

Välkommen på sommarläger 1-4 juni 2026 i Kuortane!

Lägret börjar på måndagen kl. 13 och slutar på torsdagen kl. 13.15. För de som kommer från södra Finland går den beställda bussen från Seinäjoki till Kuortane kl 12:30. Lägret börjar med lunch kl. 13-13:45, den första träningen börjar kl. 14.30.

På torsdagen avgår bussen från Kuortane kl. 13.45 mot Seinäjoki, så att man hinner till 14.38 tåget mot Helsingfors, för de som ska söderut.

Lägrets tidtabell

Måndag 1.6

ca 13:00	Bussen från Seinäjoki framme i Kuortane
13:15	Lunch
14.30-17:00	Träningspass 1
17:15	Middag
18.30-20.15	Träningspass 2
20.30	Kvällsmål

Tisdag 2.6

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	Kvällsprogram i salen/ute
20.30	Kvällsmål

Onsdag 3.6

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	Bastu och simning
20.30	Kvällsmål

Torsdag 4.6

8.00	Frukost
9-12.30	Träningspass 1 och avslutning
12.45	Lunch
13.45	Busstransport till Seinäjoki

Resorna till och från lägret ingår inte i kurspriset och köps på egen hand. Busstransporten mellan Seinäjoki och Kuortane ordnas för de som beställt bussen och kostar 17 euro tur-retur. Fakturan för lägret och den beställda bussen kommer efter lägret per post. Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade.

Vi tränar varje dag två längre pass i gymnastiksalen. Träningen anpassas utifrån gymnasternas ålder och nivå. På kvällarna har vi olika kvällsprogram utomhus och inomhus.

Vi bor på Kuortane idrottsinstitut föreningsvis, lakan och handdukar finns i alla rum. Rumsfördelningen ges till tränarna/ansvarspersonerna i varje förening.

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

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. **Alla föreningar ska ha med sig sitt eget magnesium.**

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 koordinatören för redskapsgymnastik, Karolina Stenfors-Roiha.

För alla **annulleringar** uppbärs en administrativ avgift på 20 euro. Alla annulleringar kräver läkarintyg. Annulleringar ska göras till: karolina@idrott.fi

Under lägret fungerar Dora Sarpaneva-Andler som huvudansvarig för lägret.

Gymnastikhälsningar,

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