

MANLIGT & KVINNOLIGT GYMNASTIKLÄGER

27/7 - 5/8 2023 på Lingvallen - Sverige

Äntligen nytt år och sommaren är här och då är det dags för AG läger på Lingvallen. Fantastiska redskap i bra träningshallar blandas med den härliga miljön Lingvallen erbjuder även utanför hallen. Ett perfekt upplägg för ett sommarläger, fullt med träning, bad och lek!

/Gymnastikförbundet Syd och Eddie

Plats och datum

Lingvallen, Lingvägen 19, Skälderviken, Sverige

Manlig Artistisk Gymnastik

Alternativ 1 (3 nätter)

Start: 27 juli 2023
Avslutning: 30 juli 2023
Tränare: Klubbtränare

Alternativ 2 (3 nätter)

Start: 27 juli 2023
Avslutning: 30 juli 2023
Tränare: Lägertränare

Alternativ 3 (5 nätter)

Start: 31 juli 2023
Avslutning: 5 augusti 2023
Tränare: Klubbtränare

Kvinnlig Artistisk Gymnastik

Alternativ 1 (3 nätter)

Start: 27 juli 2023
Avslutning: 30 juli 2023
Tränare: Klubbtränare

Alternativ 2 (3 nätter)

Start: 27 juli 2023
Avslutning: 30 juli 2023
Tränare: Lägertränare

Alternativ 3 (5 nätter)

Start: 31 juli 2023
Avslutning: 5 augusti 2023
Tränare: Klubbtränare

Logi & Kost

Boendet sker i stugor med sängar. Medtag sängkläder (underlakan, påslakan och örngott). Frukost – lunch – mellanmål – middag serveras i Lingvallens matsal. Ankomstdag serveras lunch – middag, avresedag frukost och lunch. Allergier ska meddelas när anmälan skickas in.

Kostnad

Alternativ MAG 3, KvAG 3

SEK 4575.-/gymnast, SEK 3250.- /ledare, SEK 2750.-/övrig (i priset inkluderas träningsavgifter, boende och måltider)

Alternativ MAG 1-2, KvAG 1-2

SEK 2975.-/gymnast, SEK 2300.-/ledare, SEK 2050.-/övrig (i priset inkluderas träningsavgifter, boende och måltider)

Anmälan

Anmälan skickas till eddie.olsson@gymnastik.se senast den 20 juni 2023 (använd bifogat dokument "anmälan sommarläger 2023"). Faktura skickas till er förening efter anmälan. Anmälan är bindande och går endast att avboka mot läkarintyg.

Schema och program

Skickas ut innan den 20 juli 2023

Olycksfall & sjukförsäkring

Alla deltagare måste ha en giltig träningslicens. En kopia på licensen måste visas upp vid träningslägrets start, annars kommer gymnasten inte tillåtas delta på lägret.

Tränarnas ansvar

Eftersom många av gymnasterna som deltar vid lägret är minderåriga är det viktigt för oss att påpeka att klubbtränarna som följer med på lägret ansvarar för gymnastens säkerhet och välmående. Om gymnaster deltar på lägret utan klubbtränare är det lägertränare och lägeransvarig som ansvarar för gymnasten.

Fotografering och videoklipp

Under lägret så fotograferas och videofilmas olika gymnasters träning och publiceras på Facebook och Instagram. Om någon gymnast inte vill vara med på dessa bilder eller videofilmer vill vi att gymnast/målsman meddelar detta vid anmälan.

Redskapsspecifikation

Gemensamt

5 x mattvåder för uppvärmning
1 x Jansen Fritzen 12x12 fristående golv (2019)
2 x trampoliner till grop
1 x tumblinggolv ut i grop
1 x Jansen Fritzen hopphäst ut i kuddgrop
1 x Spieth hopphäst land

Herrar

Bygel:
1 x Jansen Fritzen tävlingsbygel
1 x Spieth tävlingsbygel (2019)
1 x Gymnova tävlingsbygel (2019)
1 x Jansen Fritzen juniorbygel
2 x Spieth svampar
2 x låg svampar
1 x Spieth kombinerad 1-2bygel låg/hög svamp
1 x låg bygelkropp

Ringar:

4 x takringar
1 x Spieth tävlingsringar (2019)
3 x Ringkoppar

Hopp:

1 x Yurtchenkostation
(Gemensam Jansen Fritzen hopphäst ut i kuddgrop)
(1 x Spieth hopphäst land)

Barr:

2 x Spieth tävlingsbarr (2019)
1 x Spieth lågbarr
5 x golvbarrshandtag

Räck:

1 x lågräck (väggräck)
1 x stroppräck (väggräck)

1 x Spieth tävlingsräck (en ut till grop) (2019)

1 x Spieth höj och sänkbart räck

Damer

Hopp:

1 x Spieth hopphäst uppbyggt land
1 x Yurtchenkostation
(Gemensam Jansen Fritzen hopphäst ut i kuddgrop)

Barr:

1 x Gymnova tävlingsbarr (2019)
1 x Spieth tävlingsbarr (2019)
1 x låg holme (väggräck)
1 x stroppräck (väggräck)

Bom:

2 x Spieth tävlingsbom (2019)
1 x Gymnova tävlingsbom
1 x Spieth mellanbom
2 x lågbom
1 x planka

Kontaktuppgifter
Lägeransvarig
Eddie Olsson
0046 739 12 84 68
eddie.olsson@gymnastik.se

Lägeransvarig 27/7 – 30/7
Pontus Kallanvaara
0046 739 27 15 75



Lingvallen
infolingvallen.se
0046 43120107

 **SVENSK
GYMNASTIK**
Gymnastikförbundet 
SYD