



INVITASJON TIL LANDSTURNSTEVNET 2. - 6. JULI 2025

Nærbø Turnforening og Ålgård Turnforening



Landsturnstevnet 2025

Hjertelig velkommen til Landsturnstevnet 2025 på Jæren!

Som vi gleder oss! Landsturnstevnet arrangeres på Nærbø, en bygd rett sør for Bryne.

Nærbø Turnforening og Ålgård Turnforening har gleden av å invitere dere alle med på årets høydepunkt! Her blir det oppvisninger, workshops, minner for livet, nye bekjenskaper, gamle venner og ikke minst noen magiske turndager sammen med gymnaster fra hele landet.

Er du mellom 13 og 99 år? Ja, da bør du absolutt sette av dagene, få med deg foreningen og komme deg til Nærbø for årets turnopplevelse!

Videre i invitasjonen vil du finne all infoen du trenger – du kan også besøke vår nettside gymogturn.no/landsturnstevnet-2025. Her legger vi fortløpende ut informasjon, flere kjekke nyheter og mer innhold etter hvert som arrangementet nærmer seg.

Vi gleder oss veldig til å ta imot dere alle fra 2.-6. juli på Nærbø!

Hilsen Hovedkomiteen

Påmelding og priser

PÅMELDINGSFRIST 15. NOVEMBER 2024

Påmelding sendes på e-post til LTS@naerboturn.no

Betaling skjer i 2 faser.

Fase 1:

50% av deltakeravgiften betales ved påmelding.

Fase 2:

Resterende 50% av deltakeravgiften, overnatting, bespising, og eventuelle andre kostnader faktureres i slutten av mars 2025.



PRISER

Deltakeravgift:

Voksen <u>KUN</u> deltar på Landsturnstevnet	Pris
Ungdom <u>KUN</u> deltar på Landsturnstevnet	kr 1 950,-
Voksen <u>BÅDE</u> deltar på Landsturnstevnet og Gym for Life	kr 1 850,-
Ungdom <u>BÅDE</u> deltar på Landsturnstevnet og Gym for Life	kr 1 975,-
Voksen <u>KUN</u> deltar på Gym for Life	kr 1 850,-
Ungdom <u>KUN</u> deltar på Gym for Life	kr 500,-
(Ungdom = deltaker mellom 13 og 19 år – født mellom 2006 og 2012).	kr 450,-

Overnatting, inkludert frokost:

	Pris pr døgn	Antall døgn	Pris totalt døgn
Skole(klasserom) onsdag-søndag		4	kr 1 200,-
Skole(klasserom) torsdag-søndag		3	kr 900,-
Internat - enkeltrom u/bad	kr 440,-		
Internat - dobbeltrom m/bad	kr 820,-		
Internat - dublett (enkeltrum m/delt bad)	kr 690,-		
Flermannsrom (felles dusj/bad)	kr 320,-		
Jæren Hotell - enkeltrom	kr 995,-		
Jæren Hotell - dobbeltrom	kr 1 190,-		
Jæren Hotell - tremannsrom	kr 1 450,-		
Jæren Hotell - firemannsrom	kr 1 700,-		
Bryne Kro og Hotell - enkeltrom	kr 995,-		
Bryne Kro og Hotell - dobbeltrom	kr 1 190,-		
Bryne Kro og Hotell - tremannsrom	kr 1 450,-		
Bobilparkering pr plass	kr 550,-		

Lunsj og bevertning:

Varm lunsj torsdag-lørdag	Pris
Varm lunsj fredag-lørdag	kr 525,-
Varm lunsj torsdag-lørdag + middag sosialkveld voksne	kr 350,-
Lunsj fredag - lørdag + middag sosialkveld voksne	kr 975,-
Middag sosialkveld voksne	kr 800,-
	kr 450,-

Workshops/aktiviteter (med ekstra kostnad)

Merk: endringer kan forekomme v/mange deltakere

Ridning	Pris
Surfing	kr 300,-
Rundtur til lokalmat-tilbydere	kr 300,-
	kr 600,-

JærCup

Startavgift per tropp (per apparat):	Pris
Deltakeravgift per gymnast:	kr 450,-
<u>Mat JærCup</u>	kr 300,-
Kveldsmat ankomstdag	kr 175,-
Varm lunsj konkurransedag	kr 175,-
Middag og sosialt	kr 450,-
Tilskuer (gratis for LT-deltakere)	kr 50,-



PRISER

Deltakeravgift inkluderer bl.a.

