

Velkomen til fylkesleir på Åheim!



21. – 24. juni invitera Elvablikk 4H og 4H Møre og Romsdal til leir – Blir du med?

Leiren skal vere ved Jetmund Gjestehjem midt i sentrum av Åheim i Vanylven 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.

Kva er leir?

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 (Klubben bruker å ha eit samarbeid på dette.) Mjølk 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 22. 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 jonsokfeiring med fantetog

På Søndagen er det Jonsokaftan, då skal vi kle oss ut og gå i "Fantetog" som ein innmarsj til jonsokbålet. I fantetog kan ein kle seg ut som kva som helst, her er det berre fantasien som set grenser. Det er sjølvsagt ganske vanleg med jonsok-brudepar, og det vert fleire kåringar her. Det vert og kåring av beste pynta tun til jonsokfeiringa. Tenk kreativt, ta utgangspunkt i tradisjonar der du kjem frå, eller lat deg inspirere av "midsommarafton" i Sverige. Her er det berre fantasien som set grenser.



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 laurdag 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, vafler 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 Åheim 2024, 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, med kort eller vips.

Alle vaksne med medlemsnummer skal velje **«Fylkesleir Åheim 2024, leiar»**

Dei vaksne skal ikkje velje aktivitet, dette for å ikkje ta opp plassane til medlemmane. Vi vil plassere vaksne på aktivitetar etter behov/og kapasitet – 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 pårørande 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 26. mai for medlemmar og 29. mai 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 kan vedkommande bruke eiga reiseforsikring.

Pris:

Deltakaravgift: kr.1200

Leiar: kr. 800

Landsleirdeltakar: kr.800

Alumn: kr. 600

Barn til leiarar under 4H-alder, og som IKKJE skal delta på aktivitetar: kr. 800,-(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**Fredag 21. juni:**

Frå kl. 17.00 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 2013 og seinare

01.00 Miljøtorget stenger

Laurdag 22. 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
19.00	Kveldsmat
20.30	Underhaldning
22.00	Leiarsamling
24.00	Ro i leiren
01.00	Miljøtorget stenger

Søndag 23. juni:

08.00	Vekking - Frukost
09.00	Morgonsamling. Flaggheising. 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 Landsleir deltakarar i Miljøtorget
18.00	Fantetog Jonsokbål - kåringar
20.00	Kveldsmat
22.00	Miljøtorget opnar
22.00	Leiarsamling
24.00	Ro i leiren.
03.00	Miljøtorget stenger

Måndag 24.juni:

08.00	Vekking. Frukost
09.00	Flaggheising. Morgonsamling. Premiering av dagens morgonfugl.
09.05	Tautrekking (med finalar)
10.00	Volleyballkampar med finalar
12.00	Rydding
13.00	Premieutdeling. Avslutning
13.30	Lunsj – vel heim!

Aktivitetar

1. Surfing – Aldersgrense 13år – Eigenandel 600kr

Surfekurs på ei av Noregs beste surfestrender i Hoddevika yst på Stadhalvøya. Surfekurs i 2 timer i små grupper med dyktige instruktørar, god gjennomgåing på stranda med øvelser og sikkerheit før vi går ut i vatnet. 45. min reisetid fra leiren.

2. Hest – Aldersgrense 10år – Eigenandel 200kr

Henting av hest frå beite. Opplæring i stell av hest. Opplæring av påsaling av hest. Rideøkt med instruksjon. Innføring i kommunikasjon mellom hest og menneske i form av Liberty trening. Utslepp av hest etter endt dag. Aktiviteten vert 40 min køyring fra Åheim mot Nordfjord..

