

Välkommen på FSG Träningsläger samt FSGM inom manlig AG 6-8.3.2026 i Kuortane!

Lägreten börjar på fredagen kl. 18.15 och slutar på söndagen kl. 13.15. 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 är på fredagen kl. 18.15. Bussen startar tillbaka mot Seinäjoki på söndagen kl. 13.30, tåget går 14.38 mot Helsingfors.

Tidtabell

Fredag

18:15-20:15	Träning 18:15-20:15
20:30	Kvällsmål

Lördag

8:00	Frukost
9.00-ca 13.00	FSGM Tävlingar
13:00	Lunch
15:30-18:15	Träningar 15:15-18:00
18:30	Middag
20:45	Kvällsmål

Söndag

frukost 8:30	
9:30-12:30	Träning och avslutning
12:45	Lunch

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

Kom ihåg att ta med träningskläder (gymnastikdräkt, overall, triksåer, shorts, tossor), barrhandskar, remmar, egen dricksflaska, byteskläder 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

Gymnastikhälsningar,

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