



Velkommen til Sommerdrill på Skjeberg Folkehøyskole!

Sommerferien er rett rundt hjørnet, og det betyr også at vi snart er i gang med årets sommerkurs for drillere!

Her kommer informasjon om kurset du skal delta på.

Sommerdrill er et overnattingskurs på **Skjeberg Folkehøyskole i Sarpsborg** fra 28. juli til 31. juli 2026. Det er 4 deltakere på kurset. Kurset går parallelt med Gult kurs som har 70 deltakere.

Fremmøte og registrering

Tirsdag 28. juli kl. 11, etterfulgt av informasjonsmøte og lunsj kl. 12.

Adresse til kursstedet

Skjeberg Folkehøyskole
Oldtidsvegen 35A
1747 Skjeberg

Innquartering

Dere skal bo på internat på folkehøgskolen. Deltakerne blir fordelt på dobbeltrom eller flersengsrom. Husk sengetøy eller sovepose.

Bespising

Det blir servert fire måltider per dag: frokost, lunsj, middag og kveldsmat.

Undervisning og sosiale aktiviteter

Hver dag vil det være variert undervisning og aktiviteter fra morgen til kveld. På drillkurset blir det teknikkpåfyll, koreografiinnlæring, samarbeid og aktiviteter som styrker drillerens forståelse, trygghet og mestring. På kveldstid vil det blant annet være huskonsert og sosiale aktiviteter sammen med Gult kurs.

Avslutningskonsert

Gjennom kurset jobber vi frem mot en hentekonsert kl. 15.00 på siste kursdagen fredag 31. juli. Her er familie og venner hjertelig velkomne til å se hva deltakerne har jobbet med gjennom kurset. Avreise skjer etter hentekonsertens slutt.

Allergi, sykdom eller ekstra behov

Dersom det er kursdeltakere som har allergier eller sykdom og/eller som har ekstra behov som ikke ble meldt inn på påmeldingsskjemaet, ber vi om beskjed om dette på epost: sk-ost@musikkorps.no snarest mulig. Dette for å gjøre kurset best mulig for alle sammen. Husk at dere også for sikkerhets skyld snakker med leirledelsen om dette når dere ankommer og registrerer dere. Gi også beskjed om dere tar medisiner, da det er viktig at kursledelsen vet dette.

T-skjorter

Alle deltakerne får en t-skjorte fra kurset som brukes på hentekonserten.

Leirledere

På sommerkursene er det en administrasjon bestående av leirledere og en våken nattevakt. Administrasjonen står for tilsyn og praktisk tilretteleggelse av kurset.

Leder for administrasjonen er i år Emilie Hopland Myhre. Med seg har hun aktivitetslederne Sanna og Øyvor, nattevakt Håkon og ungdomsassistentene Amalie, Henrik, Hedda og Selma. Ønsker dere direkte kontakt med kursadministrasjonen i løpet av kurset, kan dere ringe eller sende SMS til kurstelefonen: 936 70 645. Nummeret er kun aktivt i kursperioden.



Drillfaglig trener

På dette kurset er Maiken Guldahl drillfaglig trener. Hun skal bidra til at deltakerne får videreutviklet ferdighetene sine i drillteknikk, dans, samarbeid og trygghet med drillstaven. På sommerkurs gleder Maiken seg til å bli kjent med deltakerne, skape et inkluderende miljø med mye lek, læring og mestring - og bidra til en uke fylt med latter, nye triks og økt motivasjon!

Huskeliste

- Drikkeflaske
- Drillstav, gjerne to om du har
- Drillsko og joggesko
- Skriveblokk og skrivesaker
- Treningsstøy og klær til fritid
- Personlige ting som klær, håndkle, toalettsaker o.l.
- Såpe og sjampo
- Laken, dyne- og putetrekk eller sovepose
- Verktøy til å sette opp håret, for eksempel hårstrikk, dersom du har langt hår
- Solkrem
- Det er lurt å ta med litt lomme penger, det kan bli muligheter for å handle noe godis

Husk å merke tingene dine med navn!

For dere der hjemme

Vi vil i løpet av sommeren legge ut noen bilder og litt nytt fra livet på sommerkurs på Instagram @nmfost. Samtykke ble krysset av ved påmelding.

Kontaktinformasjon

Spørsmål i forkant av kurset: sk-ost@musikkorps.no

Under kurset kan dere kontakte kursadministrasjonen på kurstelefonen: **936 70 645**

Velkommen til kurs!

Vennlig hilsen

Norges Musikkorps Forbund Øst

v/produsent Andrea M. Ringdal

sk-ost@musikkorps.no