- Adgang til alle oppvisninger/seremonier
- Stevne T-skjorte
- Stevnemedalje
- Deltakelse på workshops, oppvisninger
- Åpningsseremoni og «Get-Together party»
- Eget arrangement for ungdom
- Eget arrangement for voksne (mat ikke inkludert)
- Galla og avslutningsfest

Fellestropp

Dersom du melder deg på fellestropp for alle vil det tilkomme en ekstra kostnad ifm. bekledning.

Priser for overnatting - se side 9 og 10

Ved påmelding etter 15. november øker deltakeravgiften med kr 500,-



Ankomst

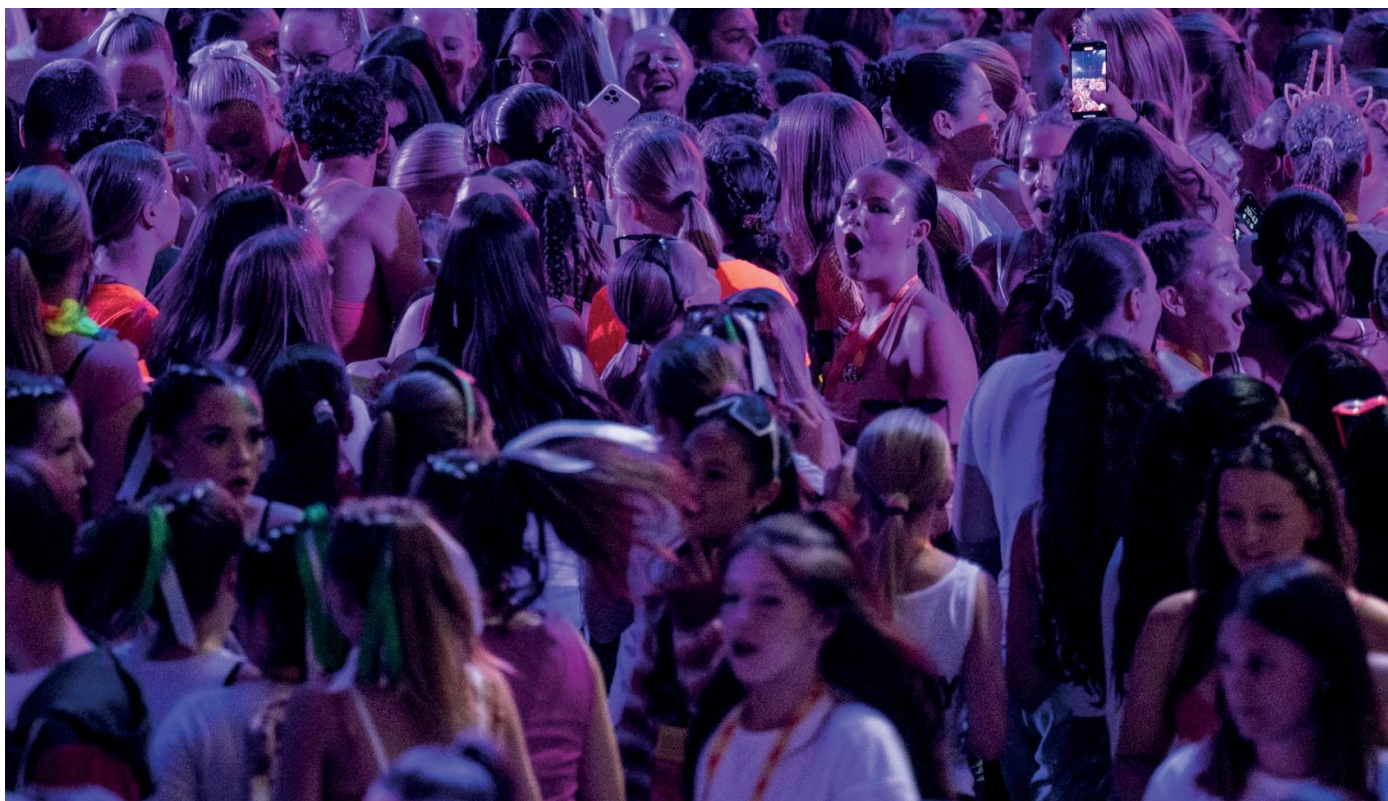
Ankomstdag er onsdag 2. juli, med mulighet for ankomst torsdag 3. juli. Aktivitetene starter torsdag 3. juli kl. 11:00, med trening bl.a. for alle fellestroppene. Flere av aktivitetene retter seg spesielt mot ungdom.

