

Til deg som går i 8. klasse 😊

Har du lyst til å vera med på KonfAction ?

KonfAction er ein leir som KRIK (Kristen Idrettskontakt) arrangerer i Bø i Telemark. Dette er Norges største konfirmantleir og ca 1000 ungdommar frå heile landet er med på KonfAction. I fleire år har ungdommar frå Varhaug og Vigrestad reist på KonfAction og dei siste åra har ungdommar frå Ogn kyrkje og blitt invitert med



KonfAction er ikkje ein del av konfirmantåret i kyrkja. Det er eit ekstra tilbod som er veldig kjekt og spennande for dei som er interessert i å vere med.

19.- 23. juni 2026 kan DU vera med på KonfAction !

**Det vert infomøte om KonfAction
Onsdag 22. oktober kl 19.30 i Varhaug kyrkje**

Me anbefaler at både ungdommar og føresette vert med på denne samlinga.

NB ! Dette er eit info møte for dei som er interessert å høyre meir om KonfAction. Informasjon og invitasjon til å vere konfirmant kjem i mai, og det vert ikkje informert noko om sjølve konfirmantåret på dette møtet.



**KRIK sine verdier er
Idrettsglede – trusglede – livsglede
og dette pregar heile leiren.**

På KonfAction får du oppleve godt fellesskap, dyktige leiarar og instruktørar, gode møter, kjekke aktivitetar, vanvittige vannsklier, mange gode minner og opplevingar

På dei neste sidene kan du lese meir om programmet og aktivitetar



Dagsprogram

laurdag, søndag og måndag:

08.00 Vekking og frokost

09.00 Morgenmøte

10.30–13.30 Aktivitetar

13.30–15.00 Middag

15.00–18 Bø Sommarland

18.30 Kveldsmat

19.30 Kveldsmøte

21.00 Miljøtorg

23.00 God natt



Me søv i lavoar og kyrkja har lavoar til alle

Her er nokre tilbakemeldingar frå tidlegare deltakara:

- Kjekt å sova i telt, bli kjent med andre folk, det er kjekke aktiviteter og gode møter.
- Eg meiner alle som har sjansen burde reise på KonfAction, for det er noko av det gjildaste eg nokon gong har opplevd.
- Eg syntes alt var bra, møtene, opplegget med mat og soving.
- Eg anbefaler alle å reise, for det blir eit minne for livet, ein stor opplevelse.
- Det er alltid noko å gjere, du sitter aldri åleine og det alltid noko som skjer.
- KonfAction er ein bra ting for oss ungdommar og er noko alle konfirmantar treng.
- Eg vil anbefale KonfAction for du lærer meir om Gud.
- Det var bra fordi det var veldig sosialt og kjekt å vere så mykje ute. - Det var ein kjempekjekk tur eg aldri vil gløyme.
- Me kjeda oss aldri og hadde alltid noko å gjere. Eg anbefale sterkt å reise.
- Det er lurt å sove når det er leggetid, du blir fort utslitt av å være ute og holde på med ting heile dagen.
- Bra gjennomtenkt og organisert, bra møter og gode ledere på aktivitetane.
- KonfAction er ein fantastisk start på sommerferien, det var sosialt og veldig kjekke aktivitetar.
- KonfAction er eit minne for livet. Møtene var kjempebra.
- KonfAction er noko av det gjildaste eg har opplevd, det er så mykje glede og lykke.
- Vi var veldig sosiale og vart kjent med andre. På møtene vart me betre kjent med Gud og det var mykje bra lovsang.
- Veldig bra møter og møje som skjedde heile tida. Anbefales, veldig gjild leir, møter mange nye folk, minne for livet.



Turen er i sommarferien og den kostar ein del pengar, difor går me ut med denne informasjonen allereie nå. Me får veldig gode tilbakemeldingar frå dei som har vore med før. Håpar mange vil vera med og få eit minne for livet på KonfAction 2026 ☺

I februar vert det sendt ut nytt brev med meir informasjon og påmelding vil skje på heimesida frå det brevet vert sendt. Påmeldingsfristen vert i mars og då er det bindande påmelding.

I 2025 var prisen for turen 4000 kr for medlemmer i KRIK og 4300 for andre. Dette inkluderer bussreise, overnatting i lavo, inngang 3 dager i Bø Sommarland, instruksjon i ein idrett/aktivitet, mat (frokost, middag og kveldsmat), møter og transport til og frå aktivitetar.

Har de spørsmål – ta gjerne kontakt med Siri Aarsland, kateket i Varhaug kyrkje på mail siri.aarsland@hakyrkja.no eller mobil 458 01 522.