3. Selja kloster, fjordguiding med rutebåt

Klosterbåten “Selja” tek deg med på ein guida båttur til Selja Kloster. Du får og tid til å utforske klosteranlegget og nyte stillheita på Selja. På den guida turen kan du lytte til den spennande legenda om St.Sunniva og lære meir om livet på klosteret. Dersom du ynskjer å gå stien til Bø, går vi innom her på vegen tilbake. På tur ut går vi nordsida av øya, og på sørsida på vegen tilbake. I dag kan du mellom anna klatre opp den smale trappa i kyrkjetårnet, lytte til kyrkjeklokka med den vakre klangen og gå inn i den heilage Sunnivahola, som i følge Sigrid Undset er ”Norges eldste kirketak”. Klosterkyrkja og Sunnivahola har aldri vorte avvigsla, og det er derfor i vår tid mogleg å halde mellom anna bryllaup, barnedåp og konfirmasjon her. Frå den vesle Sunnivakjelda kan du drikke vatn, som ifølge legenda skal vere helsebringande. Båtturen er ei naturoppleving i seg sjølv. På turen ut går vi på nordsida av øya der du har utsikt mot sørsida av Stadthavøya og det berykta Stadthavet. Herifrå kan du studere dei bratte klippene som omslyngar den historiske staden Drage, der Vikingane drog skipa sine over fjellet for å unngå å forsere Stadthavet. På turen tilbake går vi på sørsida av øya, der du har utsikt mot Kråkenes fyr, Skogsnæs fyr, Silda, Barmen og det planlagde innløpet til Stad Skipstunnel. Trekk inn den friske sjølufta og nyt utsikta. Er vi heldig, får vi selskap av havørn på turen. Skyssebåt fra Selje, båtturen startar 20 min køyring fra Åheim.

4. Selja kloster, fjordguding og ein tur med RIB – Eigenandel 200kr - Aldersgrense 13 år og min. 130 cm. Høgde.

Vi starter turen med oppkledning og en kort introduksjon. Du vil få tildelt flytedress og briller. Møt opp 15 minutter før avgang. Turen varer i 1 time. Ruten blir tilpasset etter værforhold. Husk kamera! Fra Seljevågen tar vi deg med på en fartsfylt RIB-tur langs sørsiden av Stadthavøya – full av spennende historie og storslagen natur. Vi setter kursen vestover mot det mektige Stadthavet og det blir guidede stopp underveis på turen. På Selja kloster kan du i dag mellom anna klatre opp den smale trappa i kyrkjetårnet, lytte til kyrkjeklokka med den vakre klangen og gå inn i den heilage Sunnivahola, som i følge Sigrid Undset er ”Norges eldste kirketak”. Klosterkyrkja og Sunnivahola har aldri vorte avvigsla, og det er derfor i vår tid mogleg å halde mellom anna bryllaup, barnedåp og konfirmasjon her. Frå den vesle Sunnivakjelda kan du drikke vatn, som ifølge legenda skal vere helsebringande. Rib-båt fra Selje, båtturen startar 20 min køyring fra Åheim.

5. Kajakk – Aldersgrense 13 – 17 år

På introduksjonskurset vil ein få litt grunnleggande opplæring om kajakken, med litt tips og triks for å kunne oppleve meir meistringsglede. Kurset fokuserer på leik, moro og læring i trygge rammer med dyktige rettleiarar som er aktivitetsleiarar i Padleforbundet. Ved gjennomført introduksjonskurs får ungdommane våttkort som dei kan vise for å få låne kajakk til dømes med Bua-ordningane.

Kurset vert halde i nærleiken av leiren.

6. Klatring

Aktiviteten vil lære deg sikring, klatring og teknikktraining i klatreveggen. Det vil verte tilpassa nivå etter deltakaren sine ferdighet og erfaring. Aktiviteten vert i klatreveggen i Olivinhallen i gåavstand frå leiren.

7. Skyting med Vanylven Jeger og fisk – Aldersgrense 12år

Skyting på Skytebana på Lilleidet med Vanylven jeger & Fisk. Det er ca. 25 min. køyring fra Åheim. Dagen startar med sikkerhetsgjennomgang der vi lærer sikker våpenhandtering. Det vert det skyting med rifle og salonggevær, leirdueskyting. Vidare vert det moglegheit for skyting på simulator og pil & bue som pauseaktivitet. – Den enkelte må ha med samtykkeskjema frå føresette.

Fint om dei som har tek med hørselvern.

Skyting med salonggevær har aldersgrense 12 år, jaktrifle og hagle 14 år.

8. Steinsliping og Steinsenteret

Åheim er mest kjent for Olivinbedrifta Sibelco. Her er det då spesielt smykkesteinen Peridot som finnst i Olivin. Dette har skapt ei interesse for stein, og nokre enkeltpersonar har over fleire år drive med sliping av forskjellige steinartar, til dømes til smykkestein, beltespenner ol. Ein vil her kunne lære grunnleggande om steinsliping og få prøve dette, samt lage eit produkt denne dagen. Ein vil og lære om Geologien rundt dette og besøke steinsenteret. Har du ein fin stein du kunne tenke deg å få slipt, kan du ta med denne (knyttnevestørrelse)

9. Snikkarverkstad

Tidlegare sløydlerar Svein Bøstrand held kurs her, han har og eige snikkarverkstad og er tusenkunstnar innan for dette. Han har mange gode idear og vil lage eit opplegg der en kan lage forskjellige saker og ting som ein tek med heim. Utgangspunktet er å lage forskjellige typar «hjernetrim» som kan vere utfordrande både for liten og stor å løyse. Svein produserer litt tilfang på førehand slik at ein kjem i mål i løpet av kurset. Du får med heim det du lagar. Kurset blir på sløydalen på Åheim skule ikkje langt fra leiren.

