

Årets råeste sommercamp

for trossgymnastikk

20

25



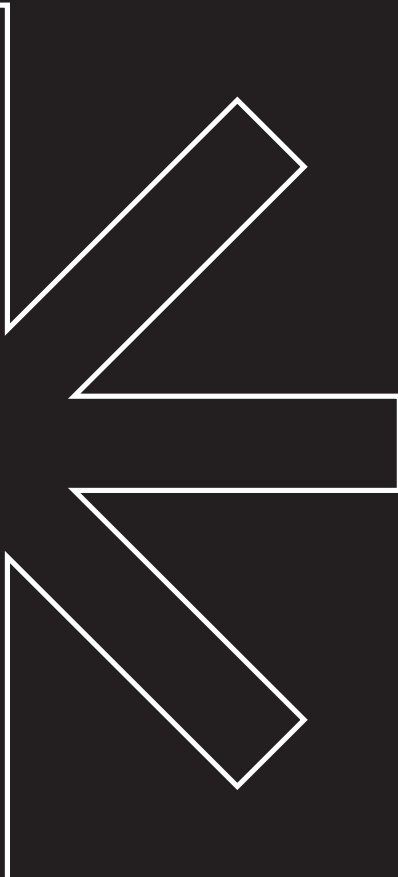
Med klassetrenerne og fasiliteter i toppklasse ønsker Sola Turn å invitere DEG som er født i 2014 eller eldre til Norges råeste sommercamp. En opplevelse du sent vil glemme!

Camp Sola - uke 32.
Maks antall - 300 deltakere!

**CAMP
SOLA** 2025

Practice is vacation for us

(02)



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 3. til fredag 8. august. Ankomst søndag mellom klokken 15.00 - 17.00. Kommer du tidligere eller senere enn dette gi beskjed til campsola@solaturn.no. Middag serveres kl. 18.00.

- **Avreise**

Fredag 8. august kl. 13.00. (Lunsj serveres kl. 12.00).

- **Sted**

Fjogstad-Hus Turnarena, Åsenvegen 72, 4055 Sola
Hall To, Åsenvegen 68, 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 2014 og eldre.

Viktig informasjon

(03)



- **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. Ledere må være over 18 år. Vår anbefaling er 1 leder pr. 15 påmeldte gymnaster.

- **Påmelding**

Påmeldingen åpner **torsdag 17. oktober kl. 14.00.**

Dette gjøres ved lagvis innsending av påmeldingsskjema til 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 2025. Depositumsbeløpet refunderes ikke hvis deltaker melder seg av.

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

Work hard Play hard

● Avbestillingsregler

- Avbestilling innen 1. april går fint, men innbetalt depositumsbeløp på kr. 1.500,- tilfaller Sola Turn.
- Mellom 1. april 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 og vanlig tøy.

● Praktisk informasjon / allergier / dietter

- Gymnastene vil få utdelt 2 stk 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.
Dere kan ringe Sola Turn på tlf. 468 41 545

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

(04)

● Grupper

Dagens nivå påføres påmeldingsskjema. Lagene/gymnastene vil få mulighet til å endre på innmeldt nivå innen 1. mai 2025. 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.

