

Alingsåslägrer  
Tel: 0739 12 84 68  
e-post: info@alingsåslägrer.se  
Webb: www.alingsåslägrer.se



**GYMNASTIKFabriken**



**ALINGSÅSLÄGRET  
VT 2014**

Inbjudan Alingsåslägrer vt 2014  
14-16 februari

**alingsåslägrer**

Alingsåslägret  
Tel: 0739 12 84 68  
e-post: [info@alingsaaslaegret.se](mailto:info@alingsaaslaegret.se)  
Webb: [www.alingsaaslaegret.se](http://www.alingsaaslaegret.se)



## Beskrivning

Lägret syftar till att utveckla gymnaster och ledare genom ett nära samarbete mellan tränare och gymnaster. Utvecklingen av kunskap sker genom samarbete i träningshallen och utbyte av erfarenheter. Lägret är till för de pojkar som ännu ej har nått ålder för att kunna komma med i den svenska utvecklings gruppen.

**Plats:** Gymnastikens Hus i Alingsås

**Samling:** 12:00 i Gymnastikens hus (uppställda i träningshall klara för träning) den 14/2 2014

**Avslutning:** 12:00 den 16/2 2014

**Logi:** Idrottshall i anslutning till träningshall. Medtag sovsäck/täcke, kudde, underlag att sova på.

**Kost:** Fredag – Middag. Lördag – Frukost, Lunch, Middag. Söndag – Frukost, Lunch

**Pris:** Gymnast – 830 kr, Ledare – 730 kr, Förälder – 670 kr (Ingår mat, boende, T-shirt för gymnaster. T-shirt till föräldrar går att beställa för 150kr/st)

**Platser:** Det finns plats max 96 personer på lägret, 42 gymnaster, 1 tränare/4 gymnaster, max 1 förälder/barn

**Betalning:** Fakturering sker till klubbar med deltagande gymnaster/ledare. Fakturan ska vara betald innan den 7/2 2014. Fakturering sker i början av januari.

**Anmälan:** Först till kvarn gäller Skickas till [info@alingsaaslaegret.se](mailto:info@alingsaaslaegret.se) senast den 31/12 2014. Bifoga deltagarlista(finns som eget dokument) i anmälan eller på [www.alingsaaslaegret.se](http://www.alingsaaslaegret.se)

**Avanmälan:** Sker via mail till [info@alingsaaslaegret.se](mailto:info@alingsaaslaegret.se) senast den 19/12 2014 – efter det kommer en avgift tas ut på fasta kostnader.

**Träningsplanering:** Skickas ut den 9/2 2014

**Schema:** (Preliminärt)

Fredag (140214):

12:00 – 12:30	Gemensam uppställning (med föräldrar information)
12:30 – 15:30	Pass 1
15:30	Mellanmål

Alingsåslägret  
Tel: 0739 12 84 68  
e-post: [info@alingsaaslaegret.se](mailto:info@alingsaaslaegret.se)  
Webb: [www.alingsaaslaegret.se](http://www.alingsaaslaegret.se)



16:30 – 19:30

Pass 2

19:30

Middag

20:30

Sova

Lördag (140215):

07:30

Väckning

08:00

Frukost

09:00 – 12:00

Pass 3

12:00

Lunch

14:30 – 17:30

Pass 4

17:30

Middag

18:30

Aktivitet

20:30

Sova

Söndag (140216):

07:30

Väckning

08:00

Frukost

09:00 – 12:00

Pass 5

12:00 – 12:15

Uppställning och avslutning

12:15

Lunch/Städning

### **Kontakt/Övrig information:**

Eddie Olsson  
0739128468  
[info@alingsaaslaegret.se](mailto:info@alingsaaslaegret.se)

**alingsåslägret**