

Avresa & Hemresa

Vi samlas utanför Skogstorp fredag **kl. 13.00 för avresa**. När gymnasterna samlas ska de ha ätit en **ordentlig lunch**. Vi beräknas vara tillbaka i Kumla igen på söndag kväll ca 18.00.

Bilar

Denna gång åker vi bil. Väldigt smidigt (och billigt). Vi kan nu välja att åka hem tidigare om vi inte skulle gå vidare till söndagens Final.

- Bil 1: **Johan** (chaufför), Malin, Hanna, Kajsa, Frida L, Elin + trampett
- Bil 2: **Therese** (chaufför), Emelie, Linnea, Jenny, Jossan
- Bil 3: **My** (chaufför), Joanna, Karro, Evelina, Nathalie
- Bil 4: **Jennifer** (chaufför), Carro, Becka, Frida F, Frida W

Schema för helgen

Följande gäller:

fre kl. 13.00	Samling på Lidel-parkeringen
fre e.m./kväll	Vi äter mat på McDonald's + packar upp på skolan
fre kl. 18.15	Förträning fristående (5 min)
lör kl. 09.10	Förträning fria hopp & bord (5 min / varje)
lör kl. 09.40	Förträning tumbling (10 min med annat lag)
lör kl. 10.15	Start KVAL (Pool 1: Startnr. 7 frist, 20 tumb, 33 hopp)
lör ca 17.00	Här vet vi om vi gått till FINAL eller inte!
lör e.m./kväll	Mys tillsammans + mat på restaurang
sön kl. 10.00	FINAL Herrar
sön kl. 12.30	FINAL Damer (om vi gått vidare...)
sön kl. 14.30	Prisutdelning + hemresa

Rikscupen Nivå 3

I våras tog vi Silver i RM nivå 2. I höst är utmaningen mycket större då vi denna gång deltar i nivå 3. Tidigare har vi två gånger kvalat i nivå 3 utan att lyckas ta oss till Final. Därför är det verkligen dags nu. Tredje gången gillt! ☺ 23 damlag är anmälda. Tävligen äger rum i Idrottshuset i Vänersborg (Brättevägen 2) och logi sker Birger Sjöbergsgymnasiet samt Torpaskolan.

Ta med

Gymnasterna åker i **svarta byxor** från RM + **vit långärm** med rött tryck. Om någon saknar så tar ni svarta byxor + vanlig vit tröja.

GYMNASTIKSAKER

- **träningsoverallen SALMING**
- svart **GYMNAST-linne** med NAMN
- svart **sporttop** (SOC från Stadium)
- svarta **leggings** (inga hål!)
- svarta **leggings med** hälla & tåskor (de som tävlar i fristående)
- svarta **GYMNAST-trosor**
- **spray, toffsar, hårspännen**
- eventuella **knä- & ryggskydd**
- eventuell **maskot**
- världens största **tävlings-PEPP!**

ÖVRIGT

- pengar till **mat fre & lör kväll** samt ev. hemresa söndag + fickpengar
- eventuell **allergimedien**
- **luftmadrass** + pump
- **täcke + kudde** (underlakan?)
- **pyjamas** eller liknande att sova i
- **hygienartiklar** så som: tandborste, tandkräm, handduk, schampo, balsam, hårborste, deo, smink m.m.
- **jacka & ordentliga skor**
- **annat** så som: kamera, mobil, laddare, kortlek, mp3-spelare m.m.

OBS! Packa smått och så lite som möjligt! Ta till exempel *inte* med en dubbel luftmadrass för en person. **Svarta rullväskan** + lilla **röda väskan** är det som gäller. Inga andra lösa väskor eller påsar är tillåtet bredvid! Alla gymnaster ska själva kunna bära/rolla sin egen packning.