

# Årets råeste Sommercamp for troppsgymnastikk UKE 32

Med klassetrener og fasiliteter i toppklasse  
ønsker Sola Turn å invitere DEG som er født i  
2013 eller eldre til Norges råeste sommercamp.  
En opplevelse du sent vil glemme!

**Nytt av året! Kun uke 32 - mulighet  
for 300 deltakere!**

# 2024



**CAMP  
SOLA 2024**

# Practice is vacation for us!

Vi har samlet noen av landets fremste trenere til Camp Sola. Flere av trenerne har bakgrunn fra landslaget som trener/utøver. 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!

## ● Ankomst

Uke 32 er fra søndag 4. til fredag 9. august. Ankomst søndag mellom klokken 15.00 - 17.00. Kommer du tidligere eller senere enn dette gi beskjed til [campsola@solaturn.no](mailto:campsola@solaturn.no). Middag serveres kl. 18.00.

## ● Avreise

Fredag 9. august kl. 13.00. (Lunsj serveres kl. 12.00).

## ● Sted

Fjogstad-Hus Turnarena, Åsenvegen 72, 4055 Sola.

## ● Transport

Kort vei fra flyplass til arenaen. Tog stopper i Sandnes og Stavanger. Muligheter for parkering av både buss og privatbiler.


## ● Pris

Gymnaster og ledere kr. 4.595,-.  
Dette inkluderer landets fremste trenere, Norges største og beste anlegg for turn, surfekurs eller andre aktiviteter, 30 måltider mat, senger/sengetøy/håndklær, t-skjorte, drikkeflaske og mye mer.

## ● Alder

Camp Sola er for gymnaster født i 2013 og eldre.





Work hard,  
play hard.

## Viktig informasjon

### ● Leder

Alle påmeldinger skal være påført ansvarlig leder som skal overnatte sammen med påmeldte gymnaster. Denne lederen kan ikke samtidig fungere som hovedtrener på camp'en.

### ● Påmelding

Påmeldingen åpner **mandag 30. oktober kl. 14.00.**

Dette gjøres ved lagvis innsending av påmeldingsskjema til [campsola@solaturn.no](mailto:campsola@solaturn.no). Alle feltene må være fylt ut. Hvis informasjon mangler, vil påmeldingsskjema bli sendt i retur. Påmeldingsskjema er gyldig først når all informasjon er fylt ut. Påmeldingsskjema som sendes inn før kl. 14.00 vil ikke bli hensyntatt.

Påmeldingen er bindende. Faktura på depositum kr. 1.500,- pr. gymnast/leder vil bli sendt umiddelbart etter påmelding med forfall 2 uker etter utsendt faktura. Faktura på restbeløpet sendes ut i begynnelsen av april 2024. Depositumsbeløpet refunderes ikke hvis deltaker melder seg av.

Hvis arrangementet må avlyses, vil Sola Turn refundere innbetalt beløp.



### ● Avbestillingsregler

- Avbestilling innen 1. april går fint, men innbetalt depositumsbeløp på kr. 1.500,- tilfaller Sola Turn.
- Frem til 1. juli er det mulig å overlate påmeldt plass til annen person fra samme forening. Da må beskjed om navneendring gis til oss.
- Etter 1. juli er avbestilling og endring av navn ikke mulig.

### ● Overnatting

Overnatting skjer på skoler som ligger like ved 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, treningstøy for turn og andre sportsaktiviteter, svømmetøy, varme klær, vanlig tøy og tøy som kan bli litt skittent.

### ● Praktisk informasjon / allergier / dietter

- 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.
- Gi beskjed, under påmeldingen, om det er gymnaster med behov for spesiell diett eller om det er noen allergier vi bør vite om.

### ● Bruk av bilder

Ved påmelding til arrangementet bekrefter dere samtidig at vi kan ta bilder og film av de påmeldte. Dette vil bli oppbevart og brukt til daglige innslag i løpet av campen samt til fremtidig bruk av Sola Turn.

### ● Kontaktinformasjon

Spørsmål sendes på mail til [campsola@solaturn.no](mailto:campsola@solaturn.no). Dere kan ringe Sola Turn på tlf. 468 41 545´

For mer informasjon, se <https://solaturn.no/campsola>



## ● Grupper

Dagens nivå påføres påmeldingsskjema. Lagene/gymnastene vil få mulighet til å endre på innmeldt nivå innen 1. april 2024. Gymnastene blir delt inn i grupper etter nivå. De vil følge denne gruppen hele uken. Lagets trenere/ledere vil få informasjon om gruppene før ankomst til Camp Sola.

