

ÖID:s Träningsläger för redskapsgymnaster i Kuortane 22/23-24.3.2019

ÖID ordnar träningsläger för redskapsgymnaster 22-24. mars 2019.
Plats: Kuortaneen Urheilupuisto

Lägret är för aktiva tävlingsgymnaster, både flickor och pojkar i alla tävlingsklasser. Gymnasterna delas in i olika träningsgrupper på basen av nivå och ålder. Daniel "Coach Dan" Sundell från Sverige är extern huvudtränare på lägret. Vi behöver naturligtvis också distriktets egna tränare till lägret och hoppas deltagande föreningar kan ställa upp med 1 tränare per ca 7 gymnaster.

Lägrets pris för gymnaster: 110€ lördag-söndag
145€ fredag-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 80€ (lördag-söndag) eller 115€ (fredag-söndag) för kost och logi. Tränarna betalar ingen lägeravgift och de får dessutom ett litet arvode. Tränare som vill komma med men inte vill fungera i tränarrollen under lägret anmäler sig som "övriga vuxna" och betalar 80€/115€ för kost och logi (det kostar alltså inget om man kommer bara fredag kväll som observatör för att få inspiration av Coach Dan, om man varken äter eller sover där).

Preliminärt program:

Fredag 22.3

17.00-20.30 Träning (i slutet av träningstiden "mini workshop" med Coach Dan och några demogymnaster)
20.30-21.30 Kvällsmål

Lördag 23.3

7.00-9.00 Morgonmål (för de som kommit på fredag)
9.30-12.30 Träning
12.30-13.30 Lunch
14-17.00 Träning
17.00-18.30 Middag
18.30-19.30 är simhallen bokad för oss.
20.30-21.30 Kvällsmål

Söndag 24.3

7.00-9.00 Morgonmål
9.00-12.00 Träning
12.00-13.00 Lunch
13.30-16.30 Träning
Litet mellanmål efter sista träningspasset.

Anmälan:

Bindande anmälan föreningsvis per e-post till tomas.porthin@herrmans.eu senast lördagen 9.3 2019. OBS! Ange födelsedatum DD.MM.ÅÅ och tävlingsklass samt eventuella allergier för varje deltagare, även tränare och övriga vuxna. Använd bifogad anmälningsblankett. Om någon anmäld blir sjuk och inte kan komma, kontakta då Tomas omedelbart.

Frågor om lägret kan riktas till: Tomas Porthin tomas.porthin@herrmans.eu 050-5892555 eller Sandra Senkas sandra.senkas@hotmail.com 050-4017081. Fakturering sker föreningsvis efter lägret.