● Ledere

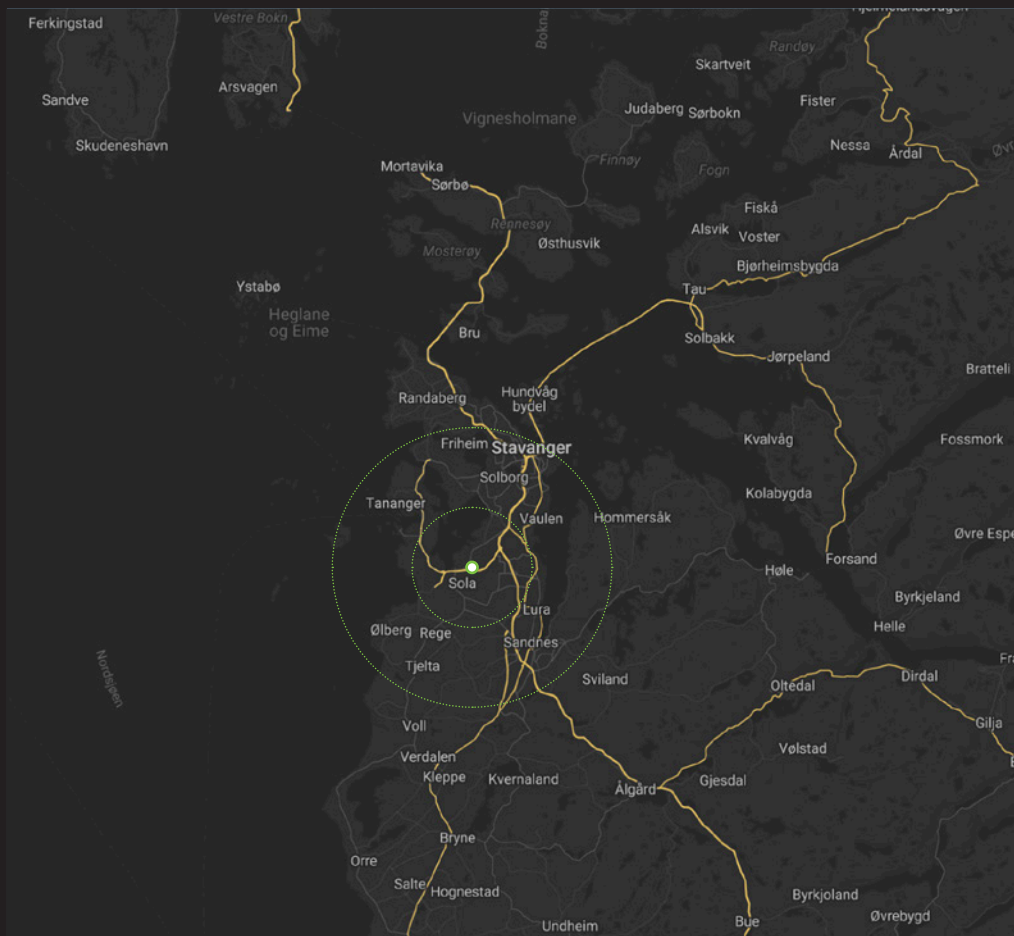
Vi planlegger ulike kurs/workshops for trenere og har samlinger enkelte kvelder for ledere.

Eksempel på tidsplan:

TIRSDAG								
	GR. 1	GR. 2	GR. 3	GR. 4	GR. 5	GR. 6	GR. 7	GR. 8
07:30-08:00	Frokost team A							
08:10-08:40	Frokost team B							
09:00-10:30	Teknikk	Saltohall 1	Saltohall 2	Uteaktivitet	Basishall 1	Basishall 2	Frittstående	Åsenhallen
10:30-11:00	Fruktpause							
11:00-12:30	Saltohall 1	Saltohall 2	Uteaktivitet	Basishall 1	Basishall 2	Frittstående	Åsenhallen	Teknikk
12:30-13:10	Lunsj team A							
13:15-13:45	Lunsj team B							
14:00-15:30	Saltohall 2	Uteaktivitet	Basishall 1	Basishall 2	Frittstående	Åsenhallen	Teknikk	Saltohall 1
15:30-16:00	Fruktpause							
16:00-17:30	Uteaktivitet	Basishall 1	Basishall 2	Frittstående	Åsenhallen	Teknikk	Saltohall 1	Saltohall 2
17:30-18:10	Middag team A							
18:15-18:45	Middag team B							
19:00-21:00	Showoff treninger + åpenhall/sosialsone/volleyball							
20:30-21:00	Kveldsmat team A							
21:00-21:30	Kveldsmat team B							
21:30-22:15	TRENERSHOW							
23:00	Ro i gangen							

TORSDAG								
	GR. 1	GR. 2	GR. 3	GR. 4	GR. 5	GR. 6	GR. 7	GR. 8
07:30-08:00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost				
08:10-08:40	SURFING				Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
09:00-10:30					Basishall 1	Basishall 2	Saltohall 1	Saltohall 2
10:30-11:00					Fruktpause			
11:00-12:30					Basishall 2	Saltohall 1	Saltohall 2	Basishall 1
12:30-13:10					Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
13:15-13:45	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	SURFING			
14:00-15:30	Basishall 1	Basishall 2	Saltohall 1	Saltohall 2				
15:30-16:00	Fruktpause							
16:00-17:30	Basishall 2	Saltohall 1	Saltohall 2	Basishall 1				
17:30-18:10	Middag team B							
18:15-18:45	Middag team A							
19:15-21:00	SHOWOFF OPPVISNING							
21:00-21:30	Kveldsmat team B							
21:15-21:45	Kveldsmat team A							
21:30-22:30	ISKREM-PARTY + VOLLEYBALL							
23:00	Ro i gangen							

Hvor er Sola?



Sola ligger i Rogaland fylke. Fjogstad-Hus Turnarena og Hall To 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 2025



(07)

Mer info på:



Skann meg!

Følg oss på Instagram!

solaturn.no/campsola

