

**Träningsläger i Kuortane 22-23.4.2023**

Välkommen på ÖIDs läger för redskapsgymnaster i Kuortane. Lägret passar för aktiva tävlingsgymnaster i alla tävlingsklasser samt även för hobbygymnaster med grunder i redskapsgymnastik. Både flickor och pojkar. Gymnasterna delas in i olika träningsgrupper på basen av nivå och ålder. Som lägrets tränare fungerar de deltagande föreningarnas egna tränare. För att det ska gå att genomföra ett lyckat läger vill vi att de deltagande föreningar ställer upp med 1 tränare per ca 7 gymnaster. Tränarna kommer att få ett arvode av ÖID.

Lägrets pris för gymnaster: 100€ lördag-söndag

I priset ingår träning, kost och logi på Kuortane. Resor till och från Kuortane sköter man själv.

Vårdnadshavare / övriga vuxna som följer med på lägret betalar 90€ för kost och logi. Tränare som vill komma med men inte vill fungera i tränarrollen under lägret anmäler sig som ”övriga vuxna” och betalar 90€ för kost och logi.

Preliminärt program:

Lördag 22.4:

10.00-12.30 Träning (2,5h)

12.45-13.15 Lunch

14.00-17.00 Träning (3h)

17.15-17.45 Middag

18.00-20.30 Fritid

18.00-20.00 Lekar i salen

20.30-21.00 Kvällsmål

Söndag 23.4:

8.00-8.30 Morgonmål

9.00-12.00 Träning (3h)

12.15-12.45 Lunch

13.30-16.30 Träning (3h)

På söndag ska rummen tömmas före förmiddagspasset. Väskor tas med till salen.

Anmälan:

Bindande anmälan föreningsvis per e-post till ida02mail@gmail.com **senast söndagen den 19.3** OBS! Ange födelsedatum DD.MM.ÅÅ och tävlingsklass samt eventuella allergier för varje deltagare, även tränare och övriga vuxna. Ange även tränarnas kontaktuppgifter (tel.nr. och e-post). Använd bifogad anmälningsblankett. Skriv även in vem ni vill dela rum med, skriv in ett namn. Detta görs för att rumsindelningen blir lättare att göra. Annulleringar möjliga tills sista anmälningsdagen. Om någon anmäld blir sjuk och inte kan komma, kontakta då Ida omedelbart (045-6117172). Sjukdoms- och skaderelaterade annulleringar tas emot tills lägrets början. Den som lämnar bort från lägret och inte meddelat före lägrets början kommer att faktureras lägrets fulla pris, även fastän läkarintyg skulle uppvisas i efterskott. På lägret får man delta endast om man är frisk. Under lägret kommer det tas bilder, om ditt barn inte får synas på bild ta kontakt med Ida. Bilderna postas på ÖID:s sociala medier.

Frågor om lägret kan riktas till: Ida Backman ida02mail@gmail.com 045-6117172

Fakturering sker föreningsvis efter lägret.