10. Livet i havet

Ægir Dykkarklubb viser fram dykkarutstyr og korleis det fungerer. Lagar til eit stort kar med ulike dyr og anna vi finn i havet. Deltakarane vil lære om marin forsøpling, spøkelsesteiner, dykking og liknande. Mogleg å få vere med ein liten båttur for deltakarane.

11. Leikarring (dans)

Fiskå frilynde ungdomslag ved Leikarringen stiller med instruktørar.

Deltakarane vil lære dansar innan ulike sjangrar, f.eks turdans, linedance og gammaldans

12. Måling

På kurset vil deltakarane få gode tips og lære teknikkar dei kan nytte når dei malar med akvarell. Kurset vert halde av lokal kunstnar. Gåavstand fra leiren.

13. Fjelltur

Tur med lokal fjellvant. Det vert lagt opp til ein fjelltur i flott natur med nydeleg utsikt fra Åheim sit tak Løvoldsnipa er alternativ 1, dersom dårleg ver kan Lyngfjellhola, Vikavatnet eller Slagneshornet vere aktuelle alternativ. Ingen aldersgrense, men greitt at dei som melder seg på har litt turerfaring og har tursko.

14. Bygdevandring på Åheim

Vandring gjennom Åheimsbygda med lokalkjent. Her vert mellom anna besøk av St. Jetmundkyrkja, ei gammal steinkyrkje frå 1100- talet. Vidare besøk på Olivinsteinsenteret og Valborgsamlinga som er eit museum som syner lokale ting som er samla frå bygda og grendene om kring oppgjennom tidene.

15. Brannsløkking

Deltakarane får delta på ein «open dag» med delar av brannkorpset i kommunen. I løpet av kursdagen får dei prøve både ulike brannsløkkingsapparat og vasslange til å slukke brann med. Deltakarane vil få sjå brannbilane og utstyret som er i dei. Kurset vil innehalde læring rundt branntryggleik. Kurset vert på brannstasjonen på Fiskåbygd, 15 min køyring frå leiren.

16. Volleyball – Aldersgrense 12år

På kursdagen vil du få tips og veiledning frå dyktige instruktørar og du får trene å på ulike slagteknikkar innan volleyball, til dømes fingerslag, serve, smash og baggerslag. Det vil også verte lagt opp til kamptrening der deltakarane vil få spele med og mot kvarandre. Kurset vert i gå avstand til leiren.

17. Makramé med Kjerringa Husflidslag - Aldersgrense 10 år

Makramé er ein handarbeidsteknikk som kom til Europa frå arabarane i middelalderen. I dag ser vi ei aukande interesse for teknikken igjen, som går ut på at trådar vert knytt saman på ulike måtar og dermed dannar varierte mønster. Teknikken du lærer på kurset kan brukast til å lage både vesker og belte, samt dekorative komposisjonar som veggtekstil eller smykke.

På kursdagen vil deltakarane verte introdusert til og få øve på teknikken og lage seg sine egne armband. Det vert gjennbruk av materiale, vi plukka tau og garn i fjøra som har drive i land, dette vert gjort på førehand. Kurset vert i gå avstand til leiren.

18. Moro med moral – Aldersgrense 17år

Er du alumn eller siste årssenior? Då er dette aktiviteten for deg! Du får moglegheit til å ha det kjekt med 4H-ara på same alder. Meir info om aktiviteten kjem. Målet med aktiviteten er å ha det morsomt saman, bygge relasjonar og skape eit godt samhald. Det blir god stemning og sosialt.

19. Besøke Hjortefarmen

Besøk på Hjortefarmen på Nave. Det blir satt ut garn kvelden før som dei er med å trekke. Filetering av øret som vert steikt på bålpanne. Moglegheit for å prøve kano, robåt, SUP. Mate hjort, lama og geit. Øksekast for dei som er gamle nok.

Gode minner frå fylkesleiren i 2023



Foto: Kim Sund

Velkommen på fylkesleir !!