



INFORMASJON TIL DELTAKERE PÅ CAMP SOLA

Vi gleder oss til å treffe dere på Camp Sola om noen uker. Her er praktisk informasjon 🏹🏹.

Ankomst/innkvartering

Dette året må vi benytte oss av to skoler til innkvartering

- Sola Videregående Skole, Åsenvegen 78, 4055 Sola
- Sola Ungdomsskole, Skolevegen 14, 4055 Sola

Begge skolene er i gåavstand til treningshallene (Fjogstad-Hus Turnarena, Hall TO (vår nyeste turnhall) samt Åsenhallen. Din klubb har mottatt informasjon om hvor dere skal bo.

Alle møter direkte på den skolen dere skal bo på. Her vil dere få utdelt armbånd, t-skjorte og drikkeflaske. Armbåndet gir dere adgang til de forskjellige byggene/hallene/badeanleggene som benyttes under Camp Sola. Skolene åpner fra kl. 1400 på søndagen. Gi oss gjerne er tilbakemelding dersom deres lag har tidligere ankomst.

Første aktivitet på programmet er Kick-off for alle kl. 1730 i Fjogstad-Hus Turnarena. Deretter blir det middag kl. 1800 med påfølgende Bli-kjent aktiviteter kl. 1915.

Hvordan komme seg til Sola?

Sola ligger sentralt plassert mellom Stavanger og Sandnes. Dere ordner selv transport til/fra Sola. Reiser dere med fly, kjører buss nr. 42 direkte fra flyplassen til Camp Sola. Reiser dere med tog er det lettest å gå av toget i Sandnes og ta buss nr. 42 direkte til Camp Sola. Reiser dere via Stavanger kan dere ta buss nr. 7. Denne stopper ca. 200 meter fra Camp Sola. Her er lenke til kollektivinformasjon rundt Camp Sola: <https://www.kolumbus.no/>. Legg inn stoppested "Sola Ungdomsskole A (Sola)" for rute 7 og "Åsenhallen (Sola)" for rute 42 i ruteplanleggeren.

Aktiviteter

Camp Sola er kjent for bølgesurfingskurs som en av aktivitetene. Og det er intet unntak i år! Alle får låne våtdrakter. Det er fantastiske beach volleyballbaner mellom hallene, vi har bordtennisbord, rikelig med spill og det er flere fotballbaner på Idrettsparken på Sola. Det er også en frisbeegolf bane i umiddelbar nærhet. Alt dette er til fri benyttelse. Vi har aller/utstyr til utlån.

Hva kan dere forvente på Camp Sola?

Vi har samlet en del videoer fra Camp Sola på Sola Turn sin YouTube-kanal:
<https://www.youtube.com/channel/UCpAzZbG4uUW2XzgCeCQtD3A/videos>



Hva skal dere ta med?

Ikke pakk med mer enn du trenger for en ukes treningsleir. Det er mest praktisk å pakke i bag eller i en liten koffert. Ta med badetøy og badehåndkle som du kan ta med på stranden. Liten sekk til å ha med på stranden eller til trening i de forskjellige hallene. For dere som skal bo på Sola videregående Skole - ta med en liten hengelås til å låse inn verdisaker.

Sengetøy/håndklær

Alle får utdelt sengetøy og to store håndklær ved ankomst. Dette skal brukes hele uken. Det er ikke nødvendig å ta med sovepose, luftmadrass eller eget sengetøy.

Overnatting

Alle bor i klasserom på Sola Videregående skole og Sola Ungdomsskole. Klasserommene er fordelt lagvis. Alle får utdelt seng/dyne/pute/sengetøy/håndklær. Det forventes at det skal være ro i klasserommet mellom kl. 2300 – 0700.

Mat

Alle måltid serveres i Fjogstad-Hus Turnarena. Fruktmåltidet serveres i tillegg i Hall TO. Det er 6 måltider hver dag. Hovedtidspunkt for matserving er (noen små justeringer kan forekomme enkelte dager):

- Frokost kl. 0730 og 0810
- Frukt kl. 1030
- Lunsj kl. 1230 og 1315
- Frukt kl. 1530
- Middag kl. 1730 og 1815
- Kveldsmat kl. 2030 og 2100

Matservingen må deles inn i to team. Dette for at det ikke skal bli for lange køer under måltidene. Informasjon om når dere skal spise er sendt til lederne.

Alle allergier som er oppgitt ved påmelding blir hensyntatt. Det er et dedikert bord på matbuffèen til alle med allergier.

