

# Velkommen på STORkurs!

## Årets **STORkurs i Oppdal** med 4H Trøndelag 26. - 28. april med 4H-Nemnda i Oppdal som vertskap

### Åpent for junior og senior

Endelig er den her, STORkurshelga dere har venta på. Aldri vært på STORkurs før? Da er det jaggu meg på tide, for dette vil dere ikke gå glipp av! Sosialt, lærerikt og moro! De fleste kurs vil ha base på Vollan skole, hvor overnatting også vil være. Det er 4H-Nemnda i Oppdal som er vertskap og de har gjort storarbeid med å tilrettelegge for gode kurs, god mat, trygge nattevakter og stiller med kiosk. Vi gleder oss til å treffe dere! 😊

#### Oppmøte for registrering fredag:

Vollan Skole fra 17.00 og utover. Adresse: Mælesvollvegen 125, 7340 Oppdal.

**Pris:** STORkursets deltageravgift er i år også på kroner 950 og inkluderer kurs, alle måltider, samt kursmateriell og eventuell transport til kurset. Voksenledere betaler kroner 400.

**Voksenledere:** **Må ha gyldig politiattest! Velg kurset: Jeg er voksenleder.** Hver klubb stiller med en leder, men må veldig gjerne samarbeide om voksenleder med andre klubber om dere er under 10 deltagere. For hver tiende deltager skal det være en voksen med, er det over 10 deltagere må dere altså ha to voksenledere. Det er leders ansvar å ta vare på og sørge for at medlemmene har det bra. Dere blir også foresattes kontaktperson denne helgen. Vi skal sørge for ei «kaffestue» forbeholdt voksne. Husk å pakk klær til all slags vær.

**Pakkeliste:** Matboks til lunsjsmøring, sovepose, liggeunderlag (dobbelmadrass betyr at du MÅ dele), skrivesaker, toalettsaker, håndkle, innesko, et lite smil, godt med uteklær etter været og innesko. For øvrig må du også se hva det står at du skal ha med til det kurset du har meldt deg på og passende klær til bruk i kurset og ellers under helga.

**Påmelding åpner 11. mars til begge STORKursene** via våre nettsider. Påmelding **STENGER 1. april for NORD og 14. april for SØR**, da må både medlemmer og voksenledere ha meldt seg på. Bindende påmelding og betaling med vipps/kort. Betalt = Påmeldt! Du skal få bekreftelse på e-post.

Ta kontakt med fylket om du opplever utfordringer, vi hjelper deg gjerne.

**Husk at det er FØRSTEMANN TIL MØLLA under påmelding.** Er ikke kurset tilgjengelig, så er det dessverre fullt, men skriv i fritekst om du har ønske om å bytte kurs i tilfelle noen melder seg av ditt førstevalg.

Det blir selvalgte kurs på lørdag, som du velger ved påmelding og som er beskrevet under i denne invitasjonen. På søndag blir det en felles aktivitetsdag for alle påmeldte.

**Om noen er uheldige å bli syke under oppholdet, må foresatte hente barnet sitt selv.**

# Trivselsregler på STORKurs



4H Trøndelag



For at kurset skal bli mest mulig vellykket, gjelder følgende trivselsregler:

- Gjør deg kjent med programmet og følg det.
- Vær presis til alle måltider, felles aktivitet og kursbolker.
- Lytt til kursinstruktørene, voksenledere og teknisk arrangør.
- Forlat ikke kursstedet uten tillatelse fra kursinstruktør eller voksenleder.
- Si fra om du føler deg syk eller skadet.
- Ta hensyn til alle andre på kurset, og vær en god representant for klubben din.  
Er du misfornøyd med noe, si fra til instruktørene og ikke skap "sur" stemning.
- Mobiltelefonen skal ikke brukes under kurs, om ikke det er en del av opplegget.
- Alkohol og rusmidler ikke tillatt.
- Energidrikker ikke tillatt (Powerade, Burn, Red Bull, Mountain Dew, Monster, Battery o.l.)
- Det er forbudt å ta og å spre bilder uten samtykke, spør spør spør!
- Dere som har svetta på kurs i løpet av dagen → Dusj!
- Grove brudd på trivselsreglene medfører hjemsending på egen regning.