Du kan delta på:

- Åpning og «Get-Together party» for alle på torsdag
- Oppvisninger fellestroppe, særtroppe, kretstroppe, «lær på stedet» mm.
- Workshops for alle aldersgrupper
- Sosial kveld for ungdom
- Sosial kveld for voksne
- Paraturn
- JærCup
- Aktiviteter spesielt for ungdom
- Oppvisninger på sportsanlegget, både ute og inne – samt i lokalmiljøet.
- Gym for Life Challenge som deltaker eller som tilskuer
- Avslutning med Galla, hvor høydepunkter fra stevnet blir vist og avslutningsfest

Avreise

Avreisedag er søndag 6. juli.



Workshops og aktiviteter

Det er lagt opp til mange spennende workshops for alle aldersgrupper. Her er det fritt frem å melde seg på de man har lyst å følge. Det vil i noen tilfeller være workshops som ikke passer med treninger etc., vær oppmerksom på det.

Workshops

Spinning

Surfing* **

Ridning*

Klatring

Gymnastikkhjul

Paraturn

Aerobic

Step

Koreografi og dans

Tumbling og airtrack

Yoga

Matkurs/matlaging*

Volleyball

Swingkurs

Førstehjelpskurs

Turnstasjoner

Sminkekurs

Rundtur med buss til produsenter av lokalmat*

* Ekstra kostnad. Se side 3.

** Lån av vådrakt og surfebrett inkludert

Med forbehold om endringer og tilstrekkelig påmelding.



Aktiviteter/utflukter

Under finner du tips til steder som er vakre å besøke når man først er på Jæren. Vi kan være behjelpelige med transport om ønskelig, kontakt LTS@naerboturn.no.

- Tur til Refsnesstranda
- Braut-Haaland rundtur på Bryne
- Kongeveien
- Bunkerstur til Sirevåg
- Jærmuseet
- Besøk på kunstmuseet Hå Gamle Prestegård
- Besøk på Arne Garborg sitt museum, Garborgheimen
- Vandretur til Synesvarden og Steinkjærringa
- Frisbeegolf (1km fra stadion ligger en flott bane)
- Besøke Jærmuseet
- Ta seg en tur langs Jærens vakre strender

Sosial ungdomskveld

Vi lager til aktiviteter, musikk og mat som gir deg et hint av ekte jærsk ånd. Her får du mulighet til å danse, delta i konkurranser og leker som melkespannholding, hvem sitter lengst på bommen, "konebæring" og mye mer. Har du cowboyboots, dongeribukse og rutete skjorter? Pakk det med deg, og en cowboyhatt – så lager vi skikkelig stemning sammen. Øv deg gjerne på litt swing – og by opp den flotteste på festen til en dans.

