

## Välkommen på FSG Team läger 2, 5-8.12 i Kuortane!

Vi börjar lägret med lunch kl. 13.15-14.15 och första träningen börjar kl. 15.00. Lägrets sista träning på söndagen slutar kl. 12.00, varefter lägret avslutas med lunch. **Kom ihåg att ta era FSG-toppar med!** (de som har den svarta toppen)

Busstransport från Seinäjoki ordnas kl. 12.30 på torsdagen och kl. 12.55 från Kuortane på söndagen.

### Lägrets tidtabell

#### **Torsdag**

13.15-14.15	Lunch
14.40	Tränarpalaver (salen)
15-17.30	<b>Träning 1</b>
17.45	Middag
19.00-20.45	<b>Träning 2</b> (Fysiska tester)
20.50	Kvällsmål

#### **Fredag**

08.00	Frukost
9-12	<b>Träning 3</b>
12.15	Lunch
13-14:15	<b>Utbildning för gymnaster</b>
14.30-17.30	<b>Träning 4</b>
17.45	Middag
19.30-20.30	<b>Kvällsprogram i salen</b>
20.45	Kvällsmål

#### **Lördag**

08.00	Frukost
9-12	<b>Träning 5</b>
12.15	Lunch
14.15-17.45	<b>Träning 6 + löptest</b>
17.45	Middag
18-19.30	Simning i simhallen
20.45	Kvällsmål

#### **Söndag**

08.00	Frukost
8.45-12.00	<b>Träning 7</b>
12.15	Lunch
ca 13.00	Avfärd hemåt



Vi bor föreningsvis i 2-6 personers rum, lakan och handdukar finns i alla rum.

**Kom ihåg** att ta med träningskläder (gymnastikdräkt, overall, trikåer, tossor), barrhandskar, remmar, egen dricksflaska, löpskor, byteskläder och hygienartiklar.

Resorna till och från lägret ingår inte i kurspriset och köps på egen hand.

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

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!

Förbundstränare under lägret är Dora Sarpaneva, Ann-Sofie Lundsten, Salla Rudnäs, Cecilia Andler och Karolina Stenfors-Roiha.

Gymnastikhälsningar,

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



Finlands Svenska Gymnastikförbund rf

**T:** +358-405452260

**E:** fsg@idrott.fi

**W:** www.fsg.fi

**B:** FI72 2022 3800 0065 57

**FO-nummer:** 0235627-0

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