



Velkommen til fylkesleir 2023 i Hallingdal

HVOR:

Leiren arrangeres på Markensplassen på Nesbyen (der Hallingmarken arrangeres)

NÅR:

21. juni – 25. juni 2023

HVEM:

Alle juniorer og seniorer fra hele Buskerud. Du kan også be med en venn, men da må de 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?

Er du klar for en leir med spennende emnekurs, nye opplevelser, morsomme kveldsaktiviteter og nye 4H-venner? Dette blir sommerens høydepunkt hvor vi håper på stor deltakelse fra alle klubbene i fylket.

I år blir det en dag med spennende emnekurs, en dag med Byrebus, (bli kjent i-Nesbyen, skogaktiviteter, samarbeids aktiviteter og bli kjent aktiviteter) St.hansfeiring med vannaktiviteter og en dag volleyball og aktivitetsdag. Selvsagt blir det også fylkesmesterskap i tautrekking, stemningsfullt miljøtorg, nye venner og mye, mye mer 😊 Dette blir moro!

PÅMELDING:

- Påmeldingen åpner **torsdag 11.mai kl 18.00** og du melder deg på leiren på www.4h.no/buskerud
- Påmeldingsfristen er 23.mai
- Deltakeravgiften bli i år 750,- kr, da leiren har fått støtte av Skue sparebank, Sparebank1 stiftelsen Hallingdal, Bruse, 4H Buskerud, Nesbyen, Gol og Ål kommune til lavere deltakeravgift.
- 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.
- 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 eller tlf.: 90210708

Leirkomiteen: Janne Noreng, epost: j-noreng@online.no eller tlf.: 99 45 99 84



EMNEKURS

Liker du fart, spenning, høyder eller foretrekker du håndverk, baking og stille vann. Det er mye å velge mellom på fylkesleiren 2023.

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

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

KREATIV OG GLAD I HÅNDTVERK?

SMIING

Er du klar for en varm dag i smia? Smeden på Hallingdal Museum lærer deg om arbeidet i smia, fyring, varme, bearbeiding av metall. Du får lage dørringer, kroker og andre småting som du tar med deg hjem. Ta på tøy som tåler høy varme. Mulighet for bading.



SKINNFELL

Du får lære deg mer enn 1000 år gammelt håndverk som var brukt i vikingtida. Du lærer å skjære, trykke og sy fell av et spælsau-skinnsom du får med deg hjem. Du kan og ta med eget skinn til å trykke på. Ta kontakt om du har eget skinn. Mulighet for bading. *Tilleggsavgift: 350,-*



KARVESKUR/TRESKJÆRING

Interesse for arbeid med kniv og tre? Karveskur er en gammel teknikk der geometriske mønstre med sirkler og ruter tegnes opp med passer og linjal. Du bruker kniv med kort blad, en enkel teknikk som gir flott resultat. Mulighet for bading.



BLOMSTERBINDING

Her lærer du å lage buketter, dekorasjoner og kranser. Du vil lære teknikker og navn på arter som er vanlig å bruke i blomsterbinding. Mulighet for bading. *Tilleggsavgift:150,-*



KONDITOR

Dagen for gode smaker og dufter. Du skal bake cupcakes og andre kaker som kan pyntes. Du skal lære å lage egen spiselig kakepynt av ulike materialer. Ta med forkle og hårstrikk.



BAKST I STEINOVN OG PÅ TAKKE

Har du sans for matlaging ute er dette matkurset for deg. Her får du lage brød i steinovn og du får lære takkebakst. På takka ute skal du steike flatbrød og lapper.



SANS FOR OG KROPPSBEHERSKELSE OG BALANSE?

RIDTUR PÅ HAUGEPLASSAN

En hel dag med andre som liker hest!
Det blir stell, kos og masse tid på hesteryggen. Du trenger ingen spesielle forkunnskaper. Ta på tøy/sko som egner seg for hestedag.
Tilleggsavgift: 250,-



YOGA

Aktiv dag med flowyoga (vinyasa yoga) hvor fokuset er å gli fra en stilling til en annen i samspill med pusten. Du lærer mange ulike yogastillinger som sol måne, palass.
Med mulighet for bading.
Ta med: egen yogamatte.



SWINGKURS

Lær å danse swing! Du lærer å telle takt, hvordan man holder og de grunnleggende trinnene du behøver for å danse til fengende swingmusikk.
Nybegynner eller litt erfaring.



INTERESSE FOR AKTIVITET OG PREISJON ?