Sosial voksenkveld

Når ungdommene danser skoene av seg og holder melkespann – lager vi til langbord på stevnearenaen og inviterer alle voksne til en hyggelig kveld sammen. Vi har fått med oss noen dyktige kokker til å grille nydelig mat og godt tilbehør. Det blir gamle venner, nye bekjente i skjønn forening, sammen med god mat og god underholdning. Vi håper alle voksne setter av kvelden sammen med oss og svinger seg litt til musikken. Vi kjører countrystil, så ta gjerne på deg dongeri, boots og cowboyhatt – så er du klar for en ekte jærsk kveld. Vi legger rammene for en kjekk kveld – du tar med deg gjengen og et godt humør, så er vi der!

Vil du vite mer om workshops, aktiviteter og sosiale møtepunkt - se nettsiden [Landsturnstevnet 2025](#).



Foreløpig program

02.07	03.07	04.07	05.07	06.07
Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen 07:00 – 12:00				
Ankomst	Ankomst	Frokost på skolene	Frokost på skolene	Avreise
	Frokost på skolene	JærCup - Trening		
	Treninger	Oppvisninger	Oppvisninger	
	Workshops og utflukter	Workshops og utflukter	Workshops og utflukter	
	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
Ettermiddag 12:00 – 18:00				
Ankomst	Workshops og utflukter	Workshops og utflukter	Gym for Life	Avreise
	Treninger	JærCup - Konkurrans		
	Åpningsseremoni	Oppvisninger	Oppvisninger	
Kveld 18:00 – 23:00				
Ankomst	Åpningsfest «Get-Together»	Sosialkveld ungdom (bankett JærCup)	Galla og avslutning	Avreise
	JærCup – Trening (bookes i forkant)	Sosialkveld voksne (bankett JærCup)		

Mer detaljert program kommer ved et senere tidspunkt.



Overnatting

Ved bestilling og spørsmål om overnatting:
Karin Nilsen, overnatting@naerboturn.no,
Tlf: 415 55 196

Skole

Tryggheim Internatskole, inkludert frokost
Tryggheimvegen 13, 4365 Nærbø

Pris per rom, per døgn:
Enkeltrom m/ felles bad/dusj på gang kr. 500,-
Dobbeltrom m/ eget bad kr. 900,-
Dublet, enkeltrom, men deler bad kr. 700,-
Flermannsrom m/ felles bad/dusj på gang kr 400,-



Skolen har et innbydende samlingsrom med tilgang på gode sofagrupper til sosialt samvær når man trekker seg tilbake fra stevnearenaen. De som sover her, vil få frokost på skolen og har gåavstand til alt som skjer i sentrum (cirka 500 meter til stevnearena og sentrum). Her må en ha med eget sengeklær og håndklær.

Skoleovernatting i klasserom og hall, inkludert frokost

Skolene vi skal benytte til overnatting ligger i gåavstand til stevnearena. Frokost er inkludert i skoleovernatting og blir servert på skolene. Deltakerne blir fordelt på skoler etter påmelding. Her må man ha med seg egen sovepose, liggerunderlag etc. for overnatting. Det vil være vakter og kiosk på alle skoler.
Onsdag – søndag kr. 1200,-
Torsdag – søndag kr. 900,-

Hotell, inkludert frokost

Vi har avtaler med tre hoteller, to på Bryne og et i Sandnes. Hotellene på Bryne bestiller dere gjennom arrangør, og hotellet på Sandnes bestiller dere selv med booking nummer. Prisene er skrevet som per rom, per døgn, og inkluderer frokost.



Jæren Hotell

Solhøgda 3, 4340 Bryne

Enkeltrom kr. 995,-

Dobbelrom kr. 1190,-

Trippelrom kr. 1450,-

Firemannsrom kr. 1700,-



Bryne Kro

Morenefareet 3, 4340 Bryne

Enkeltrom kr. 995,-

Dobbelrom kr. 1190,-

Trippelrom kr. 1450,-

Quality Hotel Residence Sandnes

Julie Eges gate 5 4306 Sandnes - bookes ved å trykke [HER!](#)

Enkeltrom 1040,-

Dobbelrom 1340,-

Trippelrom 1640,-

Flersengsrom 1940,-

Camping

Bobilparkering

Vi tilbyr bobilparkering på stevnearenaen. Parkering på grusplass med strøm og tilgang til dusj i arenaanlegget til kr. 550,- pr natt.

