

Välkommen på sommarläger 2-5 juni 2025 i Vierumäki!

Lägret börjar på måndagen kl. 12 och slutar på torsdagen kl. 13.15. För de som kommer med den beställda bussen går bussen kl. 9:45 från Helsingfors och är tillbaka i Helsingfors på torsdagen ca kl. 15:15. Platsen var bussen går:

Mikonkadun tilausajopysäkki, Rautatientori

Lägret börjar med lunch kl. 12:00 och den första träningen börjar kl. 13.30.

På torsdagen avgår bussen från Vierumäki kl. 13.30 mot Helsingfors.

Lägrets tidtabell

Måndag 2.6

9:45	Bussen avgår från Helsingfors
12:00	Lunch
13.30-16.30	Träningspass 1
16:45	Middag
18.15-20.15	Träningspass 2
20.30	Kvällsmål

Tisdag 3.6

8.00	Frukost
9.00-12.00	Träningspass 1
12.15	Lunch
14.15-17.15	Träningspass 2
17.30	Middag
19.00-20.00	Simning i simhallen
20.30	Kvällsmål

Onsdag 4.6

8.00	Frukost
9.00-12.00	Träningspass 1
12.15	Lunch
14.15-17.15	Träningspass 2
17.30	Middag
19.15-20.15	Kvällsprogram ute
20.30	Kvällsmål

Torsdag 5.6

8.00	Frukost
9-12.30	Träningspass 1 och avslutning
12.45	Lunch
13.30	Busstransport till Helsingfors

Resorna till och från lägret ingår inte i kurspriset och köps på egen hand. Busstransporten mellan Helsingfors och Vierumäki, för de som beställt buss, kostar 25 euro tur-retur.

Fakturan för lägret kommer efter lägret per post. De som åker den beställda bussen 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. Vi bor på Vierumäkis idrottsinstitut föreningsvis, lakan och handdukar finns i alla rum. Rumsfördelningen ges till tränarna/ansvarspersonerna i varje förening.

Här hittar ni mera info om Vierumäki idrottsinstitut: www.vierumaki.fi

Kom ihåg att ta med träningskläder för träning både inomhus och utomhus: gymnastikdräkter, shorts, overall, barrhandskar, remmar, joggingskor, samt uteträningskläder, solkräm, hatt/keps, dricksflaska, simdräkt och badhandduk. Kom även ihåg byteskläder och hygienartiklar. Vi promenerar mellan boendet och träningshallen så ta med bekväma skor att gå i.

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.

För alla **annulleringar** uppbärs en administrativ avgift på 20 euro. Alla annulleringar kräver läkarintyg. Annulleringar med läkarintyg som görs efter 27.5, innebär betalning på 50% av lägeravgiften. Annulleringar per 27.5 med läkarintyg innebär betalning endast av den administrativa avgiften. Annulleringar ska göras till: karolina@idrott.fi

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

Vi ses i Vierumäki!

Gymnastikhälsningar,

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