SKYTING

En hel dag med skyting. Du får god opplæring på våpen hos Nes Jeger og fisk. Det blir mye skytetrening med hagle på leirduer. Dagen avsluttes med en runde med airsoft. Felles lunsj og eventuelt bading med de andre aktivitetene på Trytitjern.
Ta med klær som tåler kuler og badetøy om du vil.
Tilleggsavgift: 350,-



VOLLYBALL

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



FRISBEE GOLF

Gol Frisbeegolfbane er egnet for både erfarne spillere og nybegynnere. Du får med proff instruktør og du kan låne utstyr eller ha med egne disk. Banen består av to runder fordelt på 12 hull, en enklere runde og en mer utfordrende. Hvert hull har en egen bane med ulike lengder og vanskelighetsgrader, og krever ulike teknikker og strategier for å mestre, noe du får lære.



PROGRAMERING OG TEKNOLOGI

ROBOTPROGRAMMERING

Bli med på populært kurs for nybegynnere i robotprogrammering. Her får du lære å programmere med LEGO SPIKE PRIME robotsett. Du jobber sammen med en partner og bruker din kreativitet og logikk for å løse oppgaver og konkurrere med roboter.

Kurset kan være en fin introduksjon til deltakelse i [FIRST LEGO League](#).



FART OG ACTON PÅ TO ELLER FIRE HJUL

OFF ROAD SYKLING, VEST: HALLINGSPRANGET

Hallingspranget er en av Nord-Europas lengste sykkelstier på hele 17 km som passer for alle. Turen går fra høyfjellet og ned til Nesbyen sentrum. En fordel med litt demping på sykkelene. Vi legger opp til 2 turer, evt sykling i pump rack. Med mulighet for bading.



RADIOSTYRTE BILER

Masse fart og rask akselerasjon! Her får du lære litt om forskjellige biler, du lærer kjøreteknikk og får prøve deg på ulike baner. Det blir og lagt opp til kjøre-konkurranse mellom dere som deltar på kurset. Instruktørene har med utstyr som du kan låne, det er lov å ta med egen bil om du har. *Tilleggsavgift: 100,-*



DOWN HILL SYKLING EXTREM: NES ØSTSIDE

Her sykler du i bratte, tekniske og raske stier for erfarne syklister på noen av de beste flytstiene i landet, opp imot 700 høydemeter. Løypene har vært brukt i NM og andre store konkurranser. Shuttle opp etter hver tur. Du må ha sikkerhetsutstyr: ryggskinn, hjelm, beskyttere og sykkel med god demping. Bading på Trytitjern og airsoft om du vil. Ta med utstyr til det. *Tilleggsavgift: 350,-*



SERTIFISERING OG KURS OVER 2 DAGER

UNGSKOGPLEIE/MOTORSAGRYDDESAGKURS, 2 DAGER

Et kurs for deg som er fylt 15 år og vil lære om ungskogpleie og bruke av motorryddesag med kyndig kursleder. Kurset går over to dager og starter onsdag 21. juni kl 08.00 (i forkant av åpning av leiren) Deltakerne skal lære om ungskogpleie, stell og vedlikehold, riktig verneutstyr, sikkerhet og bruk av motorryddesag. Det blir både teori og praksis ute i skogen, og kurset gir dokumentert sikkerhetsopplæring for motorryddesag.

Ta med: motorryddesag, verneutstyr og verktøy



MOTORSAGKURS, 2 DAGER

Et kurs for deg som er fylt 15 år og vil lære å bruke motorsag med kyndig kursleder. Kurset går over to dager og starter onsdag 21. juni kl 08.00 (i forkant av åpning av leiren) 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.

Ta med: motorsag, verneutstyr og verktøy



SPENNING, FART OG VANN

AIRSOFT – VOLLYBALL OG BADING/SYKLING

Vanskelig å velge kurs? Velg litt av alt! Her får du to lange omganger med airsoft, masse kuler, spille volleyball, i tillegg får du sykle og/eller bade eller padle på vakre Trytitjern.

Ta med klær som tåler kuler, badetøy og sykkel om du vil. *Tilleggsavgift: 350,-*



BADING PÅ TROPICANA

Tropicana er et av Norges største kombinerte innen- og utendørs badeland. Megasklier, bølgebasseng, grotter og Wild River er noe av det du kan oppleve der. En dag uten stress og mas, kun bading og kos. Ta med badetøy/håndkle.

Tilleggsavgift: 100,-

