



Turn menn

Til: Kretser/klubber Region nord

## NGTF's Regionsamling Region nord Turn Menn

**Tromsø 10-12. november, 2023**

Vi avslutter runden med regionsamling for 2023 i Tromsø. Samlingen er for apparatturnere i Nord Norge. Samlingen er for gutter i alderen 8-16/17 år, som driver innen apparatturn. Samlingen arrangeres av NGTF v/regionsansvarlig. Tema for samlingen vil som tidligere være **basistrening** og innlæring av nye elementer. Vi ønsker apparatgymnaster og trenere i Region nord velkommen til samling, og håper at klubbene prioriterer dette samarbeidet!

### **Praktisk informasjon:**

Treningshall: Tromsø Turnforening turnhall

Hovedansvarlig: Børge Johansen

Klubbtrenerne: Deltakende klubber

### **For deltagere på samlingen:**

Alle lag må stille med trener(e) til samlingen, minimum en trener på 7 gymnaster. Hovedansvarlig vil styre innhold på samlingen i samarbeide med klubbtrenerne. Det kreves at klubbtrenerne som er med gymnaster er aktivt med i hallen.

(Om en klubb ikke klarer stille med trener(e), ta kontakt med regionsansvarlig).

### **Overnatting:**

Det tilbys overnatting i klasserom. Overnatting vil være i skolen turnhallen er en del av. Ta med sovepose og liggeunderlag.

NB! Det MÅ være en voksen leder fra hver deltakende klubb, som bor sammen med gymnastene fra din forening, og har ansvaret for disse. I tillegg forventes det at ledere bidrar med matlaging/servering.

Det er **kun påmeldte** gymnaster, trenere og ledere som tilbys plass på klasse-/klubbrom. Hvis fullt gjelder «først til mølla-prinsippet».

Hotellovernatting eller annet ivaretas av hver enkelt klubb.

### **Økonomi:**

Egenandel for gymnaster kr 850,- pr person som dekker trening, kost og losji.

Egenandel for trenere/ledere kr 400,- pr person som dekker kost og losji.

Egenandel for gymnaster som **ikke** bor på skolen kr. 550,- som dekker trening, lunch og middag lørdag.

Egenandelene skal betales felles og vil bli fakturert hver enkelt klubb i etterkant av samlingen.

Gymnaster, trenere og ledere betaler og organiserer selv reise til og fra Narvik.

### **Påmelding**

Påmeldingen sendes samlet fra hver klubb på mail til: regionsansvarlig [boergejo@hotmail.com](mailto:boergejo@hotmail.com)

Vi ønsker navn og alder på gymnaster, samt navn på trener(e) og andre ledere.

Legg også ved fakturaadresse til klubben din.

**Siste påmeldingsfrist: 1. november**



Norges Gymnastikk- og Turnforbund





## Foreløpig timeplan for samlingen

### Fredag: 10/11:

18.00: Registrering  
18.30-20.30: Trening 1. økt  
20.30-21.30: Kveldsmat (for de som bor på skole-/klubbrom)

### Lørdag: 11/11:

09.00 - 09.45: Frokost (for de som bor på skole-/klubbrom)  
10.00 - 12.30: Trening 1. økt  
12.30 - 13.30: Lunsj (alle påmeldte)  
15.00 - 17.30: Trening 2. økt  
17.30 - 19.00: Middag og sosialt v/ Turnhallen (alle påmeldte)

### Søndag 12/11:

09.00-09.45: Frokost for de som bor på skole-/klubbrom  
10.00-12.30: Trening 1.økt  
12.30-13.00: Rydding/avslutting

Med vennlig hilsen  
Børge Johansen  
Region nord