



Velkommen til Høstkurs på Ål 13.-15. november 2020

4H-klubbene i Hallingdal inviterer deg som er født i 2007 eller tidligere til en sosial helg med både emnekurs og volleyballturnering.

Vi har booket hytter i Hallingdal feriepark, og her er det høy standard med oppreide senger og eget bad på hver hytte. Se <https://feriepark.no/> for mer info om stedet. Emnekursene vil foregå lørdag formiddag i ferieparken, Ål idrettshall og i nærområdet. Volleyballturnering og aktivitetene lørdag ettermiddag/kveld og søndag blir i hallen.

- ✓ Innsjekking fredag fra kl. 18.30 – Avslutning søndag ca kl.14.00
- ✓ Emnekurs lørdag mellom ca 10.00-14.30
- ✓ Volleyballturnering lørdag ettermiddag og kveld
- ✓ Finale i volleyball søndag
- ✓ Høstkurset koster kr. 1200,- pr. deltaker – dette dekker overnatting i 4-8 mannshytte, emnekurs, volleyballturnering, måltider og annet. Noen kurs koster litt ekstra.
- ✓ Påmeldingen åpner onsdag 14. oktober kl 18.00, og du finner den her den her: <https://bit.ly/2ZTqzwE>

- ✓ Det er kun 150 plasser, så derfor er det førstemann til mølla.
- ✓ Siste frist for påmelding er 21. oktober.

NB! Det er bindende påmelding, og om du blir syk og ikke kan delta blir ikke deltakeravgiften tilbakebetalt. Ved avlysning/avmelding grunnet koronautbrudd eller frykt for smitte har ikke 4H noe økonomisk ansvar – det betyr at deltakeravgift må betales av den påmeldte.

Viktig info ang smitteverntiltak på arrangement:

- Vi har god dialog med kommuneoverlegen i forhold til arrangementet
- Vi holder oss oppdatert på nasjonale retningslinjer, og sørger for at arrangementer er i tråd med råd og anbefalinger om smittevern fra helsemyndighetene og følger Folkehelseinstituttets sjekklister for godt smittevern.
- Bispising vil foregå på egen hytte, og gruppevis.
- Det er også viktig at 4H-ere og foresatte i forkant av oppholdet snakker om at det er viktig å følge reglene som lederne instruerer i, holde avstand og ha god hånd hygiene.

Emnekurs som velges ved påmelding

Kurs 1) Volleyball – for deg som vil spille volleyball hele helgen, lære bedre teknikk og samarbeid på banen.

Kurs 2) Skyting – på Liatoppen skiskytestadio, for både deg som er nybegynner og erfaren.

Kurs 3) Klatring – i klatrevegg med mange klatreløyper av ulik vanskelighetsgrad. Sko og klatreutstyr får du låne. ***egenandel**

Kurs 4) Konfekt – for deg som er en søtmomsog vil lære å lage deilig konfekt ***egenandel**

Kurs 5) Mat på bål – vil lager og spiser lunsjen vår ute

Kurs 6) Volleyball for 02- og 03-ere – for deg som vil spille volleyball hele helgen, lære å dømme en kamp og bli kjent med BASE sine sprell.

Kurs 7) Ballspill - vi har det gøy i hallen med ulike ballspill

Kurs 7) Orientering - lær deg kart og kompass. Vi tester ut en løype ute til slutt.

Kurs 8) Dørkrans – lag din egen dørkrans

Kurs 9) Italiensk pizza i steinovn – her lærer du å lage italiensk pizza fra bunnen av, og selvsagt blir dette lunsjen vår!

Kurs 10) Speed Stacks - kurs og andre artige aktiviteter med Geir Ove fra Ål
<https://www.facebook.com/watch/?v=677042256366435>

Kurs 11) Fotokurs – ta bedre bilder med egen telefon

Velkommen til en artig og sosial helg på Ål!

