

# Buskerud Gymnastikkfestival 2015



## Gol 6. og 7.juni

### Siste informasjon om stevnet pr. 21.mai 2015:

Det er bare små detaljer igjen før vi kan ønske alle hjertelig velkommen til Buskerud Gymnastikkfestival 2015 på Gol. Vi vil gjøre vårt beste slik at alle turnere, trenere og andre medhjelpere skal få en flott og innholdsrik turnhelg på Gol.

Her følger siste informasjon om Gymnastikkfestivalen, treningstider, defileringsrekkefølge og oppvisningsrekkefølge. Treningsoppsett til SALTO legges ut på nettsiden vår. Sjekk nettsiden før ankomst, annen relevant info vil også bli lagt ut her; <http://mkgol.com/IT/turn/>

Minner om at stevnet vil i hovedsak foregå ute og det legges opp til mye aktivitet utendørs på ettermiddagen/kvelden så det kan være **lurt å ta med varme klær/regntøy**.

### Innkvartering:

Skolene åpner kl. 08.00 lørdag morgen og stenger kl. 11.30 søndag.

### Parkering:

Ved ankomst til Gol vil parkeringsvakter vise dere hvor dere skal parkere. Det er egen plass for busser og hengere. Se vedlagt kart på hjemmesiden.

### Hallingmo: Adresse : Tronderudvegen 1

Stevnekontoret og kunstgressbanen ligger på Hallingmo. Det er kort gåavstand til hallen på samfunnshuset og til Gol Ungdomskole og Gol v.g.skole. I hallen på samfunnshuset vil det være merket garderober og dusjmuligheter.

Vi vil gjøre vårt beste for å få best utnyttelse av romplasseringen og minner om at det skal brukes en enkeltmadrass pr. deltager. På uteområdet ved hallen og skolene vil det være grilling og sosiale aktiviteter lørdag ettermiddag/kveld.

## Program lørdag:

Her kommer oppsatte treningstider. Merk at Tren inn på stevnet går parallelt på Hallingmo for 13+ og i hallen for 7-12.

**Vi skal trene kl 10.00. Slik at det er viktig å møte i god tid til dette.**

	Hallingmo Kunstgressbane	
09.00-09.20	Gol	Særtropp
09.20-09.40	ROV	Særtropp
09.40-10.00	Hokksund	Særtropp
10.00-11.00	Tren inn trampett	Fellestrening
11.00-12.00	Tren inn på stevnet 13+	Fellestrening
12.00-12.20	ROS	Særtropp
12.20-12.40	MIF	Særtropp
12.40-13.00	Rødberg	Særtropp
13.00-13.20	Uvdal	Særtropp
	Hallen på Samfunnshuset	
11.00-12.00	Tren inn på stevnet 7-12 år	Fellestrening
12.00-13.00	Dommer møte	
13.00-14.50	SALTO trening se eget skjema	
15.00-17.30	SALTO-konkurrans	
	Workshop	
12.00-14.00	Kurs i stift og halling på Vonheim	
11.00-12.30	Topptur til Lisbetnuten	
10.00-19.00	Tropicana Badeland	
	Grilling og sosiale aktiviteter	
15.00-20.00	Grilling	
19.00-21.30	Aktiviteter, energikamp og natursti	
18.30-22.00	<a href="mailto:Challenger@60grade.gol">Challenger@60grade.gol</a> 13+	

## Tren inn på stevnet:

Det er satt opp trening både lørdag og søndag.

Antrekk 7-12 år hvit overdel og sorte tights. Tren inn 13+ får dere utdelt t-skjorte på stevnet.

Ta med egne sorte tights eller bukse/shorts.

## Tren inn trampett:

Alle som er påmeldt får utdelt t-skjorte ved ankomst. Bruk egne sorte tights. Alle må ta med egen merket tjukkas og trampett. På Hallingmo vil det være container der utstyr låses inn fra lørdag til søndag.

### **Salto Konkurrans:**

Gjennomføring av trening og konkurranse med forbehold om endringer etter nytt reglement

13.00	Oppvarming i hallen utenfor apparatene
13.15	Oppvarming på apparatene i samme rekkefølge som konkurransen. En gjennomkjøring på matte. To sprang på hoppredskap. To hopp på trampett.
14.50	Oppstilling innmarsj
15.00	Innmarsj åpning Konkurransen starter etter utmarsj
16.30	Oppstilling og innmarsj Premieutdeling Utmarsj

### **Grilling**

Det vil bli salg av burgere, pølser, is, brus, frukt, kaker og kaffe ved hallen på samfunnshuset. Vi setter fram bord og stoler og håper de fleste vil samles her på lørdag ettermiddag.

Aktivitetene på ettermiddagen vil ha utgangspunkt fra samme sted.

Det er også mulighet å kjøpe egen grillmat å grille selv. Åpningstider på Kiwi Gol er lørdag 7.00-21.00 og søndag 9.00-21.00. Rema 1000 har åpent lørdag fra kl. 8.00-20.00 og søndag 9.00-21.00.

### **Sosiale aktiviteter:**

For barn opp til 12 år vil det være aktiviteter som natur-sti og energikampen fra kl.18.30-21.00. Dette vil være på området ved samfunnshuset og ungdomskolen.

[Challanger@60grader.gol](mailto:Challanger@60grader.gol)

Turnkretsen vil lage et eget arrangement for ungdom. Gol IL Turn er glad for at dette blir arrangert på turnstevnet. Dette er en lagkonkurranse med masse spennende aktiviteter. Dette er gratis å delta på men for å forberede arrangementet har vi sendt inn en påmelding ut i fra dere som har gitt tilbakemelding.

### Tidsplan søndag

	Skolene	
07.00-08.45	Frokost	
	Hallingmo kunstgressbane	
09.00-10.00	Tren inn trampett	Felles øving
10.00-10.45	Tren inn på stevnet 13-18 år	Felles øving
10.45-11.30	Tren inn på stevnet 7-12 år	Felles øving
12.30	Oppstilling til Defilering i sentrumsgata ved Pers Hotel	
13.00	Defilering gjennom Gol sentrum	
13.30	Åpning av stevnet	

### Program søndag:

1.	Defilering inn på banen	
2.	Nasjonalsangen spilles	Gol janitsjar
3.	Åpningstale	Ordfører Halvor Lilleslett
4.	Tale ved leder i Buskerud turnkrets Overrekkelse av medaljer	Lene Lunde
5.	Utmarsj	Gol janitsjar
6.	Gol IL Turn	Særtropp
7.	Mjøndalen Turnforening	Særtropp
8.	Tren inn på stevnet 7-12 år	Fellesoppvisning
9.	ROV	Særtropp
10.	Rødberg	Særtropp
11.	Utdeling av premier fra aktiviteter lørdag kveld	
12.	Uvdal	Særtropp
13.	ROS	Særtropp
14.	Tren inn på stevnet 13+	Fellesoppvisning
15.	Hokksund	Særtropp
16.	Tren inn trampett	Fellesoppvisning
17.	Avslutningstale og hilsen fra Gol IL	Magne Øynebråten

***Da står det bare igjen å ønske alle velkommen til en flott turnhelg på Gol***

***Med vennlig hilsen***

***Åse Berit, Hilde, Inger, Linda, Anne Mette, Kristin, Cathrine og Mona***

Vi ønsker dere velkommen til en flott turnhelg på Gol

Mvh

Arrangementkomiteen