Campingplass

For de som ønsker å benytte seg av campingplasser er det flere flotte plasser rundt på Jæren.

Brusand Camping Nordsjøveien 3769, 4363 Brusand, tlf.: 936 25 823

www.brusand-camping.no

Bore strandcamping Nordsjøveien 123, 4352 Klepp, tlf.: 976 16 623

www.borestrand.no

Transport

Ved ankomst og avreise kan det avtales med arrangør om transport direkte fra flyplass eller andre ankomst-/avreisealternativer til overnattingssted. Ta kontakt på LTS@naerboturn.no etter påmelding for nærmere avtale.



Mat

Frokost

Skoleovernatting er inkludert frokost.

De som bor på hotell, har frokost inkludert i overnattingen.

De som bor andre steder, ordner frokost selv.

Lunsj

Varm lunsj tilbys hver dag – husk å meld fra på påmeldingskjema om du ønsker å benytte deg av dette. Servering på stevnearena, de som er borte på workshops får tilbud om lunsj på destinasjon.

Middag

Fredag serveres middag på sosialkvelden, husk å meld ifra på påmeldingen om du ønsker å benytte deg av dette. De øvrige dagene har man anledning til å organisere middagen selv, og Kafé Jærbuen som ligger midt i stevneområdet vil være åpent for servering.



Gym for Life Challenge

Oppvisningskonkurransen blir arrangert i Nye Loen, lørdag 5. juli 2025. Mulighet for trening på fredag. Lørdag kun syning av felt før konkurransen.

Dersom en tropp ønsker kun å delta i oppvisningskonkurransen er det egen deltakerkontingent. Merk tydelig i påmeldingen om troppen ønsker å delta på både LT og GfL eller kun GfL. Deltakeravgiften varierer ut ifra hva troppen melder seg på.

Reglementet for Gym for Life finner du på HER.

Ta kontakt med arrangør for eventuelle spørsmål, LTS@naerboturn.no.



JærCup 2025 - Troppskonkurranse

Trampett, Tumbling eller frittstående!

JærCup er en konkurranse i Troppsgymnastikk nasjonale klasser.

Rom for Breddelag

Grunntanken er at alle skal føle seg velkommen og konkurrere på så jevnt grunnlag som mulig.

Måten vi tilnærmer oss dette er ved å dele konkurransen opp i 2 divisjoner.

1. divisjon:

I denne divisjonen kan gymnastene og lagene som vanligvis konkurrerer i NM og NK utfordre hverandre igjen, og få muligheten til å ta revansj etter både NM, NK og TG på våren. Det gjøres ingen endringer i reglementet for 1. divisjon, slik at konkurransen opprettholder samme høye nivå og krav.

2. divisjon:

Her tilpasser vi reglementet noe, slik at lag som mangler noen personer ikke blir så hardt straffet. Dersom man mangler noen av de vanskeligste kravene i reglementet så kan man unngå for store trekk på sluttsummen. I tillegg gjøres det et par andre justeringer som gjør reglementet noe mykere.

Dette gjør at dere kan stille på JærCup uansett om dere er et drevet lag som har konkurrert i flere år på nasjonalt nivå, eller om dere aldri har stilt på konkurranse noen gang før, og ønsker å kjenne litt på hva det er å drive med troppsgymnastikk som en tropp.

Konkurransen er åpen for junior og senior gymnaster, og påmelding til konkurransen skjer via egen påmelding.

Reglementstilpasninger for 2. divisjon sendes ut. Det vil være veldig lav terskel for å melde seg på uavhengig av evt. hinder man føler på.

Priser

Startavgift per tropp (per apparat):	450,-
Deltakeravgift per gymnast:	300,-

Mat

Kveldsmat ankomstdag:	175,-
Lunsj konkurransedag:	175,-
Middag og sosialt sammen med resten av stevnet:	450,-



Oppvisning

NGTFs fellesprogram for alle

Årets fellesprogram, med temaet "Together we stand", inviterer alle til å stå sammen i en verden som ikke alltid er like harmonisk. Gjennom tre ulike nivåer vil programmet, ledet av de dyktige instruktørene Linn Skretting og Heidi Helland, inspirere og forene deltakere uansett erfaring.

**Det tilkommer ekstra kostnader tilknyttet antrekk for de som skal delta på Fellestropp for alle. Mer informasjon kommer.*

Linn Skretting er et velkjent fjes for mange. Hun har tidligere koreografert en rekke imponerende programmer, inkludert tre til Golden Age i Pesaro 2018, ett til Madeira 2022, og nå senest til Bulgaria 2024. Hun har også vært instruktør på det populære Storkretsturnstevnet i mai 2024 og ledet et program til Gymnaestrada sammen med Pors Turn i fjor.

Heidi Helland, en tidligere aktiv utøver, gjør nå comeback som instruktør sammen med Linn etter at de skapte sitt første program sammen i 2008. Nå har de to forent krefter igjen for å skape NGTFs fellestropp-program til Landsturnstevnet 2025. Sammen kombinerer Linn og Heidi erfaring, kreativitet og en lidenskap for gymnastikk, som vil gi deltakerne en unik opplevelse.

Fellesprogram for Norges Kvinnelige Gymnastikk Veteraner

Med temaet «Deilig er den himmel blå», inviterer Norges Kvinnelige Gymnastikk Veteraner (NKGV) til et allsidig og spennende program. Programmet har to nivåer, der nivå 1 har en noe høyere vanskelighetsgrad enn nivå 2, men hvor noen av øvelsene er samkjørt på tvers av begge nivåene.

Tone Røksund har lenge vært en sentral figur innenfor NKGV, og har blant annet laget programmer til både Golden Age og World Gymnaestrada i Dornbirn. I tillegg har hun laget program til NKGV i forbindelse med Vestlandsturnstevnet i 2024, samt hatt ansvar for Rogaland sin kretsoppvisning under Landsturnstevnet i Kristiansand.

Kari Holler er også en erfaren instruktør som har skapt både treningsprogram og oppvisningsprogram for Golden Age, samt tidligere programmer for barn. Hun har hatt ansvar for nivå 1 i mange år, og har vært en uvurderlig bidragsyter for NKGV i IL Nornen.

Sammen vil Tone og Kari sørge for at alle deltakerne får en opplevelse som kombinerer utfordring og samhold, tilpasset ulike ferdighetsnivåer.



Fellesprogram for Norges Turnveteraner

Detaljer om programmet og trener for Norges Turnveteraner (NTV) vil bli annonsert senere.

Lær på stedet for ungdom/voksne/senior/veteraner

Programmet er satt sammen av øvelse med ulik vanskelighetsgrad og passer for ungdom, voksne, senior og veteraner.

Et morsomt program som det er gøy å trene og lære for oppvisning. Instruktør er Margrethe Knoph Schei. Hun trener ungdom og voksne og har god erfaring med å koreografere både trenings- og oppvisningsprogram.



Særtropper

Det er mulig å stille med særtrupp. Avhengig av størrelse og utstyrsbehov, vil særtrupper i tillegg til oppvisning på stevnearenaene, ha byoppvisning.

Tid: Maks 3 minutter, inn - og utmarsj inkludert, for tropper med inntil 20 deltakere
Maks 5 minutter inn og utmarsj inkludert, for tropper med 21 deltakere eller fler.
Se spesielle retningslinjer for aktuelt arrangement.

Innhold

Programmet skal ha målrettet treningsverdi der det legges vekt på følgende faktorer: utholdenhet, styrke, bevegelighet, koordinasjon, spenst og hurtighet.

Originalitet bør etterstrebes.

Effekter i form av små redskaper mm. kan benyttes

Formasjonsendringer skal forekomme, og det legges vekt på variasjon i øvelser og forflytninger. Teknikken skal tilpasses gymnastenes ferdighetsnivå.