## ● Aktiviteter

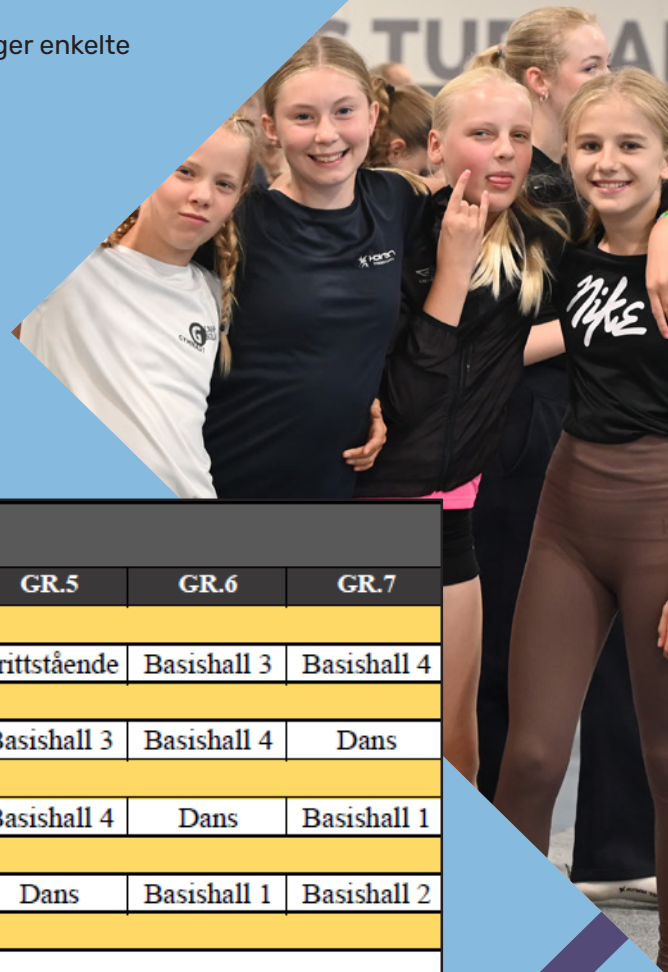
Det vil være mange alternative aktiviteter i løpet av dagene. Aktiviteter kan for eksempel være bølgesurfing, beachvolley, frisbeegolf.

## ● Klubbtrening

Vi planlegger en kveld i løpet av uken der det vil være mulighet for de ulike klubbene å booke trening med Camp Sola sine dyktige trenere.

## ● Ledere

Vi planlegger ulike kurs/workshops for trenere og har samlinger enkelte kvelder for ledere.



# Eksempel på plan

Mandag							
	GR.1	GR.2	GR.3	GR.4	GR.5	GR.6	GR.7
08:00-08:30	Frokost						
09:00-10:30	Dans	Basishall 1	Basishall 2	Teknikk	Frittstående	Basishall 3	Basishall 4
10:30-11:00	Fruktpause						
11:00-12:30	Basishall 1	Basishall 2	Teknikk	Frittstående	Basishall 3	Basishall 4	Dans
12:30-14:00	Lunsj						
14:00-15:30	Basishall 2	Teknikk	Frittstående	Basishall 3	Basishall 4	Dans	Basishall 1
15:30-16:00	Fruktpause						
16:00-17:30	Teknikk	Frittstående	Basishall 3	Basishall 4	Dans	Basishall 1	Basishall 2
18:00-19:00	Middag						
19:00-21:00	Showofftrening / Volleyball						
21:00-21:30	Kveldsmat						
21:30	Felles sosialisering						
23:00	Ro i gangen						



# Hvor er Sola?

Sola ligger i Rogaland fylke. Fjogstad-Hus Turnarena er 5 minutter fra Stavanger Lufthavn Sola og midt mellom bykjernene i Stavanger og Sandnes. Det er enkelt å komme seg til Sola både med fly, tog og buss.



**CAMP  
SOLA** 2024



Mer info på:



Skann meg!

Følg oss på  
Instagram!

[solaturn.no/campsola](https://solaturn.no/campsola)

*Hall To er klar!  
Norges største og mest  
moderne turnanlegg.*