Camp Sola = Nøttefri Camp

På grunn av alvorlig nøtteallergi blant noen av våre gymnaster, må vi be dere om ikke å ta med mat som inneholder nøtter. Dette inkluderer også nugatti/nøttepålegg, mellombarer, pesto og Sørlandschips.

Nøtter på uvaska hender som kommer i kontakt med apparater er nok til å kunne bli en alvorlig reaksjon.



Adgangskontroll

Alle gymnaster, ledere og trenere får utdelt armbånd som man må ha på under hele campen.

Verdisaker

På Sola VGS er det flere låsbare skap til disposisjon. Ta med en liten hengelås, gjerne med kodelås, for å låse inn verdisaker og mobiltelefon. Selv om Camp Sola har adgangskontroll, så oppfordrer vi alle til å låse inn verdisaker. Sola Turn tar ikke ansvar for eventuelle tap av mobiltelefoner eller verdisaker under Camp Sola.

Dusjer

Det er garderober og dusjer i alle hallene. Det er ikke dusjer inne på Sola vgs. Her er åpningstidene for dusjene og garderobene:

- Fjogstad-Hus Turnarena og Hall TO – kl. 0600 – 2300
- Åsenhallen – kl. 0800 – 2200 (mandag - torsdag)

Renhold

Toaletter, dusjer og fellesområder rengjøres 2 - 3 ganger pr. dag under Camp Sola. Gymnaster og ledere må selv sørge for eget renhold i klasserommene samt å tømme søppel gjennom hele uken.

Strandtur

Sola har kanskje landets vakreste strender. Camp Sola har egen minibuss tilgjengelig. Gi beskjed hvis dere ønsker å bli kjørt til stranda. Strandtur krever at gymnastene har med seg egen leder som følger gruppen og er ansvarlig for gymnastene. Hvis dere ønsker å gå til stranda, tar det 15 - 20 minutter å gå til nærmeste badeplass.

Program

Programmet for uken finner du via: <https://solaturn.no/campsola/>

Sosiale media

Det vil bli laget filmsnutter fra aktivitetene under Camp Sola. Disse legges ut på Facebook, Youtube og Instagram. Legger gymnastene ut bilder/video, så setter vi pris på at dette tagges med **#CampSola** eller **@campsola**

Foreldre som vil følge med oppfordres til å følge Camp Sola via

- Facebook: <https://www.facebook.com/solaturn/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/campsola/>

Husk at det ikke skal tas bilder av gymnaster uten samtykke!



Førstehjelp

Camp Sola har førstehjelpere som følger gymnastene under hele treningsleiren. Disse gjenkjennes på t-skjortene som det vil stå **FØRSTEHJELP** på. Ta kontakt med førstehjelperne hvis det er behov for hjelp. Det er hjertestartere i hallene og det er førstehjelpsutstyr plassert sentralt i alle hallene. Vi håper at det ikke blir bruk for noe av dette under Camp Sola!

Husk at det alltid vil være lagets leders ansvar å følge opp evt. skadede personer.

Rusmidler

Det er totalforbud for røyking, alkohol eller bruk av andre rusmidler under Camp Sola. Brudd på dette kan medføre hjemsending på foreldrenes regning.

Ledere/ledsagere/foreldre

Hver turnforening må ha med ledere/ledsagere/foreldre. Lederens oppgave er å følge gymnastene og være deres primærkontakt. Lederne er reiseleder for sine gymnaster. Det er lederens oppgave å hjelpe gymnastene å passe tidspunkter slik at de kommer seg til måltidene og aktiviteter til rett tid. Lederne har også en sentral rolle på eksterne aktiviteter som bølgesurfekurs. Lederne må påse at det er ro i klasserommene senest kl. 2300 hver kveld. Vi vil ha daglige møter med lederne kl. 1845. Første møtet blir søndag kveld (NB! Kl. 1815 på søndagen).

Viktige telefonnumre

- Medisinsk nødtelefon 113
- Sola Turn vakttelefon – tlf. 468 41 545
- Daglig leder Sola Turn – Vetle Svarstad – tlf. 959 43 757
- Administrasjonsansvarlig Anita Horpestad Brede – tlf. 996 38 781
- Sportslig ansvarlig Camp Sola – Marcus Haga – tlf. 405 32 705
- Nattevakt Camp Sola – tlf. 468 41 545

Ta kontakt med oss hvis du har noen spørsmål:

- e-post: post@solaturn.no
- adresse: Åsenvegen 68, 4055 Sola

Vi gleder oss til sammen med dere å skape Norges ræeste treningscamp i sommer!

Med sportslig hilsen

Sola Turn