

# Storkurs 2025



**Stad:** Oppmøte: Kinsarvik skule. 5780 Kinsarvik

**Overnatting:** Kinsarvik skule

**Tid:** 7.-9. mars

**Alder:** Juniorar og seniorar. Født 2013 eller tidlegare.

**Max:** 150 deltakarar

**Pris:** 800,- kr. Dette dekker mat, opphald, kurs og aktivitet.  
Nokre kurs har eigenandel. (Sjå kursoversikt).

**Deltakarstøtte:** Økonomi skal ikkje vera ei hindring for å delta i 4H. Det er mogleg å søkje deltakarstøtte frå 4H Norge. [Informasjon og søknadskjema.](#)

**Påmelding:** [Via heimesida til 4H Hordaland](#) før 16. februar. Bindande påmelding.

**Viktig:** **Meld dykk på berre eit kurs i medlemsregisteret.**

Vi tek bort kurs frå påmeldinga når dei er fullbooket.

**Reise:** De har sjølve ansvar for å koma dykk til kursstaden i tide.

**Kiosk** Her kan de betale med vipps og kort

**Info:** All informasjon blir lagt ut på heimesida til 4H Hordaland

**Vaksne:** Minst ein vaksen pr. 10. deltakar frå kvar klubb. Pris kr. 200,- pr. vaksen. Klubben vil bli fakturert i etterkant av påmeldinga.

På laurdag kan dei vaksne gå tur i nærmiljøet. Turforslag kjem. Me treng gjerne også litt hjelp på nokre aktivitetar.

Vaksne som ligg inne som pårørande til eit medlem i medlemsregisteret, har eit medlemsnummer, og kan melde seg på via arrangementet, akkurat som medlemmane. Er dei ikkje lagt inn eller får dei ikkje meldt seg på. Dei må ta kontakt med Turid på 4H-kontoret: ([hordaland@4h.no](mailto:hordaland@4h.no)) (99405269).

**Alumnar:** Alle alumnar er hjarteleg velkomen. De får gratis kurshelg mot at de lagar liv og røre om kveldane saman med arrangør og kursdeltakarar. På dagtid laurdag kan de gjera som de har lyst til, eller hjelpe til på eit av kursa til medlemmane. Gje beskjed til Turid på 4H-kontoret.

**Velkomen til Storkurs i Kinsarvik!**  
Venleg helsing Hårteigen 4H og 4H Hordaland

**Postadresse:** Kvassnesvegen 15, 5914 Isdalstø • **Besøksadresse:** Kvassnesvegen 15, 5914 Isdalstø • **Telefon:** 99405269  
**E-post:** [hordaland@4h.no](mailto:hordaland@4h.no) • Organisasjonsrådgiver Turid S. Herland: [turid.herland@4h.no](mailto:turid.herland@4h.no)  
**Internett:** [www.4h.no/hordaland](http://www.4h.no/hordaland) • **Bankgiro:** 3480 11 32121 • **Organisasjonsnummer:** 993 230 170

Kurs	Sted	Eigenandel
<b>Skyting</b> Ta med: hørselsvern viss du har. Klede til å vere ute i.	Me skal skyta på innandørs bane på Hordatun på Lofthus. Det vil også vere litt aktivitetar ute, så hugs gode klede.	
<b>Tradisjonsbakst/ pizza i steinovn</b> Ta med: forkle, håstrikk viss du har langt hår	Me skal laga ulik tradisjons-bakst, både i eldhuset på Bråvoll og med takke/ gryte. Me prøver å laga vår eigen pizza i steinomnen i eldhuset.	
<b>Smiing</b> Ta med: Klede som ikkje smeltar (ull eller bomull) Viss du har: vernesko, arbeidsjakke, vernebriller og hørselvern. -Elles kan du låna.	Me besøker ei smie på Lutro, der alle skal få prøva å smi.	150,-
<b>Swing</b> Ta med: Gode dansekledde, dansesko.	Vil du verta kongen av dansegolvet på eit 4H-arrangementet/ kvar bygdefest? Me går gjennom enkle basis-steg, men etterkvart som me vert flinkare kjem me til å øva inn fleire og fleire swing-turar.	
<b>Volleyball</b> Ta med: innesko, treningstøy (shorts og t-skjorte), drikkeflaske og evt knebeskyttar.	Volleyball er 4H-sporten, og på dette kurset vil du få gode tips til speleteknikk. Me vil gå gjennom reglar og ulike basisferdigheter, men det vil også verta god tid til spel.	
<b>Moderne dans</b> -hip hop, jazz, zumba  Ta med: gode dansekledde, innesko	Vil du verta kongen på dansegolvet samme kvar du er? På dette kurset vil me læra trinn frå dansar inspirert av hip hop, jazz og zumba, og setja saman kjekke dansar. Det vil verta mykje danseglede!	
<b>Tur i skogen</b> Ta med: Varme og gode klede, gode sko, sitjeunderlag, termos.	Me skal gå ein tur i vakre Kinsarvik. Vær og føre vil avgjera om det vert ein fottur innover Husedalen, eller ein aketur i Feisdal. Samme kva; me kjem til å tenna bål og kosa oss med lunsj kring bålet. Dette er ein tur som alle greier!	

<p><b>Dekor og søm på leirbuksa</b>  Ta med : Leirbukse.Ta gjerne med deg noko du vil ha på leirbuksa - bånd, stoffbitar, broderi osv</p>	<p>Pynting av leirbukse  Manglar du leirbukse? Bestill frå 4H-kontoret</p>	<p><b>100,-</b></p>
<p><b>Matlaging</b>  Ta med: forkle, hårstrikk viss du har langt hår</p>	<p>Synes du at mat og helse på skulen er kjekt? Likar du å laga mat, og prøva nye ting? Då er dette kurset for deg!</p>	