



## Velkommen til Nordisk Leir 8.-15. juli 2023 i Lom

Nå er det ikke lenge for dere alle skal vende nesa mot Nordisk 4H-leir 2023 og Lom. Leirkomiteen gleder seg til å ta imot dere til eventyrlige dager i Lom – **MAKE YOUR OWN FAIRYTALE!**

Siden november har vi lagt små og store planer for årets leir. Håper du vil trives på leir.

### Pakkelliste

- Sovepose, liggeunderlag – har du oppblåsbart, husk å sjekke at det ikke er hull i liggeunderlaget
- Toalettsaker, (skulle du glemme noe har vi et utvalg i kiosken). Et lite sminkespeil er kjekt å ha med. Da slipper en å stå i kø.
- Håndkle
- Varme klær, gjerne ull. (det kan bli kaldt når solen går ned)
- Regntøy og vanntette sko
- Badetøy – det blir mulighet for å bade i Ottaelva etter oppsatte badetider og med leder
- Solkrem med høy faktor og after-sun.
- Telt – husk å impregnere det før du drar på leir. Sjekk at det er nok teltplugger, ta gjerne med noen ekstra og evt presenning.
- Galdhøpiggen – fjellsko som er vanntette, impregner de før avreise. Ullklær, vindtett, lue og votter.
- Klimapark 2460 – vanntette sko, behøver ikke å være fjellsko. Varm jakke/genser når en skal inn i Istunellen.
- Matask til lunsj og drikkeflaske. På Galdhøpiggen må dere ha med mye drikke. Til middag må dere ha med egen kopp eller bruke drikkeflaske.
- Medisiner som du er avhengig av. Vi deler ikke ut Ibux/paracet. Det må du ta med selv. Det er apotek i Lom hvis du må hente ut noe på resept.

**Betaling** under leiren. Det legges opp til bruk av Vipps og kort. Kontantfri leir.

**Mobillading** – gjøres på leirkontoret. 10 kr per lading. Du må ha med egen lader. Husk å skriv navn på den.

**Dusj** – Det er mange dusjer i Utgard Flerbrukshus. Her er det også toaletter. Dusjene åpner kl. 07.00 og stenger kl. 22.00. De er stengt fra kl. 09.00 og utover pga hovedrenhold. For dere som ikke vil dusje sammen med andre kan dere få tilgang til enkelt dusjer. Da må dere henvende dere på leirkontoret for å kvittere ut egen nøkkel.

**Regnvær** – hvis det blir regn som gjør at det blir gjørmete i teltleiren ber vi alle ta av skoene i gangen utenfor dusj/toalett. Ta gjerne med et par slipperser som du kan bruke mellom gang og garderobe. Disse skal være rene. For øvrig håper vi dere tar av dere skoene utenfor garderoben.

**Miljøtorget** – det er et eget telt til miljøtorget. Et miljøtorget er en sosial samlingsplass der dere kan spille kort, synge/danse og henge på kveldstid. Det blir ulike aktiviteter der gjennom uka. Det åpner kl. 21.00 og musikken stenger kl. 01.30. Det blir mulig å sitte der lenger, men det forutsetter at alt av utstyr ikke røres.

Kiosk og salg til miljøtorget er i klubbhuset til Lom IL. Her vil dere få kjøpt det dere trenger, har vi det ikke skal vi skaffe det!

**Matsservering:** Alle måltider serveres i idrettshallen i Utgard. Med unntak av grillingen som blir i Presthaugen på mandag. Her settes det opp bord og stoler. Blir det for få spiseplasser kan en sitte i miljøteltet som er rett utenfor eller på benker utendørs. Det er frokost, middag og kveldsmat. Lunsj blir i egen matpakke. Alle må ha med egen matask og drikkeflaske. Det er en del vannposter rundt om i området med kommunalt vann som kan drikkes. (lørdagskvelden blir det ikke kveldsmat pga åpningsseremonien. Men om noen er sultne skal vi få til litt mat for disse). Det blir utlevert engangs til maten, men bruk drikkeflaske til drikke eller medbrakt kopp.

