

Information läger Rytmisk gymnastik 19-21/5

Östersundsgymnasterna hälsar ÖGK och SSGF välkomna till ett efterlängtat läger. Totalt är 50 gymnaster och tolv ledare anmälda.

Tider

Fredag 19/5 11.30 – 18.00 – vi börjar med gemensam lunch och avslutar med gemensam middag i Östersund Arena

Lördag 20/5 9.00 – 18.00 – vi avslutar med gemensam middag i Östersund Arena

Söndag 21/5 9.00 – 12.00 – vi avslutar med gemensam lunch i Östersund Arena

Träning och mat

Förutom pass i rytmisk gymnastik planeras dans, prova på kvinnlig artistisk gymnastik, prova på trampolin, yoga och pyssel så att dagarna ska bli varierade. Fredag och lördag kommer det att serveras lunch & middag samt finnas två planerade fruktstunder för att fylla på energi och för att umgås med varandra. På söndagen serveras lunch.

Planering av pass

Schema kommer inom kort. Inväntar besked om eventuell utbildning i samband med läger.

Transporter

Östersundsgymnasterna ställer upp med föräldrar som kan skjutsa gymnaster och ledare SSGF torsdag stationen-hotellet, mellan hotell-arena fredag, lördag och söndag samt till tåget på söndagen. ÖGK har egna bilar.

Östersund Arena

I Arenan finns ishallar, en gymnastikhall utrustad för artistisk gymnastik, trupp gymnastik och trampolin, en "Off Ice" yta med speglar, balettstång och truppfriståendelängor, en teorisal, omklädningsrum samt en restaurang.

Östersunds kommun äger arenan och deras hallregler (säkerhetsregler) gäller. Detta kan vara bra att känna till i förväg gällande gymnastikhallen:

- I gymnastikhallen får endast gymnaster och ledare vistas
- Inga smycken får bäras i gymnastikhallen (så lämna gärna dessa hemma), gäller både ledare och gymnaster
- I gymnastikhallen tränar man barfota, i strumpor eller i specialskor för gymnastik (ex tåskor, hoppskor).
- Inga dragkedjor eller vassa detaljer på kläderna får finnas vid träning i gymnastikhallen (dragkedja på överdragsjacka under uppvärmning funkar)
- Långt hår ska vara uppsatt, inga mössor/kepsar/hattar tillåtna i gymnastikhallen
- Ingen mat eller dryck – förutom vatten – får tas in i gymnastikhallen

Redskap

ÖG har ett mindre antal redskap för utlåning. Besökande gymnaster ombeds att om möjligt ta med sina egna redskap. Om gymnasterna inte har egna redskap löser vid det på plats!

Kvällsaktiviteter

ÖGK och SSGF bor på Hotell Ett. Inga kvällsaktiviteter är ännu planerade men vi undersöker om det finns något lämpligt att göra i närområdet. Om vädret är bra finns en grillplats och grönytor ett par hundra meter från hotellet. Mer information kommer inom kort.