



VELKOMMEN TIL NORGES BESTE SOMMERCAMP FOR TROPPSGYMNASTER



SOLA TURN ARRANGERER CAMP SOLA FRA 2 - 7 AUGUST!

Med klasetrenere og fasiliteter i toppklasse ønsker Sola turn å invitere DEG til Norges beste sommercamp for troppsgymnaster. Sola ligger på sør-vest landet. Noen få kilometer sør for Stavanger. Her er noen av landets beste sandstrender og ikke minst Fjogstad-Hus turnarena.

Vi har samlet noen av landets aller fremste trenere og landslagstrenere. Vi kan allerede bekrefte Mikkel Møller, Igor Kobiakov, Jeppe Henni Krogh og Michael Vu. I tillegg får vi med oss noen av våre landslagsutøvere som Jenny Rygh, Jonathan Solheim og Vilde Ellevog.

Dette blir en Camp med action fra morgen til kveld. Har du lyst til å utvikle deg som gymnast samtidig som du har det gøy er Camp Sola stedet å være i sommer. Dette blir en sommer du sent kommer til å glemme!

Meld deg på i dag sammen med din turnforening. Vi gleder oss til å se deg!

Hilsen Michael og Jørn Arild

**CAMP
SOLA** 2020

**ANKOMST:**

Søndag 2. august mellom klokken 16.00 - 18.00

Kommer du tidligere eller senere enn dette gi beskjed til dagligleder@solaturn.no. Middag serveres kl. 19.00

AVREISE:

Fredag 7. august kl. 13.00. (Lunsj serveres kl. 12.00)

STED:

Fjogstad-Hus turnarena, Åsenvegen 68, 4050 Sola

TRANSPORT:

Det er kort vei fra flyplassen til arenaen. Toget stopper i Sandnes og Stavanger.

Muligheter for parkering av både buss og privatbiler.

PRIS:

Gymnaster 3 750 kroner. Dette inkluderer Camp Sola, overnatting på Sola VGS, fire måltid hver dag (frokost, lunsj, middag og kveldsmat + frukt i løpet av treningsdagen), utflukter, t-skjorte og drikkeflaske.

Ledere 3 500 kroner. Dette inkluderer Camp Sola, overnatting på Sola VGS, fire måltid hver dag (frokost, lunsj, middag og kveldsmat + frukt i løpet av treningsdagen), utflukter og t-skjorte.

ALDER:

Camp Sola er for gymnaster fra 2007 og eldre.

PÅMELDING:

Påmelding skjer via denne linken <https://isonen.com/event/ckbfatlnk0l950b675kg56ojx>. Det er viktig å svare på spørsmålene i påmeldingen. Det er et maksantall på 170 gymnaster. Hver turnforening må ha med ledere. 1 leder pr. 10 påmeldte gymnaster.

OVERNATTING:

Overnatting skjer på Sola VGS som ligger vegg i vegg med Fjogstad-Hus turnarena. Det vil være feltseng med madrass til alle deltakere. Det vil ligge klart et sett med dyne, pute, sengetøy og håndklær til alle deltakere.

TA MED:

Innendørs/utendørs sko, gymtøy for turn og andre sportsaktiviteter, svømmetøy, varme klær, vanlig tøy og tøy som kan bli litt skittent.

PRAKTISK INFORMASJON:

- Gymnastene vil få utdelt 1 stk stort håndkle og 1 stk lite håndkle. Ta allikevel med håndkle til stranden/svømming
- Bruk av alkohol i forbindelse med Camp Sola, både på og utenfor campen, er forbudt
- Det er ikke lov å røyke på Camp Sola
- Gi beskjed om du har behov for spesiell diett eller om det er noen allergier vi bør vi om

COVID-19

Sola Turn, som arrangør av Camp Sola, er svært opptatt av å ivareta smittevern for å unngå Covid-19 smitte og alle andre sykdommer. Vi er i tett kontakt med kommunen og smittevernoverlegen både i forkant og under Camp Sola. Sola Turn har en egen smittevernskomité, og vi følger de til enhver tid gjeldende retningslinjer gitt av Helsemyndighetene. Det vil være ekstra fokus på renhold og hygiene på Camp Sola. Det er medisinsk personell som følger gymnastene under hele Camp Sola. Vi jobber for å skape et sikkert og smittefritt arrangement. I forkant av arrangementet vil alle som er påmeldt få tilsendt en egenerklæring på gymnasten/lederens helse. Alle MÅ fylle ut og sende denne inn for å kunne delta på Camp Sola.