Spørsmål? Spør din voksenleder.

|   |  |
|---|--|
| Beredskapsansvarlig og hovedansvarlig på STORKurs:<br>Gunnhild Husdal Landrø → 952 02 169 | Teknisk sjef og evakueringsansvarlig:<br>? → ? |
|---|--|

# Program STORKurs SØR

| Tid   | Fredag                          | Tid  | Søndag   |
|-------|---------------------------------|--|--|
| 17.00 | Registrering starter            | 07.00  | Vekking og pakking   |
| 18.00 | Middag                          | 07.30  | Frokost  |
| 19.00 | Åpning i gymsalen               |  | <b>Alle må pakke ferdig før kursstart og legge bagasjen utenfor klasserommene.</b> |
| 19.15 | Felles aktivitet for alle – 1 😊 |  |  |
| 20.30 | Voksenledermøte                 |  |  |
| 21.30 | Kveldsmat                       | 08.15  | Morgensamling i gymsalen   |
| 23.00 | Stille i soveområdet            | 08.30  | Voksenledermøte  |
| 01.00 | Alle i seng                     | 09-12  | Kurs / Aktivitet   |
|       |                                 | 12.00  | Lunsj  |
|       |                                 | 12.30  | Avslutning i gymsalen  |
|       |                                 | 13.00  | Vel hjem!  |
| Tid   | Lørdag                          |  |  |
| 07.30 | Vekking og frokost              |  |  |
| 08.15 | Morgensamling i gymsalen        |  |  |
| 08.30 | Voksenledermøte                 |  |  |
| 09.00 | Kurs / Aktivitet                |  |  |
| 11-12 | Lunsj (påsmurt fra frokost)     |  |  |
| 15.00 | Kursslutt                       |  |  |
| 17.00 | Middag                          |  |  |
| 18.00 | Felles aktivitet for alle – 2 😊 |  |  |
| 19.00 | Felles aktivitet for alle – 3 😊 |  |  |
| 21.00 | Kveldsmat                       |  |  |
| 23.00 | Stille i soveområdet            |  |  |
| 01.00 | Alle i seng                     |  |  |

## Alle måltider (utenom lunsj på lørdag) serveres i gymsalen.

**Fredag** kveld blir det ankomst, mat, åpning og **felles aktivitet for alle**. Vi gleder oss til å ha en skikkelig fin sosial kveld med dere!

**Lørdag** og **søndag** er det mange kule instruktører som står klare for å lage artige aktiviteter og kurs! Husk å møt opp på **Felles aktiviteter for alle** på lørdag kveld også.

Oppdalingene stiller med kiosk og tar både kort og vipps.

Det vil bli tid til skravling med nye og gamle venner! Vollan skole er skofri sone, ta med innesko.

# Informasjon om kursene!



## Jeg er voksenleder

Dette kurset skal ALLE voksenledere velge, dere skal **ikke** velge noen andre kurs. TAKK for at du er med, 4H-nemnda i Oppdal og 4H Trøndelag gleder seg til å treffe dere. Skriv i fritekst hvem du er voksenleder for.

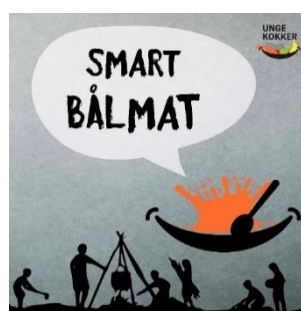
**Ta med:** Ønsker å plassere dere rundt omkring der det er behov, husk derfor å pakk klær til all slags vær.

## Smart bålmatkurs med Unge kokker

Har du hørt om Unge kokker? Vel, forbered deg på et fantastisk inspirerende og moro matkurs med vår alles Rune Sandø.

Her lærer du hvordan du enkelt kan lage smarte og smakfulle matretter på bålet.

Det er gøy, og du kan etter kurset enkelt lage maten på tur sammen med venner, hjemme, og i klubben.



**Ta med:** Noe å skrive på/med, innesko, forkle, hårstrikk for de som har langt hår. Uteklær til å ha på ute ved bålpanna (dere får nærmere beskjed på kurset når dere skal ut)

Les mer om Unge Kokker her: <https://ungekokker.no/>

## Seniorkurs

Visste du at du kan fortsette i 4H etter at du har fått plaketten? Her får du bli kjent med to av 4H Trøndelag sine aktive alumner for å høre hva du kan gjøre i 4H etter å ha mottatt plaketten. Det blir også masse lekning så klart.

Åpent kun for seniorer.

**Ta med:** Godt humør, drikke og matpakke



## Volleyball

Volleyball er obligatorisk på STORKurs og vi har fått med oss Eric André fra NTAK. På kurset skal vi gå gjennom alle de grunnleggende teknikkene innen volleyball. Det vil også bli litt ball-lek. Kurset passer både for nybegynnere og dere som kan volleyball fra før.

**Ta med:** Drikkeflaske og matpakke, treningsklær og innesko for hall uten svart såle



## Billedkunst

Vi har fått med oss 2 lærere fra Oppdal Maleklubb som skal hjelpe dere på dette kurset. Siv er utdannet billedkunstner og har tegnet og malt siden hun var lita, nedenfor ser du et tilfeldig utvalg av hennes kunst.



På dette kurset kan du både male og tegne om du vil. Vi tar sikte på å male 1 maleri i løpet av dagen. Det blir brukt acrylmaling, fordi det tørker raskt. Dere får velge motiv selv. Vi tar med masse bilder av både dyr, blomster, hus og natur som dere kan hente inspirasjon fra, dere står også fritt til å ta med motiv selv. Motivet tegner dere opp på plata med blyant først og maler etterpå.

Hilsen Siv og Marit fra Oppdal Maleklubb

**Ta med:** Forkle/T-skjorte (så dere ikke ødelegger klærne), blyant, viskelær, drikkeflaske og matpakke



## Street jazz & Aerial Silks

### Del A: Street jazz

Kjenner dere Elise fra Villmarken 4H? Hun er en jente med mange talenter, deriblant er hun danseinstruktør og har sagt ja til å ha et kurs for oss på årets STORKurs på Oppdal. Er du glad i å danse og liker å lære koreografi? I år blir det et kurs i street jazz som er en fin dans å starte med både som nybegynner eller viderekommende.



Elise legger opp en dag med dans og bevegelse til musikk med både oppvarming, isolasjoner, teknikktrening og koreografi. Kanskje vil dere vise frem det dere har lært til resten av STORKurset på kvelden?

### Del B: Aerial Silks

Har du lyst til å prøve å klatre i gardiner? Aerial Silks, eller tissue, handler om å klatre og gjøre akrobatikk i stoffstykker som henger fra taket. Solveig Svorkmo-Lundberg har jobbet som instruktør i Aerial Silks i flere år og holder nybegynnerkurs for dere i kombinasjon med dansekurset til Elise. På kurset fokuserer vi på å lære en enkel klatreteknikk, en fotknote som er utgangspunkt for mange triks i tissue. På slutten av kurset skal vi lære noen kule poser og triks i gardinene!



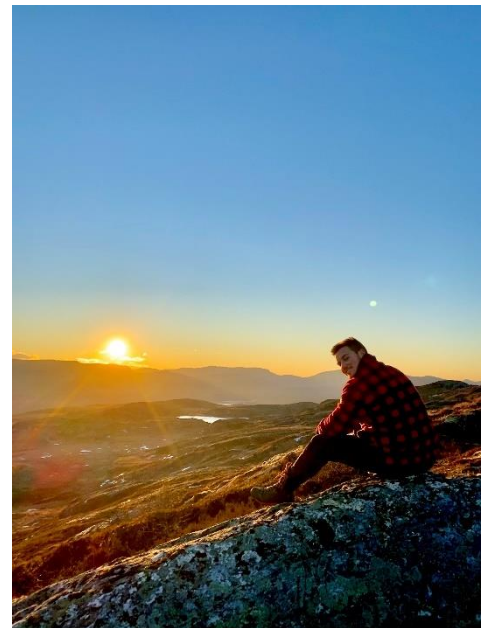
**Ta med:** Innesko/dansesko, klær du kan bevege deg og svette i, langermet genser, myk bukse/treningsbukse, drikkeflaske og matpakke

## Friluftsliv

Velkommen på friluftslivkurs med dyktige friluftsalumner!

I løpet av dagen vil dere være gjennom en rekke ulike temaer og aktiviteter som er friluftslivrelatert. Blant annet teambuilding, som er aktiviteter som bygger på samarbeid og kreative løsninger. Gjennomgang av bålfyrimetoder og spennende mat på bål. Vi skal lage leirplass og snakke om sporløs ferdsel. Samt andre aktiviteter der man lærer grunnleggende friluftslivferdigheter.

*Elias Hoston*, har vært grensejeger i førstegangstjenesten i fjor og er nå stasjonert i Oslo der han går krigsskolen. Her er det en mann som er vant til å være i skog og mark og brenner for å formidle sin kjærlighet til naturen. Han har vært på mange turer og tar gjerne en telttur som ferietur når anledningen byr seg.



Dette er et kurs som er generelt og åpent for alle som vil ha en fin dag ute i skog og mark.

**Ta med:** God humør og uteklær etter været (lue og votter), egen sekk, sitteunderlag, drikkeflaske og matpakke.

## Gårdsbesøk med fokus på hest

På Styrsvollen Gard vil barna i hovedsak møte hester! Men vi har også høner, kyllinger, katter og kattunger. På gårdsbesøket blir det stell av dyr og stallarbeid. Vi må trene noen unghester og kanskje ri litt på noen av de store hestene. Noen hester venter føll som kanskje er født like før STORKurset, som også trenger litt sosialisering og kos.

**Ta med:** Støvler eller annet egnet fottøy, klær etter været, drikkeflaske og matpakke



Les mer om vår samarbeidspartner her: <https://styrsvollen.no/> (Fotograf: Sigrid Flatås Storli)

## Gammeldans er ikke gammeldags

Har du også hørt at de danser gammeldans på utestedene i hovedstaden?

Vel, vår flotte kulturarv, dansene de også før dansa på lokalet, er høyaktuelle. Det er mye morsommere å kunne by opp til dans, enn å sitte stille en hel kveld i sosiale sammenkomster. Bli med å lær av noen av de beste instruktørene på Oppdal.

Stilene de skal fokusere på er reinlender, vals, polka og kanskje pols.

**Ta med:** Innesko, drikkeflaske og matpakke



## SØNDAGEN ER FELLES I ÅR

I år skal vi ha todelt kurs felles på søndag der alle skal være med på begge deler.

**DEL A: Redd maten aktivitetsløype med Unge kokker**

**DEL B: Leik i 4H**

Vi avslutter med en hyggelig samling med noen glimt fra helga, om vi får teknikken på plass.

**Ta med:** Innesko og drikkeflaske

*Håper vi ses!*

*Hilsen 4H-Nemnda Oppdal og 4H Trøndelag*

Er det noe du lurer på så send en sms til Gunnhild Husdal Landrø på tlf. 952 02 169 eller send e-post til [gunnhild.h.landro@4h.no](mailto:gunnhild.h.landro@4h.no) / [4htrondelag@4h.no](mailto:4htrondelag@4h.no)