

Välkommen på FSG Team läger 5-8.3 i Kuortane!

Vi börjar lägret med lunch kl. 13.15-14.00 och första träningen börjar kl. 15.00. Lägrets sista träning på söndagen slutar kl. 12.30, varefter lägret avslutas med lunch. **Kom ihåg att ta era vita FSG-toppar med!** (de som har de ni fick i december 2024 eller maj 2025)

Busstransport från Seinäjoki ordnas kl. 12.30 på torsdagen och kl. 13.30 från Kuortane på söndagen.

Lägrets tidtabell

Torsdag

13.15-14.00	Lunch
14.30	Tränarpalaver (salen)
15-17.30	Träning 1
17.45	Middag
19.00-20.45	Träning 2 (Fysiska tester)
20.50	Kvällsmål

Fredag

08.00	Frukost
9-12	Träning 3
12.15	Lunch
14.15-17.15	Träning 4
17.45	Middag
19.00-20.30	Kvällsprogram i salen
20.45	Kvällsmål

Lördag

08.00	Frukost
9-12	Träning 5
12.15	Lunch
14.15-17.30	Träning 6
17.45	Middag
19-20:30	Kvällsprogram, bowling
20.45	Kvällsmål

Söndag

08.15	Frukost
9:15-12.30	Träning 7

12.45 Lunch
ca 13.35 Avfärd hemåt

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 (gymnastikdräkter, overall, trikåer, tossor), barrhandskar, remmar, egen dricksflaska, byteskläder och hygienartiklar.

Alla föreningar ska ha med sig sitt eget magnesium.

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.

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. Om du har frågor om lägret, ta kontakt!
Förbundstränare under lägret är Sonja Lehto, Salla Rudnäs, Cecilia Andler, Janina Jansson och Karolina Stenfors-Roiha.

Gymnastikhälsningar,

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