KONTAKTINFORMASJON:

Daglig leder Sola Turn, Jørn Arild Vika, dagligleder@solaturn.no eller 932 90 900

FORBEHOLD:

Sola turn tar forbehold om eventuell avlysning på grunn av Covid-19 situasjonen. Klubben forholder seg til helsemyndighetene. Alle innbetalinger vil i så tilfelle bli tilbakebetalt.

**CAMP
SOLA** 2020

FORELØPIG PLAN

Det vil forekomme visse endringer og tilpasninger. Endelig plan sendes ut én uke før Campstart.

	Søndag 2/8	Mandag 3/8				Tirsdag 4/8			
		GR.1	GR.2	GR.3	GR.4	GR.1	GR.2	GR.3	GR.4
07:30-08:00		Frokost				Frokost			
08:30-10:00		Tumbling	Trampett	Teknikk	Frittstående	Selvagt modul			
10:00		Fruktpause				Fruktpause			
10:20-11:50		Frittstående	Tumbling	Trampett	Teknikk	Selvalgt modul			
12:00		Lunsj				Lunsj			
14:00-15:30	Ankomst/innlosjering	Teknikk	Frittstående	Tumbling	Trampett	Tumbling	Trampett	Teknikk	Frittstående
15:30		Fruktpause				Fruktpause			
16:00-17:30		Trampett	Teknikk	Frittstående	Tumbling	Frittstående	Tumbling	Trampett	Teknikk
18:00	Middag	Middag				Middag			
19:00-21:15	Åpen hall	Klubbtrening		Aktivitet		Klubbtrening		Aktivitet	
21:30	Sosialt	Sosialt				Sosialt			
23:00	Godnatt	Godnatt				Godnatt			

Onsdag 5/8				Torsdag 6/8				Fredag 7/8			
GR.1	GR.2	GR.3	GR.4	GR.1	GR.2	GR.3	GR.4	GR.1	GR.2	GR.3	GR.4
Frokost				Frokost				Frokost			
Teknikk	Frittstående	Tumbling	Trampett	Frittstående	Tumbling	Trampett	Teknikk	Selvalgt modul			
Fruktpause				Fruktpause				Fruktpause			
Trampett	Teknikk	Frittstående	Tumbling	Teknikk	Frittstående	Tumbling	Trampett	Rydding/pakking			
Lunsj				Lunsj				Lunsj og avreise			
Selvalgt modul				Trampett	Teknikk	Frittstående	Tumbling				
Fruktpause				Fruktpause							
Selvalgt modul				Tumbling	Trampett	Teknikk	Frittstående				
Middag				Middag							
Klubbtrening		Aktivitet		Klubbtrening		Aktivitet					
Sosialt				Sosialt							
Godnatt				Godnatt							

GRUPPER:

Gymnastene blir delt inn i grupper i henhold til gjeldene regler fra helsemyndighetene. De vil følge denne gruppen hele uken. Gymnastene får informasjon om gruppen ved ankomst til Camp Sola.

AKTIVITETER:

Gymnastene melder seg på de ulike aktivitetene som settes opp. Endelig oversikt kommer ca. 1 uke før Camp Sola starter. Aktiviteter kan for eksempel være bølgesurfing (såfremt det er forhold/bølger), beachvolley, frisbeegolf, stranden osv.

KLUBBTRENING:

Her booker de ulike turnforeningene tid til trening med Camp Sola sine dyktige trenere. Det kan være på teknikk, rytme, tumbling, trampett eller stortramp.

**CAMP
SOLA** 2020



