

Välkommen på FSG Team läger 20-23.8 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, maj 2025 eller mars 2025)

Busstransport från Seinäjoki ordnas kl. 12.30 på torsdagen och kl. 13:45 från Kuortane på söndagen.

Lägrets tidtabell

Torsdag

13.15-14.00	Lunch
14.30	Tränarpalaver (salen)
15-17.30	Träning 1
17.45	Middag
18.45-20.45	Träning 2 (Fysiska tester)
21:00	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 eller utomhus
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	Simning och bastu
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, triksåer, tossor), barrhandskar, remmar, egen dricksflaska, byteskläder och hygienartiklar. Ta även med löpskor för uppvärmning eller lek utomhus.

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 20 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 Ida Laakkonen, Liv Telivuo, Enni Kettunen, Janina Jansson, Dora Sarpaneva och Karolina Stenfors-Roiha.

Gymnastikhälsningar,

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



Finlands Svenska Gymnastikförbund rf

T: +358-405452260
E: fsg@idrott.fi
W: www.fsg.fi

B: FI72 2022 3800 0065 57
FO-nummer: 0235627-0
A: Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors, Finland