

Årets råeste sommerecamp

for troppsgymnastikk

20

26



Med klassetrenerne og fasiliteter i toppklasse ønsker Sola Turn å invitere DEG som er født i 2015 eller eldre til Norges råeste sommerecamp. En opplevelse du sent vil glemme!

Camp Sola - uke 32.
Maks antall - 250 deltakere!

CS 2026
CAMP SOLA

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 2. til fredag 7. 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 7. 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. 4.795,-.
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 2015 og eldre.

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

● Påmelding

Påmeldingen åpner **onsdag 29. oktober kl. 12.00.**

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. 12.00 vil ikke bli hensyntatt.

Påmeldingen er bindende. Faktura på depositum kr. 1.500,- pr. gymnast/leder vil bli sendt ut i begynnelsen av januar med forfall 2 uker etter utsendt faktura. Faktura på restbeløpet sendes ut i begynnelsen av april 2026. Depositumsbeløpet refunderes ikke hvis deltaker melder seg av.

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

(03)

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 Sola VGS 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 privat 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 2026. 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, kanonball.

- **Ledere**

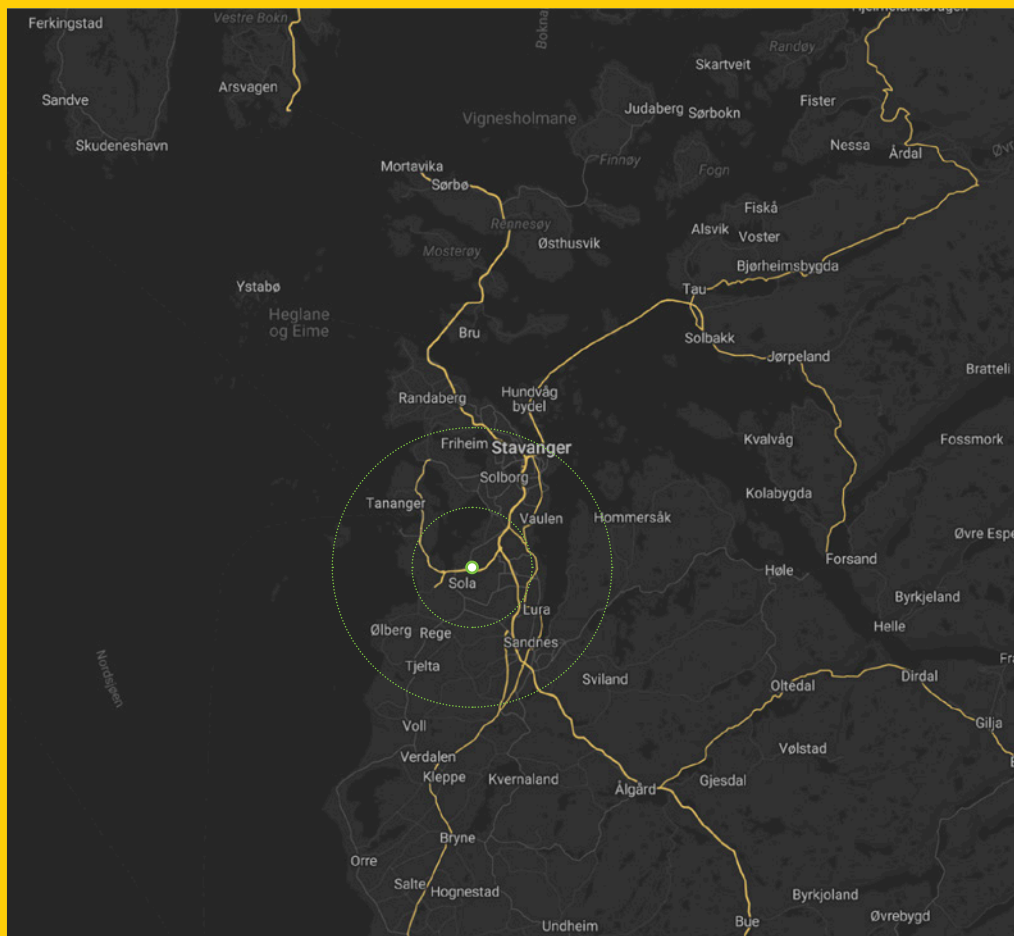
Vi planlegger ulike kurs/workshops for trenere og har samlinger enkelte kvelder for ledere.

