

Välkommen på träningsläger 10-12 januari 2025 i Kuortane!

Lägret börjar på fredagen kl. 18.00 och slutar på söndagen kl. 16.30. För de som kommer från södra Finland går tåget från Helsingfors kl. 14.24 och är framme i Seinäjoki 17.11 varifrån den beställda bussen går direkt till Kuortane. Första träningspasset på fredagen är kl. 18.10.

Lägrets tidtabell

Fredag, flickor och pojkar

18:10-20:15 Träningspass 1
20:30 Kvällsmål

Lördag	Flickor	Pojkar	
8.00	Frukost	8:45	Frukost
9:00-12:00	Träningspass 1	9:45-12:45	Träningspass 1
12:15	Lunch	13:00	Lunch
14:00-17:00	Träningspass 2	14:45-17:45	Träningspass 2
17:15	Middag	18:00	Middag
18:30-20:15	Bastu	19:30-20:30	Bastu
20:30	Kvällsmål	20:30	Kvällsmål

Söndag	Flickor	Pojkar	
7.45	Frukost	8:00	Frukost
8:30-11:40	Träningspass 1	9:00-12:15	Träningspass 1
11:50	Lunch	12:30	Lunch
13:25-15:40	Träningspass 2	13:40-15:40	Träningspass 2
16:00	Middag	16:00	Middag
16:35	Bussen startar	16:35	Bussen startar

Vi bor på Kuortane idrottsinstitut, lakan och handdukar finns i alla rum. Rumsfördelningen och nycklarna ges till tränarna/ansvarspersonerna i varje förening vid lägrets början. Föreningens egna tränare/ansvarspersoner är ansvariga för sina egna gymnaster under all den tid som är utanför lägrets träningstider.

Kom ihåg att ta med träningskläder (gymnastikdräkt, overall, trikåer, shorts, tossor), barnhandskar, remmar, egen dricksflaska, byteskläder, simdräkt och hygienartiklar. **Alla föreningar ska ha med sig sitt eget magnesium.**



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

Här hittar ni mera info om Kuortane idrottsinstitut: www.kuortane.com

Man kan endast delta på lägret om man är frisk. Om man har snuva, hosta, feber eller andra förkylningssymtom 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.

Gymnastikhälningar,

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