Musikk

Musikken skal tilpasses programmets karakter og tema. Rytmen skal være variert, klar og tydelig. Vokalinnslag brukes helst kun for å understreke tematikken i programmet. Innspilling av musikken må foretas med spesialutstyr slik at man unngår brå og unaturlige kutt av musikken. Musikken skal sendes, i riktig filformat, .wav eller .mp3 i god kvalitet til arrangør innen 25.mars 2024 (før påske)

Arena innendørs eller i bysentrum

Oppvisningsarena: 14x20m med teppe

Oppvisningen kan foregå både inne og ute.

Kretstropp

Felles program for deltakere fra klubber innen en krets.

Kretsen er ansvarlig for kostnader for instruktør, program, musikk etc.

Innhold

Det skal være et felles program som dekker flere aldersgrupper og minimum to nivå. Programmet skal vise variasjon gjennom forflytninger, formasjoner og øvelser.

Tid: 4-5 minutter, inn og utmarsj inkludert, for under 150 deltakere 5-6 minutter, inn og utmarsj inkludert, for over 150 deltakere



Musikk

Musikken skal tilpasses programmets karakter og tema.

Rytmen skal være variert, klar og tydelig.

Vokalinnslag brukes helst kun for å understreke tematikken i programmet.

Innspillingen av musikken må foretas med spesialutstyr slik at man unngår brå og unaturlige kutt av musikken.

Musikken skal sendes, i riktig filformat, .wav eller .mp3 i god kvalitet til arrangør innen 25.mars 2024 (før påske).

Arena utendørs eller i hall

Oppvisningen skal foregå ute på stor bane.

Hvis troppen har færre enn 70 deltakere kan oppvisningen foregå innendørs.

Oppvisningsarena innendørs 14x20m med teppe-.



Stevneområdet

På Nærbø finner du det meste innen gåavstand. Sparebanken Vest Arena som vanligvis benyttes av håndball-gruppa på Nærbø, er hovedarena for stevnet. Her finner du innendørs kunstgressbane, ishall, svømmehall, to håndballflater og flere fotballbaner som benyttes av stevnet.

På folkemunne kalles anlegget «Loen». Det er dette som er hovedområdet for stevnet. Skoler, togstasjon og sentrum ligger rett i nærheten, med gåavstand til hverandre.



Kart over området



Fotografering

På dette arrangementet vil det være fotograf til stedet.

Bilder av deltakere kan bli publisert på NGTFs kanaler, samt publisert i media. Bildene kan også brukes ved senere anledninger som markedsføring av NGTF.

Det er lagleder som har ansvaret for at samtykke er innhentet fra sine gymnaster, og å informere arrangør om hvilke gymnaster som ikke skal bli fotografert.

Arrangør skal ha godkjenning fra hver klubb, og arrangør må være informert om dette før arrangementsstart, innen onsdag 16. juni.

Regler for endringer / avbestilling

- Påmelding er bindende, men det gis grunnlag for refusjon av deltakeravgift ved følgende:
Ved avbud 3 måneder før stevnet kan en ny deltaker fra samme forening erstatte den som melder avbud. Den som erstatter deltakeren som har meldt avbud, skal da få sitt navn oppført på deltakerlistene.

Viktige datoer vedrørende avbestilling

- **Før 1. mai:** bespisningsavgifter tilbakebetales. Stevneavgiften refunderes ikke. For hotell gjelder egne regler.
- **Etter 1. mai og før 1. juni:** Refusjon av bespisningsavgiften og 50% av overnattingsavgiften dersom overnatting på skole. Stevneavgiften refunderes ikke. Egne regler for overnatting på hotell.
- **1. juni:** Ingen refusjon ved avbestilling etter 1. juni.

Avbestilling skal skje skriftlig til arrangør.

Dersom en deltaker under stevnet ikke lenger vil benytte seg av det overnattings- og/eller bespisningstilbudet som arrangør har lagt opp til, kan ikke deltakeren kreve noe av avgiften refundert.