Hvis noen vil ha med og ønsker å få fylt opp en termos med te og kaffe kan dere merke med navn og ønske om kaffe eller te. Disse leveres inn under kveldsmaten. De vil bli fylt opp med drikke og satt fram til frokost.

**Middagsmeny** – Vi har inngått avtale med en lokal matprodusent som vil lage variert mat gjennom uka. I stedet for ris vil vi bruke byggryn fra den lokale mølla i Skjåk. Dere som har ulike former for diett, vil få et eget armbånd slik at dere kan få mat tilpasset deres matallergier. Det vil være en oversikt over dagens allergener ved inngangen til bord. Tåler du f.eks ikke gulrot kan det være du kan spise den maten som er laget hvis den er fri for gulrot eller nøtter som en annet eksempel. Oversikt over innmeldte allergier er sent til leverandøren av middagsmaten.

**Tema:** «Make your own fairytale» er årets slagord. Det er mye mystikk knyttet til området med Jotunheimen og Jotnene i nærheten. Håper fylkene kan lage noe gøy ut av dette til innmarsjen og at dere kler dere ut etter tema knyttet til sagn og mystikk. Vi håper også at dere får en eventyrlig leir 😊

**Deltakerkort og armbånd** – det blir et deltakerkort som alle deltakerne til enhver tid skal bære synlig. Her står det info om leirtelefon og til Norsk Folkehjelp. Om de skal på Galdhøpiggen eller klimaparken. Og hvilken gruppe du skal på under søndagens Icebreaking. Det er navn og fylke på kortene. På baksiden blir det tidsplan som står lenger ned i dette dokumentet. Alle deltakerne får et armbånd som de skal bære hele tiden. Grønt til alle og en annen farge i tillegg for de som har matallergi.

**Deltakerkortet skal bæres synlig til enhver tid.**

**Trivsel** – en leiruke går fort, men for å henge med er dere avhengig av nok søvn, mat og drikke. Spesielt er det lurt å legge seg tidlig kvelden før dere skal på Galdhøpiggen. Det er en tur beregnet til seks timer med en del stigning. Greit å være uthvilt før en starter på turen.

Vis også respekt for andre leirdeltakere og utstyr. Hærverk, tjuveri og ødeleggelser er unødvendig.

Ta også hensyn til deg selv. Drikk nok i løpet av en dag og få i deg mye mat. Ikke baser deg kun på mat fra kiosk og miljøtorget. Ta gjerne en god natt med søvn for å holde ut. Å døgne første natta på leir er kjedelig for du vil ødelegge så mye mer for resten av leiruka. Vi legger opp til noen roligere dager slik at dere kan slappe av. Husk: HELT OM NATTA – HELT OM DAGEN!

**Leirsjuka** – utover i uka kan det være noen av dere opplever å bli uvel. Det skyldes ofte at dere har drukket for lite, spist for lite eller sovet for lite. Noen kan også få problemer må å gå på do. Lederen din vil være behjelpelig hvis du har behov for å finne en do der du kan være for deg selv.

**Parkering/blir kjørt til leir** – bruk nedkjøringen ved Ottadalen Mølle (kjør RV 15 mot Stryn/Skjåk og etter noen hundre meter ser dere skilt). Plassen heter Grov. Det er idrettsanlegget til Lom IL.

**Lomquiz:** for at dere skal bli bedre kjent med Lom har Fjelldrønning 4H, den lokale 4H-klubben, laget en quiz som dere kan jobbe med på turen til Lom. Lederne samler inn svarene. Det blir noen uttrekkspremier på avslutningen.

