**Restips – läger & tävlingar**

**Generellt**

Nedan finns några förslag på lägermöjligheter och bra att tänka på vid eventuell hotell- och resebokningar. Det är mycket värdefullt om detta dokument hålls levande så därför ber vi alla teamföräldrar/aktivitetsansvariga att fylla på med tips som är värdefulla för kommande truppers utfärder. Skriv gärna datum så man vet när aktiviteten skedde. Skriv också gärna ditt namn ifall någon vill kontakta dig för kompletterande råd.

***Glöm inte*** Glöm inte påminna föräldrar att uppdatera adresslistan inför en resa så att medföljande föräldrar/ledare säkert har aktuella telefonnummer. Meddela också samtliga gymnastföräldrar och gymnaster vilka föräldrar som följer med på lägret/tävlingen.

***Kostnader*** Vill också påminna om att när ni räknar ut lägerkostnaden för respektive gymnast så glöm inte att slå ut kostnaden för medföljande ledare också. Den bör inkludera resa, boende och kost samt rimligen den eventuellt gemensamma aktiviteten.

Vid rikstävlingar kan man ansöka om pengar hos Täby GF för ledarnas kostnader. Det är endast kostnaden över 5000 kr som slås ut på gymnasterna.

***Alla i truppen*** All planering och aktiviteter på läger och tävlingar anpassas så att de kan omfatta samtliga gymnaster som är med. Truppen reser som en grupp och följs åt under hela resan som en grupp. Det innebär att samma tider och platser gäller för alla i gruppen. Detta för att stärka gemenskapen och för att alla ska känna att de är med och välkomna. Det blir roligare så och man presterar bäst under gemensamma förhållanden.// Catharina Tennefors.

**Läger i Västerås**  
VGF-hallen har inbyggda tramplinger, tumbling, gropar och alla redskap framme.  
Det finns pentry och matplatster på ett ”loft” där man kan äta mellis och lunch.  
Passar bra som dagläger då det är nära. Vid övernattning är VGF kontakperson för Scoutstugan som ligger på gångavstånd. Här finns stora salar för övernattning, middag etc.  
För bokning; västeråsgf.com. Scoutstugan; www.stolof.scout.se/scoutlokalen/  
Scoutstugan kostar 1 500 kr/dygn.  
  
Priser ht-15: Föreningsbokning

Lördagar 13-18, 250 kronor/gymnast (5 timmar)

Söndagar 9-13, 220 kronor/gymnast (4 timmar)

Söndagar 9-15, 300 kronor/gymnast (6 timmar)

**Läger i Katrineholm** För gymnaster i Täby GF kan ett läger i Katrineholm vara stimulerande och kul då hallen är nybyggd och innehåller delar som inte finns i Vallatorp. Den har tex inbyggda trampoliner och tumling. Hallen bokas hos Katrineholms kommun. Glenn på tel 0150 572 46. Man betalar per timma och det kostar 485 kr/h. En vanligt upplägg är ankomst fredag kväll och sedan 11 timmar träning fördelat:

Lördag; pass 1 kl 9 – 12, Lunch, pass 2 kl 13 – 17. (Hallen stänger kl 17 00.)

Söndag pass 1 kl 9 – 13 00, Lunch, Hemfärd.

Om hallen kan man läsa på tex Katrineholmsgymnasternas hemsida: [www.katrineholmsgymnasterna.se](http://www.katrineholmsgymnasterna.se).

***Resa***

Det är lätt att åka tåg till Katrineholm och det tar endast 1 tim med X2000 och 1½ tim med Regionaltåg som också är billigare. ToR ca 155 kr med ett slags tåg i vardera riktningen. Hör med SJ om grupprabatt. Täby GF kundnummer hos SJ är 947521. Men observera att faktura ej ska gå till Täby GF utan hem till teamförälder/Gruppkassör.

Från Centralstationen i Katrineholm kan man gå till föreslaget vandrarhem nedan som ligger vägg i vägg med gymnastikhallen. Det är en promemad om ca 20 min så det underlättar om gymnasterna har väskor med hjul.

***Boende*** Enklast är att bo på Olssons Vandrarhem som ligger vägg i vägg med hallen. Adress: Västgötagatan 31, 641 36 KATRINEHOLM, tel 0730-75 75 90, [www.olssons-vandrarhem.se](http://www.olssons-vandrarhem.se)

Håkan Olsson driver detta vandrarhem som har fyrbäddsrum.

Var noga med att korrigera antal bäddar och eventuellt antal portioner mat till av Håkan utsatt datum. Håkan beställer maten och det går ej att korrigera antal portioner på plats. Det kan också vara svårt att korrigera antal bäddar.

Det kostar 150 kr per natt. Samma pris för gymnaster och ledare.

Vandrarhemmet är inte direkt pittoreskt med det fungerar utmärkt med dusch och toalett på varje rum. Man tar med egna lakan/sovsäck. Kudde och täcke finns.

