



Storkurset er en sosial og faglig møteplass for alle 4H-ere født i 2012 og eldre.



Begrenset antall plasser. Førstemann til mølla på kurs og fagaktiviteter



Påmelding starter 18. mars.  
Påmeldingsfrist 12. april.

## Velkommen til Storkurs 19.-21. april 2024!!!

**Er du klar for vårens morsomste helg? Vi lover god stemning, fantastiske mennesker og gode kurs. Type kurs varierer fra år til år. I tillegg til de tradisjonelle som volleyball og matkurs blir det e-sport, landbruksspill og mange andre spennende kurs! Målet vårt er 90 deltakere på årets kurs. Dette bør vi klare om DU blir med!**

Storkurset arrangeres i tradisjon tro på Lena/Valle Videregående Skole. Lena/Valle VGS er en naturbruksskole som 4H Oppland har hatt et godt samarbeid med i årevis. Flere av kursholderne vil være lærere fra Lena/Valle. Storkurset er et tilbud til alle som fyller 12 år i 2024 og eldre.

På Lena/Valle ligger dere på flatseng i klasserommene. Plassen er begrenset, derfor oppfordrer vi dere til å ta med minimalt med utstyr og madrasser som tar liten plass. (ikke doble madrasser).

Vi trenger hjelp av voksne på kurset. Klubber med seks deltakere eller flere må ha med en voksenperson som kan være med (kurset er gratis for dere og dere får et eget rom.)

Det er prinsippet om førstemann til mølla som gjelder for de ulike kursene. Finner du ikke det kurset du ønsket deg når du melder deg på, er det allerede noen andre som har tatt plassen din og du må velge noe annet.

Pris for kurset er kr 1000,- og betales ved påmelding. Deltakeravgiften dekker alle måltider og fagkurs. Avmelding etter 12. april refunderes ikke.



## Oppmøte

Fredag fra kl. 18.00 og avslutning  
søndag ca. kl. 13.00

**Fredag:** sosialt samvær

**Lørdag:** kurs og tema- middag med  
"film, tv og serie"

**Søndag:** Swingkurs med Eina  
Bygdeungdomslag

Detaljert program blir sendt til hver enkelt deltaker og lagt ut på nettsiden. Hvordan kommer du deg til Valle? Vi setter opp en buss fra Vinstra i Gudbrandsdalen med forbehold om at det er nok påmeldte (min 12.stk). (bussen blir fakturert i etterkant). Ved færre påmeldte og fra Valdres er det greit kollektivtilbud fra hele fylket til Gjøvik og ringruta videre.

## Praktisk info:

- Ta med klær og utstyr til den aktiviteten du skal på
- Ta med sovepose, liggeunderlag, toalettsaker og **innesko**.
- Ta med lommepenger (små sedler) hvis du ikke har vipps – det er egen kiosk, **da det ikke er lov å gå til Lena sentrum**.
- Det er dusjfasiliteter på skoleområdet

## Regler:

- Det er ikke lov å forlate skolens område
- Ikke rør noe av skolens elektroniske utstyr.
- All databruk blir overvåket. Bruk kun lovlige sider.
- La andres saker være i fred
- Forhold deg til den informasjonen som blir gitt av kursets ledere og ansvarlige.
- Nulltoleranse på tobakk, alkohol og **energidrikk**



# Dette er kursene dere kan velge mellom på årets Storkurs!!!!

## **Smiing** (6 stk)

*Alltid populært. Det er lærere på skolen som lærer hvordan du kan smi enkle kroker og annet som er kjent å ha.*

## **Styrkeløft** (15 stk)

*Ole Petter på Lena Styrkehus tar deg med inn i treningens verden og lærer bort teknikker og treningstips!*

## **Volleyball** (14 stk)

*Stein lærer bort ulike slag og teknikker, som gjør deg til en «proff» før volleyballturneringer senere!*

## **Sykurs** (6 stk)

*Nina, klubbbrådgiver i Skautrollet holder sykurs. Du vil lære hvordan man bruker symaskina og sy enkle ting*

## **Dyrestell** (10 stk)

*Bli med og lær hvordan et stell i kuffjøsset og sauefjøsset gjøres på Prestsæter! Se også hvordan et biobrenselanlegg fungerer!*

## **Matkurs** (10 stk)

*Werner kommer i år også og vil gi dere nyttige tips og triks til å lage den beste maten!*

## **Bli med ut i skogen**

(12 stk)  
*Vedhogst- kilden til energi og din første mulighet til jobb. I dette kurset får du en innføring i hva som kreves for å jobbe i skogen for å skape din egen arbeidsplass med produksjon og salg av ved. Du lærer litt om ulike treslag, energimengden i dem og litt om hva som er viktig når du skal selge ved.*

## **E-sport** (10 stk)

*"Bli med Adrian til Raufoss e-sport for en dag med spilling, tips-og-triks og sosialt samvær"*

## **Landbruksspillet** (12

stk) Norges Bondelag har utviklet et digitalt spill der du vil være å drive en gård gjennom tre år. Dere blir delt inn i grupper og dere får ulike oppgaver som avgjør hvordan det går. Spillet passer for deg som vurderer å ta over en gård eller er interessert i generell gårdsdrift

## **Yoga/ Mindfulness** (15 stk)

*Instruktører fra Toten Treningssenter vil lede dere gjennom et kurs i yoga og mindfulness . Her blir dere utfordret i kroppslige og mentale teknikker hvor målet er å skape ro, fokus og konsentrasjon.*

