



**INVITASJON TIL
GYMFEST I VEST
SOGNDAL
17.-19. APRIL 2026**



**Sogndal Turn og Vestland Gymnastikk- og turnkrets vil med dette invitere til
Gymfest i Vest 11-17 år i Sogndal 17.-19. april 2026.**

Vi ønskjer velkomen til ei inspirerende og sosial helg fylt med aktivitet, meistring, fellesskap og turnglede. Gjennom konkurransar, «lær på stedet»-øktar, oppvisningar og sosiale aktivitetar legg vi til rette for ei kjekk oppleving for både deltakarar og trenarar.

Oversikt

<i>Fredag</i>	<i>Lørdag</i>	<i>Søndag</i>
• Åpning av stevnet • Konkurranse Gym For Life	• Lær på stedet trampett og tumbling • Lær på stedet parkour • Lær på stedet dans • Aktivitetar • Diskotek på kveldstid	• Gymfestkonkurranse • Defilering • Oppvisning

Lokaler og innkartering:

Hovudarenaen gjennom helga vil vere i Sogndal idrettshall (Lunnamyri 2, 6856 Sogndal).

Nokre av aktivitetane vil vere i gymsalen på Trudvang skule.

Innkvartering på Kvåle skule.

Mat:

All mat til gymnaster, trenarar/lagleiarar og representantar vart servert i kantina på Kvåle skule.

Det vil også vere ein kiosk på Kvåle skule og ein kiosk i Sogndal idrettshall.

Aktivitetar:

I tillegg til LPS vil vi leggje opp til følgjande aktivitetar:

AcroYoga, teikning, rebusløp og klatring. (Dersom ein melder seg på klatring, må ein sjølv betale 120 kr for leige av sko.)

Det kan kome endringar i aktivitetane. Det vil òg vere mogleg å byte aktivitet seinare dersom det er plass på aktiviteten ein ønskjer å byte til.

Nærområdet:

Gåavstand til Sogndal sentrum. Frisbeegolfbane på Kvåle skule. Fleire flotte fotturar i nærområdet.

Arrangement lørdag kveld:

Det blir disko laurdag kveld med innleigd DJ. Diskoen vil vere i Sogndal idrettshall. Her vil det bli arrangert fleire konkurransar med premiar!

Oppvisningsklær:

11-13 år: rød overdel + svart underdel

13-17 år: hvit og svart overdel + svart underdel

Stemnemedaljer:

Alle får deltakarmedalje (Laga må sjølv fikse kretsmedaljer).

Kontaktinfo:

Maiken Grandahl Nilsen, 96042026, maiken051000@hotmail.com – stemneavsvareleg

Nina Gudevang – Kiosk ansvarleg

Anita Molland – Mat gymnaster

Kristine Feigum – Overnatting

Håvard Eliassen – Ansvarleg idrettshallen

Vilja Vatlestad – Ansvarleg GymFest konkurransen

Nina Tandle – Ansvarleg aktivitetar

Spørsmål kan rettes til Maiken, eller på mail til turn.sogndal@gmail.com

Priser:

Stevnekontingent	Kr 500
Overnatting (inkl. 2*frokost, 2*lunsj, 2*middag)	Kr 650
Middag (de som ikke overnatter, men vil ha middag)	Kr 100
Startavgift Gymfestkonkurranse	Kr 400
Startavgift Gym for Life	Kr 400

Påmelding:

Fyll ut påmeldingsskjema og send til turn.sogndal@gmail.com.

Faktura blir sendt til laga etter påmelding.

Det er påmeldinga som ligg føre ved fristen som er grunnlag for faktura. For å få refundert betaling ved avmelding, vil det bli krav om legeerklæring.