Her er dei 33 ulike aktivitetane som var på KonfAction 2025

Kan verte litt endringar i 2026. Deltakarane får instruksjon i same aktivitet i tre dagar

Akrobatikk

Er du av den spretne typen som trives med luftige svev og fysiske utfordringer? Trampett, frittstående og Air Track er noe av det som står på menyen. Hopp i det, og bli med!

Badminton

Ta hagesport nr. 1 til nye høyder, og lær deg hvordan badminton egentlig skal spilles. Aktiviteten vil finne sted innendørs på ordentlige badmintonbaner, og du vil lære deg reglene og triksene som gjør deg til gatas beste badmintonspiller!

Ball and games

Her blir det spill, turneringer og masse moro innenfor forskjellige ballspill. Mye aktivitet og masse sosialt! Aktivitetene vil foregå utendørs, så det nytter ikke å være redd for litt grønske på knærne.

Basketball

Bli med på en av verdens største idretter! Finn din indre NBA-spiller med god instruksjon og mye spill! Her vil du kunne få høy puls og lar konkurranseinstinktet si på. Aktiviteten vil by på teknikk- og regelgjennomgang – i tillegg til mye spilletid.

Beachhåndball

I anledning sommeren flyttes en kjent og kjær klassiker ut i sola! Beachhåndball utfordrer spillet og spillerne på ukjent underlag – der triks og finesser gir ekstra uttelling. Smør på deg solkremen, brett opp ermene og bli med på moroa.

BOKSEN

En aktivitet inspirert av det nye TV programmet! Deltakerne vet ikke hva som venter dem. Gjennom overraskende og utfordrende oppgaver må de bruke samarbeid, logikk og mot for å samle poeng og komme seg videre. Tør du gå inn i BOKSEN ?

Bordtennis

Toppspinn, backhand og serve – kjent eller ukjent? Her kan du lære å spille bordtennis eller finpusse ferdighetene.

Dans

Liker du rytmer og fete moves? La musikken føre deg gjennom tre digge dager med dans og koreografi – enten du er ny i gamet eller du vil utvikle deg videre som danser

Fisking

Er du glad i å være ute i naturen og bruke av naturens egne ressurser? På fiske skal vi utforske nærområdet i Bø både over og under vann. Ta med turtøy og egen stang! Gi beskjed om du ikke har egen fiskestang.

Fotball

«Her får du kose deg med lærkula uavhengig av om du er relativt fersk i gamet eller om du begynner å nærme deg Kaka og Messi i ferdigheter!

Her deles det inn i 4 nivåer ved påmelding:

Fotball A (Pro) - For deg som har spilt MYE fotball. Her vil det være fokus på øvelser med høy vanskelighetsgrad og spill i høyt tempo

Fotball B+ (Player) - For deg som har spilt en god del fotball. Her får du mulighet til å utvikle spillet ditt enda et hakk.

Fotball B- (Player) - For deg som har spilt en del fotball, men ønsker å forbedre basisferdighetene.

Fotball C (Rookie) - For deg som ikke har spilt fotball før eller har spilt veldig lite. Her er det lav terskel og fokus på balltilvenning og lek.»



Frisbee(golf)

Frisbee er en av sommerens store trender. Dette er aktiviteten både for deg som er dreven kaster og du som tenker boogie er en dans. Frisbee ultimate, frisbeegolf, kasteteknikk og deilig moro i sola!

Garden games

Crocket, boccia, kubb, slakkligne – velg Garden Games for å nyte sommersolen med vennene dine. Her fylles dagene med alt fra tradisjonelle hageaktiviteter til nye gøyale påfunn, mens vi digger til beats fra anlegget.

Golf

Drømmer du om hole-in-one? Eller fascineres du av kombinasjonen kraft, koordinasjon og presisjon? Bli med ut i vakre golfomgivelser og få hjelp av dyktige instruktører til å kanskje få din første hole-in-one!

Havkajakk

Glad i å komme tett på naturen? Havkajakk er aktiviteten for deg som har lyst til å bryne deg på bølgene – eller nyte en tur på flatt og stille vann.

Innebandy

Slitsom moro! Aktiviteten for deg som liker fart og spenning med ball og kølle i gymsal. (Ta gjerne med egen kølle hvis du har!)

Kano

Er du glad i det våte element, sol og rolig tempo? Bli med på kano-gruppa, og se hvor åretakene og strømmen tar deg.

59 grader bøl

KRIKs eget svar på TV-serien 71 grader Nord. Utfordringene står i kø, naturopplevelser på høyt nivå og samarbeid i høysetet. En unik mulighet til å bli bedre kjent med andre deltakere.



