

## Välkommen på sommarläger 5-8 juni 2023 i Kuortane!

Lägret börjar på måndagen kl. 12.00 och slutar på torsdagen kl. 15.30. För de som kommer från södra Finland går tåget från Helsingfors kl. 8.24 och är framme i Seinäjoki 11.04 varifrån den beställda bussen går direkt till Kuortane. Lägret börjar med lunch kl. 12.00-12.30, den första träningen börjar kl. 13.30.

På torsdagen avgår bussen från Kuortane ca kl. 15.40 mot Seinäjoki, så att man hinner till 16.28 tåget mot Helsingfors, för de som ska söderut.

### Lägrets tidtabell

#### Måndag, flickor och pojkar

12.00	Lunch
13.30-16.45	Träningspass 1 & lägerinfo
17.00	Middag
18.30-20.15	Träningspass 2
20.30	Kvällsmål

#### Tisdag

#### Flickor

#### Pojkar

8.30	Frukost	9.00	Frukost
9.00-12.00	Träningspass 1	9.30-12.30	Träningspass 1
12.15	Lunch	12.45	Lunch
14.00-17.00	Träningspass 2	15.00-18.00	Träningspass 2
17.15	Middag	18.15	Middag
19-20.30	Bastu och simning	19-20.30	Bastu och simning
20.30	Kvällsmål	20.30	Kvällsmål

#### Onsdag

#### Flickor

#### Pojkar

8.30	Frukost	9.00	Frukost
9.00-12.00	Träningspass 1	9.30-12.30	Träningspass 1
12.15	Lunch	12.45	Lunch
14.00-17.00	Träningspass 2	15-18	Träningspass 2
17.15	Middag	18.15	Middag
19.30-20.30	Uteaktiviteter	19.30-20.30	Uteaktiviteter
20.30	Kvällsmål	20.30	Kvällsmål

#### Torsdag, flickor och pojkar

8.15	Frukost
9-12.00	Träningspass 1
12.15	Lunch
13.30-15.30	Träningspass 2 och avslutning
15.30	Lägret slut
15.40	Busstransport till Seinäjoki



Resorna till och från lägret ingår inte i kurspriset och köps på egen hand. Busstransporten mellan Seinäjoki och Kuortane, för de som beställt buss, kostar 15 euro tur-retur.

Fakturan för lägret kommer efter lägret per post. De som åker den beställda bussen mellan Seinäjoki och Kuortane får faktura på bussen i samma räkning. Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade.

Vi tränar varje dag två längre pass i gymnastiksalen. Träningen anpassas utifrån gymnasternas ålder och nivå. På kvällarna har vi olika kvällsprogram utomhus och inomhus.

Vi bor på Kuortane idrottsinstitut föreningsvis, lakan och handdukar finns i alla rum. Rumsfördelningen ges till tränarna/ansvarspersonerna i varje förening.

Här hittar ni mera info om Kuortane idrottsinstitut: [www.kuortane.com](http://www.kuortane.com)

**Kom ihåg** att ta med träningskläder för träning både inomhus och utomhus: gymnastikdräkter, triksåer, overall, borrhandskar, remmar, joggingskor, samt uteträningskläder, dricksflaska, simdräkt och badhandduk.

Man kan endast delta på lägret om man är frisk. Om man har snuva, hosta, feber eller andra förkylningssymptom kan man inte delta. Vid sjukdomsfall eller olycka, om du måste annullera din plats, ta kontakt så fort som möjligt med lägrets huvudansvariga.

Huvudansvarig för lägret är Karolina Stenfors-Roiha. Om du har frågor om lägret, ta kontakt!

Vi ses i Kuortane!

Gymnastikhälsningar,

Karolina Stenfors-Roiha  
koordinator för redskapsgymnastik, FSG  
E-post: [karolina@idrott.fi](mailto:karolina@idrott.fi)  
Tel nr: 040 8269827



Finlands Svenska Gymnastikförbund rf

**T:** +358-405452260

**E:** [fsg@idrott.fi](mailto:fsg@idrott.fi)

**W:** [www.fsg.fi](http://www.fsg.fi)

**B:** FI72 2022 3800 0065 57

**FO-nummer:** 0235627-0

**A:** Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors, Finland