



Rapport samträning Göteborg 30 maj – 1 juni 2019.
Temat på lägret var nya övningar under ledstjärnan -
”Man måste inte kunna för att börja, men man måste börja för att kunna”

Gymnaster var	Kristina Åhlin, Ida Rönningen, Sofia Nordström, Diana Bikoev, Ebba Dahlgren, Alva Fredriksson, Ellen Falck, Noline Capelle, Ida Reinholdsson, Ella Södergren, Nike Prins, Belma Zemla, Klara Jonsson, Ling Svahn, Rebecca Nilsson, Moa Stridh, Elsa Sprengel. Moa Thelin.
Tränare på plats var	Stina Sjöberg, Johanna Johansson, Maria Brändström, Sergej Rumbutis, Cameron Fuller, Michael Hultén, Ylva Aspenberg och Ewa Kärnman
Vi samlades	I Gymnastikens Hus i Göteborg på torsdagen klockan 14 för att köra igenom alla redskap och känna på hur det kändes att vara i en liten hall i Götet. Efter träningen var det spårvagnsresa i 45 minuter till vårt boende som denna gång var en gympahall i andra änden av Göteborg. Där serverades Sveriges största Pasta Bolognese innan kvällsaktiviteterna i form av poängpromenad, presentutdelning, grupproblemlösning, systuga och film tog vid. Vi somnade sedan gott på våra luftmadrasser och det var bara ngra som var platta morgonen efter...
Under fredagen	startade vi med frukost klockan 7 och spårvagn klockan 8 mot hallen i Bergsjön där träningen startade 9. Vi körde 3 lite längre redskapspass plus domargenomgång och uppvärmning innan lunch samt 5 kortare pass och uppvärmning, styrka och mjuka efter lunch. Gymnasterna var delade i 4 grupper och med 8 tränare på plats var det full service med 2 tränare per redskap. Alla gymnaster hade innan lägret meddelat vad de ville köra för nya övningar så dessa körde vi lite extra på plus att de som skall tävla JSM och SM också körde serier.
Efter träningen	var det dags för middag i Göteborgs Beachvolleyhall. Det var blandade recensioner över maten men när vi sedan började spela Beachvolley var alla eniga om att detta var jättekul. Vi körde en miniturnering men när den var slut fortsatte nästan alla spela vidare. Så även vissa tränare som var mer eller mindre lämpade för denna bollsport...hahaha Trötta och glada for vi hemåt i natten och trots att spårvagnen gick sönder och vi fick promenera 4 hållplatser hördes inget gnäll. Alla gymnaster var snabbt i säng men vi tränare kollade schemat för vår sista dag åt lite popcorn och drack te.

- På lördagen packade vi innan frukost, åt mat och satte oss på vagnen en sista gång mot Bergsjön. Vi körde uppvärmning och 4 pass innan vi mjukade och ställde iordning hallen. Vi avslutade denna samträning innan lunchen serverades med att var och en, gymnaster som tränare, fick nämna en sak som varit extra kul under lägret. Många saker kom upp men alla var överens om att de hade haft kul och att alla var så snälla mot varandra.
- Allmänt
 -måste vi säga att det är så roligt att Aspiranterna är igång igen och att alla gymnaster var så oerhört träningsvilliga, positiva och peppande mot varandra.
 -inte ett gnäll hörde vi under hela tiden men däremot många skratt vilket är betydligt bättre.
- Tack till
 -Amanda som var vår "värdinna" under dagarna och serverade med mat och frukt
 -Alla hemmatränare som var på plats och förgyllde dagarna.
 Tillsammans är vi bättre.
- Dessutom
 -önskar vi alla som skall tävla på JSM och SM lycka till och glöm inte heja på varandra och älska det ni gör.
 -hoppas vi att Ling blir bra i foten snabbt
 -tackar vi de 4 gamla Aspiranterna som hälsade på hos oss dag 1
 -hoppas vi att kemiprovet för Ling och Rebecca gick bra
 -grattar vi Klara på studenten. Glöm inte njuta av dagen.
 -hoppas vi att alla kom hem ordentligt
 -hoppas vi de 6 gymnaster som inte kunde komma denna gång har möjlighet att komma på nästa träff
- Nästa gång
 vi ses blir antingen den 13-15 eller 20-22 september någonstans i landet. Kallelse kommer så snart vi vet.

Tack för denna gång
 Ylva och Ewa



"DET MÅSTE INTE BARA HANDLA OM RESULTAT.
 OM MAN GER 100 % ÄR MAN ALLTID EN VINNARE"



