



## Rapport från samträning Stockholm den 13-15 september 2019

Temat på lägret var inspiration och vårt ordspråk för detta tillfälle lyder:  
"En bra ledare inspirerar människor att överträffa sig själva"

Gymnaster var	Kristina Åhlin, Sofia Nordström, Diana Bikoev, Ebba Dahlgren, Alva Fredriksson, Ellen Falck, Noline Capelle, Ella Södergren, Nike Prins, Belma Zemla, Klara Jonsson, Ling Svahn, Rebecca Nilsson, Moa Strid, Elsa Sprengel, Moa Thelin, Sofia Johansson, Agnes Lundin, Ella Holgén, Alice Zakrisson
Tränare på plats var	Sergej Rumbutis, Cameron Fuller, Marius Gavrioloaie, Annelie Zakrisson, Ewa Kallryd, Mathias Eriksson, Anja Andersson, Inez Olsson, Julia Wiklander, Ylva Aspenberg och Ewa Kärnman
Vi samlades	På Hotel Scandic Alvik där vi skulle bo på fredagen kl 18. Efter rumsindelning i form av "pussla ihop en bild av lösa lappar" serverades det middag till alla hungriga. Sen hade vi kort genomgång av vad som skulle hända under helgen innan lekstugan tog vid. 6 stationer skulle det tävlas i och det var spotta råtta, fleppa tvålen, vik en tetra, gissa sporten, bowla och ät marshmallows. Efter det visade vi gymnasternas och tränarnas inskickade inspirationsvideos innan sängen väntade.
Under lördagen	startade vi efter frukost med tunnelbaneresor under ledning av lokalguiderna Ellen och Noline till nya hallen i Mälarhöjden. Vi körde 4 st 45-minuters redskapspass, 2 st 30 min pass, uppvärmning, styrka samt Caroladans och Sallybenstyka innan vi var klara klockan 17 Gymnasterna var uppdelade i 4 grupper och tränarna cirkulerade mellan redskapen och tränade med alla gymnaster.
Efter träningen	Var det dags för helgens hemliga aktivitet. Laserfortet tog emot oss med öppna armar och JA det var roligt. Svettigt men väldigt roligt. 3 lag, 2 matcher à 18 min/lag blev det. Tränarlaget kom klart sist, men det bjuder vi på. Vi kämpade som små blå. Väl tillbaka på hotellet igen var klockan 20 och då serverades middagen innan gymnasterna stupade i säng. Tränarna satte sig ner och planerade söndagens träning samt pratade gympaminnen.

- På söndagen Tog vi vårt pick och pack och styrde kosan till hallen igen. Ett litet missförstånd mellan Ewa och SL hade uppstått och tunnelbanekorten hade gått ut...Tack till spärrvakten som snällt släppte igenom oss ändå. På träningen hann vi med 5 redskapspass, Carolauppvisning, ministyrka och Sallyfavoriten. Klockan 15 var vi helt färdiga på alla sätt. Benen var trötta, händerna trasiga, hallen var städad och gruppfotot var taget.
- Ett axplock av vad som hände på de olika redskapen kommer här: På matta lades bla särskild tid på akro framåt och flera volter i rad och på bom drillades förmågan att gå mer direkt in i akrobatiken utan "adjustments". I barr filade man på grunder, bland annat med ett separat pass bara för träning i golvbarr, men också på nya övningar. Med så många tränare som vi hade på plats var det full uppbackning för alla gymnaster.
- Allmänt -Det var en toppenhall att vara i. Tack Stockholm  
-Det var ett glatt och kämpande gäng som vanligt, där alla gav allt hela tiden  
-Det var glada miner i med och motgång.
- Tack till -Föräldrarna från SOL GF som servade med luncher, frukt och mellanmål under helgen. Ovärderligt!  
-Alla hemmatränare som glatt kom och förgyllde dagarna med sina kunskaper. Ni är grymma!  
-Aspirantgänget för i år. Det blev kort men bra. Riktigt bra.
- Dessutom -Önskar vi Aspiranterna årgång 2019 lycka till på Höstpokalen där uttagning till nästa års grupp sker.  
-Hoppas vi att alla kom hem lyckligt och inte alltför sent.  
-Ger vi Jonna och Jessica en Aspirantlyckospart och tummen upp inför VM.

Tack å bock  
Ylva och Ewa