**Lom sentrum** – Fossberg – Bergom. Dette er definert som en Nasjonalpark landsby. Det er et knutepunkt mellom øst og vest og det er masse trafikk som sommeren. Vi henstiller alle til å holde seg i leirområdet. Mellom U-skolen og Presthaugen er det fotgjengerundergang under RV 15 (mot Stryn) som SKAL benyttes da trafikken inn og ut av Lom sentrum er stor i juli. Vi ber dere ta hensyn når alle skal ferdes rundt på aktivitet tirsdag og onsdag.

**Underholdning** – det blir underholdning fra utescene hver kveld. Det blir lokale folkemusikere som har innslag og fylkene utfordres til å ha bidrag på +/- 5 minutter.

**Volleyball** – i år tar vi i bruk appen Profixio som noen fylker allerede har prøvd ut. Påmeldingsfrist for lag er mandag, 10. juli kl. 17.00. Lagoppstilling legges inn i appen. Det er to klasser, medlemsklasse og alumnklasser. Det skal være minst to av samme kjønn på banen til enhver tid. Medlemmer kan spille på alumnlag, men ikke alumner på medlemslag. Medlemmer kan kun spille på et lag. Turneringen starter på torsdagsettermiddag og fortsetter på fredag fram til finalen er spilt. Det blir gruppespill slik at alle får mer enn en kamp. Alle fylker må stille med en dommer og en sekretær per lag. Regler og opplegg for kampene vil dere finne i lederpermen.

**Tautrekking** – dette foregår på fredag. Hvert fylke kan stille med et lag. Her er det vinn eller forsvinn. Det er 12 deltakere på et lag. Maks 60% av samme kjønn. Kun to alumner per lag. Påmeldingsskjema og regler finner dere i lederpermen.

**Fylkesfoto** – dette blir etter lunsj på søndag. Finner dere ut at dere ønsker å kjøpe bilde i etterkant kan det gjøres på leirkontoret. Bildet koster 100 kr.

**Ledere og arrangør** – hvordan finner jeg ut hvem de er? En leder fra hvert fylke vil til en hver tid bære en rosa vest. Arrangøren går med mørkeblå t-skjorte der det står Crew på ryggen.

**Nattevakt** – Det vil være nattevakter til stede gjennom hele natta.

#### Tidsprogram:

07.00	Shower open
07.30	Wake up call
07.30-8.45	Breakfast
09.00	Morning show/flaggheising
12.-13.00	Lunch
17.00	Dinner
18.00	Camp Leader meeting
19.00	Sub camp meeting
20.00	Evening show
21.00	Night Cafe open/»Miljøtorg«
21.30	Supper
23.00	Silence in the camp area
01.30	Night Cafe closing

**Leirregler – sett deg godt inn i disse – brudd på leirregler vil bli behandlet i leirråd og eventuelle reaksjoner vedtas der.**

1. Leirdeltakere får **ikke** lov til å forlate leiområdet uten tillatelse fra sin leder
2. Alle leirdeltakere skal til enhver tid, også utenfor leiren, ha synlig leirbevis
3. Gjester i leiområdet skal registreres på leirkontoret og få besøkskort
4. Det skal være stille i telteiren mellom klokka 23.00 og klokka 07.00
5. All bruk av alkohol og andre rusmidler er forbudt
6. All bruk av tobakk og snus er forbudt
7. Det er ikke tillatt å ha med eller på noe tidspunkt innta energidrikk, som f.eks. Red Bull
8. All bruk av åpen ild og gassbrennere er forbudt på hele leiområdet
9. Hold orden i teltet og leiområdet
  - o Bruk søppelbøtter
  - o La brannslukningsutstyr og annet leirutstyr være i fred
  - o Gi beskjed til leirkontoret om utstyr blir ødelagt eller skada (Alle kan være uheldig)
10. Meld fra til lederen din om du eller noen andre blir syke, skader seg eller på annen måte trenger hjelp. (Uansett tid på døgn)
11. Bading vil være tillatt i Ottaelva på gitte tidspunkt. 4H sin regel om maks 15 badende pr voksenleder gjelder.
12. Seksuelt krenkende adferd blir ikke tolerert. Dette kan være uønsket fysisk kontakt, sårende eller "grisete" kommentarer. Respekter andres grenser.
13. Uønskede bilder av deltakere skal ikke forekomme, husk at du må ha samtykke fra avbildete personer før disse postes på sosiale medier.

