**Velkommen til SPREKT - turndøgn!**

**fredag 22. mars - lørdag 23. mars**

**10 - 12 år & 13 - 19 år.**

Gjelder: Basisturn 10-12, Turn & Trix 10-12, Turn & Trix 13-18, Turnmix 13-14 OG Turnmix 14-18

Vi vil kjøre to separate opplegg for aldersgruppene:

10 - 12 år inviteres til hopping og middag på SVEV trampolinepark, lek og aktiviteter i turnhallen med overnatting i basis arena.

13 - 19 år inviteres til LaserWorld og middag på Torsbekkdalen i Sarpsborg, lek og aktiviteter i turnhallen med overnatting i acrosalen.

Pris per gymnast for å delta er: 

* 10 - 12 år, aktivitet KUN fredag kr. 450, -
* 10 - 12 år, aktivitet med overnatting kr. 750, -
* 13 - 19 år, aktivitet KUN fredag kr. 550, -
* 13 - 19 år, aktivitet med overnatting kr. 900, -

Alle gymnaster får aktiviteter, middag, frokost og et fruktmåltid inkludert i prisen.

Bagasje kan leveres i turnhallen når som helst på fredag, eller tas med etter aktiviteten.

Gymnastene kan ha med seg *litt* godteri til kvelden, dersom de ønsker. IKKE potetgull.

Vi anbefaler at gymnastene samkjører så godt det lar seg gjøre da vi ikke har mulighet for å sette opp egen transport til/fra arrangementet.

Påmeldingslink: [arrangement.spoortz.no/register/#/SPREKTTurndogn\_26022024021415](https://arrangement.spoortz.no/register/#/SPREKTTurndogn_26022024021415)

Påmeldingsfrist: Tirsdag 19 mars kl. 23.59

Hilsen Oss i Nedre Glomma Turn

**Fredag:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAM 10-12 ÅR** | | | | | |
|
| 1700 - | OPPMØTE SVEV SARPSBORG | | | | |
| 1900- | PIZZA M/ DRIKKE PÅ SVEV | | | | |
| 2000- | HENTING SVEV/BRINGE TIL NGT | | | | |
| 2030- | INNKVARTERING NGT | | | | |
| 2100-2200 | ÅPEN HALL | | | | |
| 2200-2300 | SOSIALISERING/ FALLE TIL RO/ PUSSE TENNER | | | | |
| 2300 - | SOVE / RO I SALEN | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **PROGRAM 13-19 ÅR** | | | | | |
|
| 1700 - | OPPMØTE LASERWORLD SARPSBORG | | | | |
| 1900 - | PIZZA M/DRIKKE PÅ LASERWORLD | | | | |
| 2000 - | HENTING LASERWORLD/BRINGE TIL NGT | | | | |
| 2030 - | INNKVARTERING NGT | | | | |
| 2100 - 2230 | ÅPEN HALL | | | | |
| 2230 - 2330 | SOSIALISERING/ FALLE TIL RO/ PUSSE TENNER | | | | |
| 0000 - | SOVE / RO I SALEN | | | | |

**Lørdag:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAM 10-12 ÅR / 13-19 ÅR** | | | | | |
|  |
| 0800 – 0900 | FROKOST | | | | |  |
| 0930 – 1100 | TRENING | | | | |  |
| 1100 – 1115 | FRUKT | | | | |  |
| 1115 – 1200 | TRENING | | | | |  |
| 1200 – 1300 | OPPRYDDING, PAKKING OG HENTING | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |