

Infoskriv

Turnspretten 14.-15. mars 2026

(for alle barn og unge født 2013-2015)

Vi inviterer barn og unge født 2013-2015 til Turnspretten 14.-15. mars. I år som i fjor har vi valgt å slå sammen idrettens grunnstige godkjenningstrening med Turnspretten.

De som er født 2013-2015 har mulighet til å overnatte i turnhallen.

Mer info om arrangementet følger nedenfor!

Tidsplan:

Oppmøtereregistrering: kl. 14.30 ved hovedinngangen til Nexans arena Halden

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 i turnhallen fra kl. 20.00 – 22.00

Re opp soveplassen/gjøre seg klar til soving fra kl. 22.00 – 00.00 (de som ikke skal overnatte må bli hentet kl. 22.00)

Stille i hallen/sove fra kl. 23.00/00.00

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 som er født 2014-2015. Vi vil sette opp øvelser som gymnastene 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. Så matvarer som inneholder nøtter skal IKKE medbringes.

Overnatting:

Vi gjentar suksessen fra i fjor med overnatting i turnhallen under Turnspretten, dette er kun for de som er født 2013-2015. Dette blir fra lørdag 14. mars til søndag 15.mars.

OBS! Viktig! For at vi skal kunne gjennomføre overnatting er vi avhengig av at foreldre stiller opp som nattevakter fra kl. 22.00 – 09.00. Hvis ingen melder seg, så får vi ikke gjennomført overnattingen. Vi må være minst 6 nattevakter (da kan man rullere på soving også, 2-3 stk må være våkne til enhver tid). 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 i turnhallen)
- 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: 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 28. februar. Maks antall plasser er 100 (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.

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

Link til påmelding:

<https://forms.gle/dRkdX35EWAgKhXGQ8>

Dugnad:

Vi er i behov av bistand til å lage og servere middag lørdag og frokost søndag, stå i kiosken lørdag, 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, 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