14. Gjør deg kjent med programmet. Vær presis
15. Ta vare på hverandre og vær med på å skap en god opplevelse for alle
16. Leirreglene gjelder alle 4H-ere, 4H-alumner, leirledere og andre som oppholder seg i leirområdet.

### Litt om området

**Utgard** åpent fra kl. 06.30-23.00 hver dag. Dette er et kommunalt flerbrukshus. Her blir det matservering i idrettshallen. Det er gode tilganger til dusj/garderobe/toalett. I første etasje er det ledercafe og pressekontor..

**Lom IL sitt klubbhus:** her er det leirkontor der du kan lade mobilen, få svar på spørsmål osv. Det er kiosk på dagtid og til miljøtorget på kvelden. I kiosken vil vi ha et variert utvalg av det aller nødvendigste. 4H-butikken vil være til stede søndag og mandag. De får et eget rom i klubbhuset der de viser fram hva vi har av artikler i 4H-butikken og det vil bli mulighet for å kjøpe ulike 4H-artikler.

På leirkontoret vil det bli mulighet til å kjøpe: t-skjorter, bøttehatter, solbriller, termokopper

**Lom u-skole:** her holder Norsk Folkehjelp til og de har døgnbemanna førstehjelp

**Prestgardsjordet** – her blir teltleiren. Forholdsvis flatt jorde med korte avstander til de ulike arenaene.

**Steinfjøset:** (gamle gymsalen til u-skolen). Hvis det blir stor pågang for behov om å sove ut vil det bli opprettet en egen sovesal her.

**Presthaugen-** her blir det åpnings- og avslutningsseremoni. Samt mandagens aktivitetsdag basert på kulturarv. Presthaugen er et lokalt bygdemuseum med mange gamle hus som vil stå åpne slik at dere kan se inn i husene.

**Norsk Fjellsenter** – her er det en ny utstilling i år som viser de brearkeologiske funnene som er gjort i spesielt Breheimen Nasjonalpark. Alle skal innom her for en times omvisning tirsdag eller onsdag.

**Lom Stavkyrkje** – en av landets største og eldste stavkyrkjer. (den er for øvrig nabo til teltleiren). Her skal dere inn tirsdag eller onsdag

**Steinsenteret** – mange bergarter i utstilling som dere får se tirsdag eller onsdag.

**Lom Aktivitetspark** – her blir det klatring i klatretårn eller klatrepark, trampoline eller annen aktivitet. Deltakerne må fordele seg litt mellom de ulike aktivitetene her.

**Galdhøpiggen** – Norges høyeste fjell, 2469 moh. De som skal dit, har avreise kl. 08.00 tirsdag eller onsdag. Dere går fra Juvflye og inn til breen. Det er breførere fra Juvashytta som skal føre dere over breen. Alle går i taulag på 30 stk. Etter breen er det stigning opp til toppen. Det kan være noen vil snu når de kommer inn til breen. Det vil være folk til stede som tar seg av disse. Det kan også være noen som vil snu når de kommer over breen. Da må de vente til de andre kommer ned igjen. Det vil være ledere som passer på i brekanten slik at ingen går tilbake.

Retur med buss kl. 16.00 eller etter hvert som bussene er fullasta. Det er tatt høyde for at det kan bli forsinkelser. Middagen tilpasses dette slik at alle får middag den dagen. Pass på at deltakerne deres har med ekstra god matpakke og mye drikke til turen. Husk solkrem. Anbefaler de å legge seg tidlig slik at de er uthvilt før de skal ut på tur. Bussturen fra leiren og opp tar ca. 1 timer og kjører oppover fagre Bøverdalen. På turen vil dere komme til Flå, det er her Flåklypa stammer fra. Aukrust er en gard i Lom der Kjell Aukrust stammer fra, men faren reiste til Storsteigen landbruksskole på Alvdal og var gardsbestyrer der.

