

Kallelse till landslagsläger

25-26 mars i Mölnlycke

Nu är det snart dags för läger igen och denna gång skall vi vara i Sjövalla FKs fina nya lokaler. Det ser vi verkligen fram emot.

Tid och plats

Starttid: Kl 09:00 den 25 mars
Sluttid: Kl 14:00 den 26 mars

Träningen genomförs i:
Sjövalla FKs träningshall i Mölnlycke (4 trampoliner, DMT och groptrampoliner)

Hitta: Trampolinhallen ligger i Mölnlycke fabriker, Entré Mitt emot Food Factory, Bruksgatan 19 / Mölnlyckefabriker 11 (namnbyte av gata om adressen inte hittas i gps)
Parkering: Gratisparkering finns vid Massetjärn (5min gångväg) Utefter Bruksgatan finns ett fåtal betal P-platser, alt byggnadens P-hus infart via Kraftgränd 1 (entré till hallen i bottenplan av P-hus).

Gymnaster som kallats till lägret

<u>Namn</u>	<u>Klubb</u>	<u>Ansvarig tränare</u>
Matilda Andersson	VFTK	Åsa Pettersson/Niklas von Heideman
Oliver Arthursson	TK Levo	Tony Kjellén
Tilda Berg	Klippan GK	Magnus Berg
Linn Bolinder	UVGK	Pernilla Nyberg/Niklas Grönström
Jacob Carlén	FK Tor	Ronnie Carlén/Gunilla Nilsson
Vilhelm Edhammer	TK Levo	Per Holgersson/Tony Kjellén
Melker Fhager	UGF	Gustav Tingelöf / Lina Sjöberg
Hugo Fjelkner	Sjövalla FK	Rustan Jarnesand
Alice Flensburg	UGF	U. Andersson, M. Lindeberg
Linus von Heideman	VFTK	Niklas von Heideman
Liam Hoppstadius	Uppsala GF	Lina Sjöberg/Gustav Tingelöf
Lucas Kjellén	TK Levo	Tony Kjellén, Per Holgersson
Alva Lemoine	UGF	U. Andersson, M. Lindeberg
Saga Lenjesson	BGS	Douglas Dahlqvist
Thea Liljeroth	Gefle	Pelle Tingelöf
Niklas Lindqvist	UVGK	Niklas Grönström
Adrian Lind	UGF	Gustav Tingelöf / Lina Sjöberg
Clara Melin	UGF	Lina Sjöberg, Gustav Tingelöf
Eric Mårtensson	VFTK	Niklas von Heideman
Jonas Nordfors	UVGK	Niklas Grönström
Linus Oledal	VFTK	Paul Andersson

Hilma Pettersson	VFTK	Åsa Pettersson/Niklas von Heideman
Sofia Redman	TK Levo	Per Holgersson
Hanna Rydén	UVGK	Niklas Grönström
Lina Sjöberg	UGF	U. Andersson, M. Lindeberg
Noel Sjöström	UVGK	Pernilla Nyberg/Niklas Grönström
Måns Skoglund	BGS	Douglas Dahlqvist
Tuva Stjärnberg	Klippan GK	Albin Ekenberg
Oscar Thelander	VFTK	Niklas von Heideman
Gustav Tingelöf	UGF	U. Andersson, M. Lindeberg
Måns Åberg	UVGK	Niklas Grönström

Tränarmedverkan

Samtliga föreningar med kallade gymnaster förväntas i möjligaste mån skicka med minst en tränare på lägret. Deltagande tränare skall ha tränarlicens steg 4 (minst steg 3 licens) för att delta fullt ut i träningsverksamheten. Kan föreningen ej skicka sådan tränare skall detta meddelas till förbundskaptenen. Annan ledare kan delta på föreningens bekostnad.

Träning och aktiviteter

Huvudfokus för detta läger är planering och förberedelser inför kommande säsong. Detaljerat teknikträningarnas innehåll kommer närmare inpå lägret. Måns och Alva kommer få chans att sätta präg på detta läger så prata med dem om du har några fina tankar. Vi skall även utnyttja att vi har tillgång till både MD- och skumgrop.

Fredag 24 mars:	19:00 Ev. frivillig samträning (för dem som har möjlighet) 21:30 Kvällsfika
Lördag 25 mars:	09:00 Samling 09:30 Träningspass 1 12:00 Lunch 14:30 Träningspass 2 19:00 Middag 20:30 Aktivitet, spel eller liknande
Söndag 26 mars:	10:00 Träningspass 3 12:00 Avslut läger 12:30 Lunch Hemfärd

TRÄNINGSPLANERING

Vi kommer stämma av att alla har en fungerande träningsplanering och räknar med att alla har sin en sådan klar inför detta läger. Ifall du/ni har några problem meddela detta då genast din kontakt i landslagsledningen.

Logi och kost

Vi kommer bo på Wendelsbergs Vandrarhem/hotell i dubbelrum (totalt 40 platser). <https://wendelsberg.com>, Oskar Lundgrens väg 3, 435 35 Mölnlycke . Beroende på antal deltagare kommer vi eventuellt be ledare som bor i Göteborg att sova hemma.

Fredag kväll erbjuds någon typ av kvällsfika. Frukostar äter vi på boendet. Lunch lördag och söndag kommer vi äta på närliggande restaurang. Middag på lördag äter vi på restaurangen på boendet. Mellanmål kommer finnas i anslutning till träningen.

Så väl det går skall vi planera mat och mellanmål utifrån de lärdomar vi fick till oss på Bosön.

Resa

Alla gymnaster och ledare ordnar med sina egna resor till Mölnlycke men ska i möjligaste mån att samåka för att hålla nere kostnaderna. Är det någon som behöver resa med tåg kontakta Jonas för hjälp med att boka biljetterna via Gymnastikförbundets reseavtal med SJ. Tåg är ett bra alternativ om man måste åka ensam.

Ekonomi

Gymnastikförbundet står för kostnaderna för detta läger (resa, boende och mat från för landslagsgymnaster samt 1 ledare per förening med landslagsgymnaster (2 ledare om föreningen har fler än 4 landslagsgymnaster). Reseräkning för milersättning skickar respektive förare till trampolin@gymnastik.se efter lägret. För U21 gymnaster kommer en avgift för faktiska kostnader faktureras i efterhand.

Packlista

Vad som behöver medtas, framhäv gärna om det är något ovanligt som ska tas med specifikt för detta läger.

Till, från samt under landslagsläger används aktuell landslagskollektion.

- Landslagskläder
- Ev andra föreningsneutrala träningskläder
- Löparskor ute
- Vattenflaska
- Necessär mm
- Underkläder, strumpor och övriga privata kläder
- Ev. mediciner, skydd tejp mm
- Träningsplanering/periodisering för 2023 (papper/digitalt/online)

Anmälan och frågor

Alla kallade gymnaster och ledare anmäler sig SENAST 15 MARS via denna länk:

<https://forms.gle/8Ahdvez6CXKvRAAv8> (Om du vet att du INTE kommer meddela gärna /anmäl så fort som möjligt, vilket vissa redan gjort)

Om någon gymnast är tveksam till fullt aktivt deltagande p g a skada/sjukdom meddela även detta snarast direkt till Jonas. Kan man inte delta skall en avstämning per telefon göras med din ansvarige i landslagsledningen innan lägret startar. Även med Petra/Anna vid behov. Har ni några frågor eller funderingar inför lägret kontakta Jonas.

Ser fram emot att träffa er alla!

Med vänliga hälsningar,

JONAS HEIMAN

Förbundskapten Trampolin, jonas.heiman@gymnastik.se, 076-543 08 25