Eksempel på tidsplan:

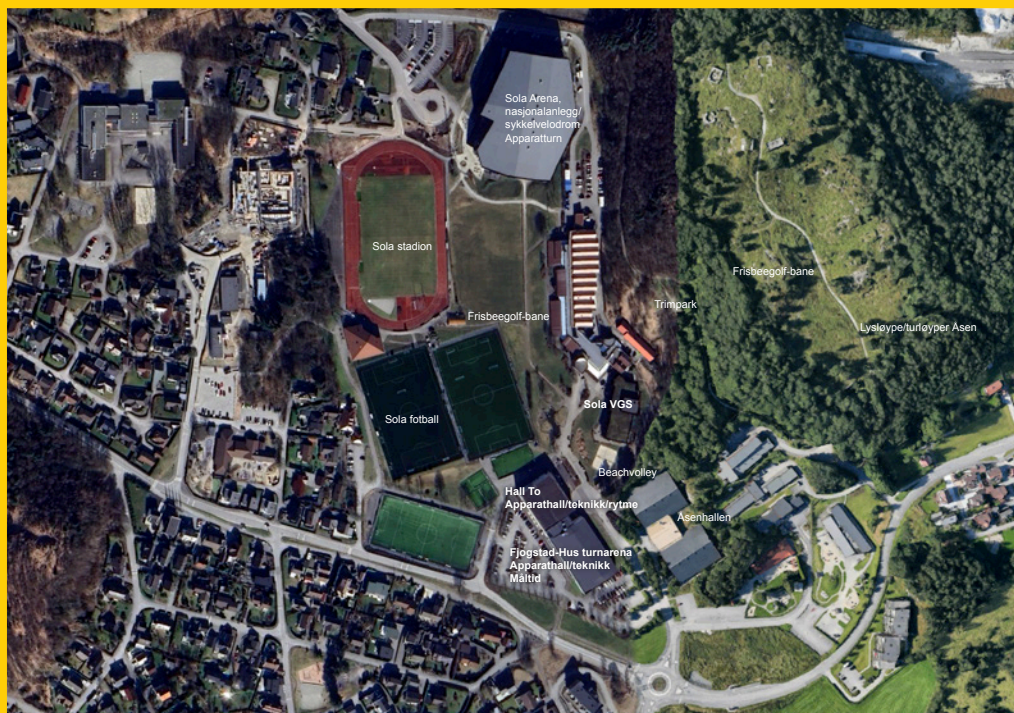
TIRSDAG								
GR. 1	GR. 2	GR. 3	GR. 4	GR. 5	GR. 6	GR. 7	GR. 8	
07:30-08:00 Frokost team A								
08:10-08:40 Frokost team B								
Teknikk	Saltohall 1	Saltohall 2	Uteaktivitet	Basishall 1	Basishall 2	Frittstående	Åsenhallen	
10:30-11:00 Fruktpause								
Saltohall 1	Saltohall 2	Uteaktivitet	Basishall 1	Basishall 2	Frittstående	Åsenhallen	Teknikk	
12:30-13:10 Lunsj team A								
13:15-13:45 Lunsj team B								
Saltohall 2	Uteaktivitet	Basishall 1	Basishall 2	Frittstående	Åsenhallen	Teknikk	Saltohall 1	
15:30-16:00 Fruktpause								
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								
08:10-08:40 Frokost								
SURFING				Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
SURFING				Basishall 1	Basishall 2	Saltohall 1	Saltohall 2	
10:30-11:00 Fruktpause								
SURFING				Basishall 2	Saltohall 1	Saltohall 2	Basishall 1	
SURFING				Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	SURFING				
Basishall 1	Basishall 2	Saltohall 1	Saltohall 2	SURFING				
15:30-16:00 Fruktpause								
Basishall 2	Saltohall 1	Saltohall 2	Basishall 1	SURFING				
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.





CS 2026
CAMP SOLA



(07)



Mer info på:



Skann meg!

Følg oss på Instagram!

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