Klatring

Har du lyst til å komme deg oppover i livet?

Klatring er aktiviteten for deg som trives i høyden og stoler på at grep og utstyr holder, eller har lyst å utfordre deg selv. Aktiviteten kan muligens foregå utendørs dersom været tillater det. Ta med både inne- og utetøy.

Kreativ

Liker du å sy, male, strikke eller skape ting med hendene på andre måter? Da er dette aktiviteten for deg! Det blir introduksjon i enkle teknikker og mange muligheter til å utfolde seg kreativt!

KRIK Trippel

Dette er aktiviteten for deg som ikke klarer å velge kun én aktivitet. Gjør deg klar for tre deilige dager der du er inntatt både beachvolleyball, fotball og spikeball. For en deal!

Mesternes mester

Liker du å kjenne konkurranseinstinktet koke? Da er dette aktiviteten for deg. Her vil du gjennom mange ulike utfordringer være med å konkurrere om tittelen «Mesternes Mester».

Padeltennis

Er en ny og spennende sport som vokser raskt i samfunnet! Denne kombinasjonen av tennis og squash er enkel å lære, men gir masse action og utfordring. Bli med og prøv noe helt nytt – padeltennis er perfekt for både nybegynnere og de som vil utfordre seg.

Selvforsvar

Liten eller stor, svak eller sterk? Samme det! På denne aktiviteten kan du lære deg slag, spark og tøffe teknikker – som alle kan få til!

Splash/vannaktivitet

Er du en fisk i menneskeklær? På denne aktiviteten vil det meste foregå i vann. Vannlek, konkurranser, stuing og svømming er bare noe av det denne populære aktiviteten har å tilby. Hopp i det og bli med på Splash! Ta med badetøy og ulltøy/varmt tøy.

Sterk

Er en energifyllt og variert treningsaktivitet der hver dag byr på nye og spennende utfordringer! Gjennom styrke og bevegelse opplever vi treningsglede og mestring sammen. Bli med, gi det du kan og kjenn på gleden av en aktiv dag»

Stand up padle

Sol, vann og brett. Stand Up Padling er en av sommerens trender. Dersom du liker å bli utfordret i både styrke, utholdenhet og balanse er SUP aktiviteten for deg

Sandvolleyball

«Hva er bedre enn sol og beach om sommeren? En sikker vinner. Førstemann til mølla!

Her deles det inn i 4 nivåer ved påmelding:

Sandvolley A (Pro) - For deg som har spilt mye sandvolleyball og føler deg trygg på regler, blokking, smashing og ønsker å lære detaljer og fingertegn og andre finesser.



Sandvolley B+ (Player) - For deg som har spilt en del sandvolleyball og som regel får til en del ballvekslinger i spill.

Sandvolley B- (Player) - For deg som har spilt en del sandvolleyball, men fortsatt trenger å øve litt på baggerslag og fingerslag.

Sandvolley C (Rookie) - For deg som ikke har spilt eller spilt lite sandvolleyball før. Her vil vi gå igjennom grunnleggende ferdigheter i forhold til baggerslag, fingerslag og basic regler i sandvolleyball.»

Tennis

Forehand, backhand, game – set – match! Kanskje blir du nye Casper Ruud? Bli med og nyt solen og masse spilling. Ta gjerne med egen racket om du har.

Terrengsykling

«På denne aktiviteten skal vi utforske stier du tidligere trodde kun var for fotturister. Bli med ut i et fantastisk naturområde med oppoverbakker, utforkjøringer og spennende utfordringer. Ta med sykkel, hjelm, øvrig ønsket beskyttelsesutstyr og gjerne litt lappesaker om du har.

Vannsport

For deg som liker fart og spenning i det våte element. Prøv vannski, wakeboard og knebrett i Norsjø kabelpark. Kort oppsummert: VANNvittig gøy! Ta med badetøy og ulltøy/varmt tøy.

Villmark

Ut på tur, aldri sur! Lær nyttige friluftslivstips i Telemarks ville natur. Kjenn solen varme på kroppen og nyt utsikten fra toppen av fjellet sammen med de nye tur-vennene dine. Ta med gode tursko (gjærne fjellsko), dagstursekk og gjerne en lommekniv om du har.

Volleyball (i hall)

Ingen KRIK-leir uten volleyball! Få inn hoppserve, lær deg smasheteknikken, sleng deg og fisk baller opp fra gulvet! Både for deg som har lyst til å lære volley – og for deg som har spilt en del fra før!

* Har du behov for tilrettelegging er det viktig at me får beskjed ved påmelding, slik at me i samarbeid med KRIK kan sjå på korleis me best kan leggje til rette for deg.