Vel heim!**

Aktivitetar

1. Sveising – Aldersgrense 12 år

På verkstaden på Gjermundnes får du ei innføring i sveising. Du vil få lærer å kappe med stålsag, bore hull, bøye stål, og sveise saman delar

2. Hest Aldersgrense - Eigenandel 200kr

Likar du hest og har ein draum om å prøve deg på hesteryggen? På dette kurset skal du få møte hestar og lære om korleis du er i møte med hest. Du vil få børste og stelle hest og prøve å ri.

3. Klatring - Eigenandel 200kr

Norsk Tindesenter på Åndalsnes inviterer til ein morosam og utfordrande dag med klatring, buldring, tindemuseum, utstillingar og film på programmet.

4. Motorsag - Aldersgrense 15 år

Er du nysgjerrig? Lyst til å lære deg å bruke motorsag? Dette er eit dagskurs som vil gi deg kunnskap om korleis du skal bruke ei motorsag, lære om sikkerheit, ulike teknikkar for saging og så vil du få prøve deg ute med motorsag.

(Du treng ikkje å ha med deg noko ekstra for denne aktiviteten, du vil få låne utstyr.)

5. Lage snorer

Lyst til å utfordre kreativiteten din? Har du lyst å lage snorer og armband med ulike teknikkar? Vestnes husflidslag vil lære deg å bruke kumihimobrett, slyngestokkar og snordreiar. Du kan lage armband, hoppetau og andre ting av snorer og band, og du kan lære meir om tradisjonshandverk.

6. Volleyball - Aldersgrense 12 år

Lyst til å lære, øve, bli betre og spele volleyball? Då er dette aktiviteten for deg. Saman med andre vil du få opplæring i slag, teknikk og sørv, øve på dette og spele volleyball saman. Her får du både lære, øve, vere sosialt og spele saman, kanskje vaknar konkurranseinstinkt ditt og?

7. Miniatyrskyting

Skyting med 22 cal. - 100 M. Dagen startar med sikkerhetsopplæring og det vil bli en del skyting etter det på Tresfjord Skytebane. Gruppa blir delt i to, med venteaktivitetar.

8. Vikingleir

Lurer du på korleis vikingane levde? Då er dette kurset for deg! Her får du innblikk i vikingtida. Du lærer om mat, aktivitetar og får sjå ulike våpen og anna vikingutstyr. Lag armband på «vikingvis» Vi skal og lære mange "vikingleikar", for vikingane var ikkje dette leik, men måten dei trente seg opp til å bli gode krigarar.

9. Lær deg yoga.

Denne dagen har du ei unik moglegheit til å lære deg yoga. Vi skal teste ut forskjellige former for yoga og lære litt om meditasjon og pust. Ingrid har over 15 års erfaring med å undervise i yoga. Til dagleg driver hun Romsdal yoga og jobbar også som danselærer. Timane til Ingrid er morosame, leikne og full av liv. Alle aldra er hjarteleg velkommen til å delta. Kom som du er, yoga passer for absolutt alle! Pst: Vi legger inn naturlege pausar i løpet av dagen.

10. Swing og linedance – Aldersgrense 12år

Har du lyst til å lære korleis du kan danse swing eller prøve deg på linedance? Her får du begge deler i eit kurs. Kanskje noko du kan ta med deg vidare på nordiskeleir.

11. Via ferrata - Romsdalsstigen – Aldersgrense 12år - Eigenandel 600kr

Via ferrata er italiensk for "jernveg" og er ein tilrettelagt klatreløype. Med trygg sikring til fjellet kan du utfordre deg sjølv ved å klatre opp fjellveggen utan å ver ein fjellklatrar. Medan du går, forflytter du ein og ein karabinkrok oppover langs stålwiren som er festa til fjellet.

Her krevst det ingen forkunnskapar frå klatring, men du må ver i normalt god fysisk form. Sjølve turen tek omlag 3-4 timer.

Vektgrense på min. 40 kg og maks. 120 kg grunna kapasiteten til sikringsutstyret.

12. Padling og SUP - Aldersgrense 12år - Eigenandel 200kr

Her vil du få lære deg å padle kajakk og prøve deg på Sup. Aktiviteten blir to delt med ei gruppe ut på vatnet, padling og Sup, og ei gruppe på land med ulike lettare aktivitetar. Gruppene vil så bytte på undervegs.

13. Matlaging

Saman med driftige damer frå Eidsbygda bygdekvinnelag inviterast matglade unge til Tradisjonsmatkurs. Her blir det laga lunsj og foreløpig meny er Hamburger med heimelaga hamburgerbrød og «någgo» attåt. Det vert også forsøkt å varme opp takka, slik at vi kan steike sveler. ... og ikkje nok med det, kanskje vi også får laga en «liten» dessert.

Dette blir spennande og Eidsbygda Bygdekvinnelag, ser frem til å få en matglad gruppe på kurs.

14. Kampsport - Eigenandel 100kr

Syns du at kampsport er spennande og vil prøve deg på denne sporten må du melde deg på dette. Leif T. Røbekk frå Molde kampsport har 40 års erfaring og vil gje deg innføring i kampsport og sjølvforsvar.

15. Moro med Moral – Aldersgrense 17 år

Er du alumn eller siste årssenior? Då er dette aktiviteten for deg. Her får du eit innblikk i kva Moral gjer i løp av året og på leir. Fyst og fremst er dette ein aktivitet der vi skal vere sosiale og ha det kjekt i lag.