**Klimapark 2469** – avreise fra leiren kl. 10.00 med retur kl. 14.00. Her får dere innføring i permafrost, botanikk i høyfjellet mm. Før dere skal inn i Istunellen. Inne i tunellen er det frosset inn diverse gjenstander som er funnet i brefonnene etter hvert som isen har trukket seg tilbake. Det er tilrettelagte gangbaner bort til Istunellen. Turen er tilrettelagt slik at alle kan klare å gjennomføre den. Det kan være greit med ei ekstra jakke eller tjukk genser inne i Istunellen. Fottøy, gode joggesko eller fjellsko

## Dagsplan og opplegg

Lørdag – ankomst fra kl. 14.00. Middag kl. 17, ledermøte kl. 18 og tunmøte kl. 19.

Kl. 20 skal alle fylkene være klar for opptog fra Lom u-skole til Presthaugen. Her håper vi det blir stor stemning og masse heiarop.

Åpningsseremoni med diverse innlegg og underholdning. Tilbake i leiren åpner miljøtorget

### Søndag

Icebreaking før lunsj med ulike aktivitetsposter på fotballbana bak leirkontoret. Det blir inndeling i grupper. Følg med på leirkortet for hvilken post du skal på da det er gruppenummeret på leirkortet

Etter lunsj blir det fylkesfoto. Her har mange bestilt, men det blir mulig å etterbestille. Bildene kan hentes på leirkontoret av en leder fra fylket på fredag. Liste over hvem som har bestilt ligger i leirpermen

Alumnene skal ha årsmøte fra kl. 09.00 til kl. 13.00 i lederkafeen. Alumnfesten blir i Miljøtorget fra kl. 13.-15.00

### Mandag

Kulturavrdagen i Presthaugen. Etter flaggheising går vi opp til Presthaugen. Ca 800 meter. Her vil vi være hele dagen. Middagen blir grilling som foregår i Presthaugen. Det er vannposter der som en kan fylle på drikkeflaska. Her blir det mange ulike aktiviteter som vi håper vil fenge leirdeltakerne. Oppfordre de til å være aktive. Se – smake – lære. Felles lunsj for alle mellom kl. 12. og 13.00

### Tirsdag og onsdag

Gladhøpiggen/Klimaparken eller Lomsdag. De som skal til Galdøpiggen har avreise kl. 08.00 med retur fra kl. 16. 00. Klimaparken avreise kl. 10.00 med retur kl. 14.00. Lomsdag har avgang etter flaggheising kl. 09.00. Det blir en time på hvert sted. Lunsjpause 12.-13.00. Det blir satt av 30 minutter til å forflytte seg mellom de ulike aktivitetene i Lom.

**Torsdag** kl. 10.-15.30.

Åpen dag. Her kommer Tine og Nortura med stand. 4H Norge vil ha stand der de snakker om det nye plakettløpet og ønsker innspill.

**Her ønsker vi bistand fra dere.** Fylkene lager en aktivitet som dere kan gjennomføre.. Oversikt over fylkene som har aktivitet før og etter lunsj står i lederpermen.

Det kommer helt sikkert andre 4H-ere, venner og slekt som vil besøke oss denne dagen. Ta en runde og rydd i tunene deres på morgenen.

Volleyballturneringen starter på ettermiddagen

### Fredag

Volleyballturneringen og tautrekking. Nedrigg for de som reise om natta. Avreise fra kl. 23.00 etter premieutdeling og avslutningsseremonien. Mange fylker blir til lørdag og vi håper alle har reist innen kl. 11.00

**Selv om dette ble en lang info håper jeg dere fikk med det meste. Ta gjerne kontakt om det er noe dere lurer på**

**MAKE YOUR OWN FAIRYTAL!!**