Påmelding innan 13.mars 2026**Viktig informasjon:**

- Laget må sende ein leiar per 10 deltakarar.
Alle leiarar må vere over 20 år, og minst ein av leiarane frå laget må vere over 25 år.
- Dette er sjølv sagt eit rusfritt arrangement. Det skal ikkje konsumerast nokon form for energidrikkar denne helga, og vi ber om at dette blir teke opp før ein kjem til oss.
- Vi oppmodar laga til å få deltakarane sine til å melde seg på LPS-programma.

Vi gler oss til stemnet og håpar så mange lag som mogleg er representerte i Sogndal denne helga.

Då står det berre att å ønskje dykk alle hjarteleg velkomne til Sogndal!

Turnhilsen fra
Sogndal Turn

Foreløpig tidsplan:

FREDAG		
KL	Kva	Kor
1630	Innsjekk starter	Kvåle Skule
1700-1900	Trening Gym for Life konkurranse	Idrettshallen
1730-1930	Middag	Kvåle Skule
1900	Dommermøte Gym for Life	Idrettshallen
1945	Opning av stemne	Idrettshallen
2000	Gym for Life konkurranse	Idrettshallen
2100	Lagleiar møte	Idrettshallen
2230	Ro	Over alt
LØRDAG		
KL	Kva	Kor
0730-0900	Frokost	Kvåle Skule
0815-1015	LPS Trampett og tumbling Barn (11-13år)	Idrettshallen
0815-1015	LPS Dans Ungdom (13-17år)	Idrettshallen
1015-1045	Frukt	
0830-1000	Klatring	Klatresenter
0830-1000	Tegning	Kvåle Skule
1000-1100	Rebus	Kvåle Skule
1100-1230	AcroYoga	Trudvang Skule
1045-1245	LPS Dans Barn (11-13år)	Idrettshallen
1045-1245	LPS Trampett og tumbling Ungdom (13-17år)	Idrettshallen
1200-1400	Lunsj	Kvåle Skule
1330-1500	AcroYoga	Trudvang Skule
1400-1500	Rebus	Kvåle Skule
1500-1600	Tegning	Kvåle Skule
1530-1700	Klatring	Klatresenter
1330-1500	LPS Parkour Barn (11-13år)	Idrettshallen
1530-1700	LPS Parkour Ungdom (13-17år)	Idrettshallen
1730-1930	Middag	Kvåle Skule
2000-2200	Disko	Idrettshallen
2000-2030	GymFest møte for lagleiare	Kvåle Skule
2230	Ro	Over alt
SØNDAG		
KL	Kva	Kor
0730-0900	Frokost	Kvåle Skule
	Dommermøte	Idrettshallen
0830-0930	Trening til GymFest konkurranse	Idrettshallen
0930-1100	GymFest konkurranse	Idrettshallen
0830-1000	AcroYoga	Trudvang Skule
1000-1100	Tegning	Kvåle Skule
1100-1300	Lunsj	Kvåle Skule
1330	Defilering	
1400	Oppvisning	Idrettshallen
1530	Avreise	

KUN TIL INTERNT BRUK I LAGET

Lever påmelding til: Innen

Navn:	Født:
-------	-------

	Pris	Å betale
Stevnekontingent (alle deltakere må betale denne)	kr. 500,-	
Overnatting inkl. 2*frokost, 2*lunsj, middag og kvelds	kr. 650,-	
Middag (de som ikke overnatter, men som ønsker middag)	kr. 100,-	
Total sum å betale		

Jeg ønsker å delta på:	
LPS Trampett og Tumbling	
LPS Dans	
LPS Parkour	
Gym for Life	
Gymfestkonkurranse trampett	
Gymfestkonkurranse tumbling	

Jeg ønsker å delta på:	
AcroYoga	
Tegning	
Rebusløp	
Klatring (120kr for leie av sko)	

Kryss av her om du ønsker glutenfri, laktosefri eller vegetarmat (sett X/fyll ut nedenfor)			
Glutenfri:	Laktosefri:	Vegetarmat:	Andre allergier (spesifiser):