

Välkommen på träningsläger 9-11 januari 2026 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. 14.20 och är framme i Seinäjoki 17.16 varifrån den beställda bussen går direkt till Kuortane. Första träningspasset på fredagen är kl. 18.10. Bussen startar tillbaka mot Seinäjoki på söndagen kl 16:25, tåget går kl. 17:18.

Lägrets tidtabell

Fredag, flickor och pojkar

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

Lördag

8.00	Frukost
9:00-12:15	Träningspass 1
12:30	Lunch
14:15-17:15	Träningspass 2
17:30	Middag
18:30-20:15	Bastu
20:30	Kvällsmål

Pojkar

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

Söndag

7.45	Frukost
8:30-11:30	Träningspass 1
11:50	Lunch
13:00-15:35	Träningspass 2
15:50	Middag
16:25	Bussen startar

Pojkar

8:00	Frukost
9:15-12:15	Träningspass 1
12:30	Lunch
13:30-15:35	Träningspass 2
15:50	Middag
16:25	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, triksåer, shorts, tossor), barrhandskar, 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.

För alla **annulleringar** uppbärs en administrativ avgift på 15 euro. Alla annulleringar kräver läkarintyg. Annulleringar ska göras till: karolina@idrott.fi

Huvudansvarig för lägret är Karolina Stenfors-Roiha.

Gymnastikhälsningar,

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