***Mat*** Man kan laga Frukost och enklare mat själv på vandrarhemmet. Vi beställde dock frukost, lunch och middag av Håkan på vandrarhemmet. Frukosten var bra och passade gymnasterna. Maten var i stort bra förutom den lasagne vi fick fredag kväll. Det går också att beställa vegetariskt och tex gluten och laktosfri mat. Kostnad för frukost är 55 kr/person och lunch samt middag kostar 60 kr.

Köket på vandrarhemmet är mycket bra att ha för att göra i ordning mellanmål och dryck som kan serveras vid kortare pauser 1 trappa upp i hallen.

***Aktivitetsförslag*** Gymnastikhallen och vandrarhemmet ligger i anslutning till ett större sportcenter med fotbollsplan och fina promenadvägar/joggingvägar längs med en sjö.

Det är endast ett par minuters promenad till Duveholmshallen. Där kan man tex lördag kväll äta tacos och bowla. Det kostar 140 kr per person. Bokas på tel 0150/54490

I Duveholmshallen finns också en kiosk. //Vår 2011. Catharina Tennefors

**Resa – Hotell - Aktivitet - i Örebro** Till Örebro reste RM-truppen och tävlade våren 2011. Billigt och enkelt med tåg från Stockholms Central. Från Örebro Central får man en trevlig promenad som går förbi slottet om man bor på Best Western City Hotel Örebro. Arrangerande förening hade ej förförhandlad priser med hotellen i Örebro. Best Western City Hotel Örebro var det hotell som hade flest och gav bäst rabatt på flerbäddsrum. Hotellet ligger mycket bra med adress: Kungsgatan 24, 702 24 Örebro.Tel 019/ 601 42 00. [www.cityhotelorebro.se](http://www.cityhotelorebro.se)

Det är nära till gymnastikhallen i Idrottshuset och Rudbecksskolan där mat ofta serveras i samband med tävlingar. Det ligger också centralt som utgångspunkt för trevlig stadspromenad. Åker ni med Marcus har ni en superbra guide!

När vi var där besökte vi Gustavsvik upplevelsebad. [www.gustavsvik.se](http://www.gustavsvik.se) Det var riktigt trevligt och passade åldrarna 13-17 år och uppåt. Även lämpligt för yngre. Förutom upplevelsebadet finns 50 m simbassäng och hopptorn, mm. Gustavsvik ligger en spänstig promenad från hotellet. // Vår 2011. Catharina Tennefors

**Läger i Gävle** Gefle gymnastikförening hyr ut sin gymnastikhall som heter Gymnastiken hus och ligger på Utmarksvägen 1, 802 91 GÄVLE. Gå in på deras hemsida [www.ggfgympa.se](http://www.ggfgympa.se) se under ”Gymnastikens hus” och sedan ”Uthyrning”. Enklast är att ringa och boka. Det fungerar utmärkt. En äldre dam tar emot fredag kväll och lämnar ut nyckeln. Samma dam kommer innan hemresa och hämtar upp nyckeln på söndagen.

Hallen är inte lika modern som Vallatorp men fungerar bra- kanske främst för yngre gymnaster. Det finns ett mjukare golv och speglar för friståendeträning. Det finns också trampoliner.

***Resa***

Enklast och billigast är att resa med Upplands Lokaltrafik AB, Upptåg i folkmun, från Upplands Väsby till Gävle C.Från Gävle C går ”Buss nr 2” till Gymnastikens hus. Bussen går en gång i halvtimmen. Billigast är att köpa ”Reskort” på plats. Kontakta gärna Turistbyrån för aktuell information i förväg.

***Sova***

Man sover i hallen och det finns dusch och ett par toaletter. Därtill omklädningsrum för eventuellt medföljande herrar. Man tar med liggunderlag/madrass samt sängkläder/sovsäck.

***Kost***

Det finns ett mycket enkelt kök där man kan göra i ordning frukost. Det går även att koka tex pasta och servera färdig stekta köttbullar (värmda i mikron) till lunch. Man äter på läktaren.

Förslagsvis ber man gymnasterna ta med glas/mugg tallrik och bestick att äta med. De kan var och en själva diska efter måltiden i det lilla köket. Och sedan behövs endast lite engångsartiklar som extra insats. Trevligt är också att ta med några uppläggningsfat.

Be gärna gymnasterna/föräldrarna baka så har ni till gott eftermiddagsfika!

Vill man kan man också hämta mat från närliggande Pizzeria, Mc Donalds.

Det finns också en trevlig TexMex restaurang i centrum som vi har åkt till på lördag kväll. De serverar prisvärd TexMex tallrik och ett glas dryck om man kommer vid 18 30 på kvällen.

***Aktiviteter***

För övrigt inbjuder läktaren i hallen till många ”upptåg” och gemensamma arrangemang/teater under resten av lördagskvällen. // Vinter 2010. Catharina Tennefors