

Alingsåslägre
Tel: 0739 12 84 68
e-post: info@alingsåslägre.se
Webb: www.alingsåslägre.se



GYMNASTIKFabriken



**ALINGSÅSLÄGRE
VT 2014**

Inbjudan Alingsåslägre vt 2014
14-16 februari

alingsåslägre

Alingsåslägret
Tel: 0739 12 84 68
e-post: info@alingsaaslaegret.se
Webb: 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 senast den 31/12 2014. Bifoga deltagarlista(finns som eget dokument) i anmälan eller på www.alingsaaslaegret.se

Avanmälan: Sker via mail till 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@alingsåslagret.se
Webb: www.alingsåslagret.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@alingsåslagret.se