



## Infoskriv

### Turnspretten 5.- 6. april 2025

### (for alle barn og unge født 2015 og tidligere)

Vi inviterer barn og ungdom fra 10 år og eldre til Turnspretten 5.-6. april. I år har vi valgt å slå sammen idrettens grunnstige godkjenningstrening (gjelder kun for de som er 10-12 år (født 2013-2015) med Turnspretten.

I år har de som er 10 år og eldre (født 2015 og tidligere) også mulighet til å overnatte i arenaen (se mer info om arrangementet under).

Mer info om arrangementet følger nedenfor!

#### Tidsplan:

Oppmøtereregistrering: kl. 14.30 ved hovedinngangen til Halden arena

Oppvarming kl. 15.00-15.30

Turnaktivitet fra kl. 15.30 – 18.30 (i arena og i turnhallen) (inkl. fruktpause/kioskpause)

Middag fra kl. 19.00 – 20.00

Disko og morsomme aktiviteter fra kl. 20.00 – 22.00

Re opp soveplassen/gjøre seg klar til soving fra kl. 22.00 – 23.00 **(de som ikke skal overnatte må bli hentet kl. 22.00)**

Stille i hallen/sove fra kl. 23.00

Frokost og rydde sammen tingene kl. 08.00 – 09.00

Barna hentes fra kl. 09.00 ved hovedinngangen til Halden arena.

Hallen stenger kl. 09.30

#### Gruppeinndeling:

Barna vil bli fordelt i ulike grupper etter påmeldingsfristen. Denne gruppen følger dem hele dagen under turnaktivitet. OBS! Vi tar ikke mulighet til å ta hensyn til spesielle ønsker for gruppeinndelingen.

#### Idrettens grunnstige godkjenningstrening:

Dette er kun for de mellom 10-12 år (født 2013-2015) *(de over 13 år vil få andre aktiviteter)*.

Vi vil sette opp øvelser som gymnastene mellom 10-12 år (født 2013-2015) skal godkjennes i, i løpet av dagen. I tillegg til grunnstigen godkjenningen vil de også få annen morsom turnaktivitet denne dagen.

OBS! Mer info om idrettens grunnstige godkjenningstrening ligger i eget skriv vedlagt mail.

#### Turnaktivitet:

Det vil bli en dag fylt med diverse morsomme turnaktiviteter og andre aktiviteter i både turnhallen og arenaen.

#### Middag

Det vil bli servert middag med drikke, samt frukt i løpet av dagen. Det vil også være kiosk i hallen. Husk å gi beskjed dersom det er noen allergier/hensyn vi må ta (se påmeldingsskjema)!



**Vi minner om at det er nøttefri hall denne dagen. Så matvarer som inneholder nøtter skal IKKE medbringes.**

Overnatting:

Vi skal for første gang ha overnatting i Halden arena under Turnspretten, dette er kun for de som er 10 år og eldre (født 2015 og tidligere). Dette blir fra lørdag 5.april til søndag 6. april.

**OBS! Viktig!** For at vi skal kunne gjennomføre overnatting er vi avhengig av at foreldre stiller opp som nattevakter. Hvis ingen melder seg, så kan vi dessverre heller ikke gjennomføre overnattingen. Vi har maks 100 plasser til overnatting, førstemann til mølla som gjelder.

Dette må barna ha med seg (for de som IKKE skal overnatte):

- Ha på treningsklær ved oppmøte
- Dusjhåndkle og dusjsåpe/shampoo og balsam (dusjer før middag)
- Bevegelige klær/treningsklær (til aktivitet etter middag)
- Lommepenger (for å kunne handle i kiosken, hvis ønskelig)
- Vannflaske

Dette må barna som SKAL overnatte ha med seg:

- Ha på treningsklær ved oppmøte
- Madrass (+ evt. pumpe) og laken
- Pute og sovepose
- Varm pyjamas og evt. ekstra teppe/genser (det kan bli litt kaldt på kvelden/natten)
- Tannbørste og tannkrem
- Dusjhåndkle og dusjsåpe/shampoo og balsam (dusjer før middag)
- Bevegelige klær/treningsklær (til aktivitet etter middag)
- Lommepenger (for å kunne handle i kiosken, hvis ønskelig)
- Vannflaske

Priser:

Pris: 500 kr med overnatting og 400 kr uten overnatting

Pga. et tilskudd vil vi i år senke prisen med 100,- per gymnast på arrangementet. Ordinær pris er 600 kr med overnatting og 500 kr uten overnatting

Betaling: Dere vil få tilsendt faktura på mail etter påmelding

Påmelding:

Gjøres via skjemaet/linken vedlagt under. Påmeldingsfrist 24. mars kl. 12.00. Maks antall plasser er 150 (OBS! Maks 100 plasser til overnatting), og det er dermed førstemann til mølla regelen som gjelder. Etter dette blir man satt på venteliste, ved evt. sykdom/fravær.



Fredrikshalds Turnforening  
- Vi danner grunnlaget!

**OBS!! BINDENDE PÅMELDING!!** Ved avmelding pga. sykdom må legeerklæring fremvises for å slippe betaling.

Link til påmelding: <https://forms.gle/5u5cYHvfjM52Rg3X6>

Dugnad:

Vi er i behov av bistand til å lage og servere middag lørdag og frokost søndag, stå i kiosken, nattevakter til overnatting (må ha dette for å kunne gjennomføre overnattingen), samt vakter i arenaen. Vi er avhengig av frivillige til å kunne arrangere dette. Fint om dere svarer i påmeldingsskjemaet på dette, og sender en mail til [post@fredrikshaldsturnforenin.no](mailto:post@fredrikshaldsturnforenin.no) med dag og tidspunkt du kan bidra på. Tusen takk på forhånd!

Gymnastene følges hele dagen av trenere/frivillige fra foreningen.

Meld dere på, dette blir gøy!

Vi håper å se mange glade barn og unge denne dagen!

Mvh

Fredrikshalds Turnforening