



Kristiansunds turnforening

Byens eldste idrettslag – stiftet 29. mai 1891

Epost: ktfturn@hotmail.com • Adresse: Postboks 408, 6501 Kristiansund • Hjemmeside: turn.kristiansund.com



Sommerturn 2023

Kan du turne fra før, eller er du helt fersk? Vil du lære rulle, hjul og håndstående eller jobbe med flikk-flakk, forlengs og baklengs salto og skru? Da er dette noe for deg! Du får mulighet til å prøve airtrack, skranke, bom, ringer og akrobatikk m.m. Sommerturn er et tilbud for alle jenter og gutter fra 5 til 18 år, og gir en unik mulighet til å prøve nye ting og å holde vedlike de ferdighetene man har.



Sted:	Braathallen, sal 3	
Tid:	Uke 26, mandag, tirsdag, onsdag og fredag (26.-28. og 30. juni) Uke 27, mandag, tirsdag, onsdag og fredag (3.-5. og 7. juli)	
Eldst:	5. kl. til 18 år (f. 2012-2005):	Kl. 13:45-15:45 – Garderobe nr. 8
Yngst:	5 år til 2. kl. (f. 2017-2015):	Kl. 16:15-17:45 – Garderobe nr. 7
Mellomst:	3.-4. kl. (f. 2014-2013):	Kl. 17:45-19:30 – Garderobe nr. 8

- Gruppene er for jenter og gutter.
- Alle gruppene har plass til 25 gymnaster hver uke.
- Alle kan melde seg på til en eller to uker.

Pris:

- Sommerturn er gratis for alle som melder seg på pga. tildelt støtte fra Gjensidigestiftelsen.
- Alle nye vil i tillegg få dekt kontingenten på 250 kr, for forsikring og medlemskap i KTF for 2023.

For alle som vil fortsette på turning til høsten: Per høst- og vårsemester er det en egen treningsavgift, i tillegg til kontingenten som gjelder per år. De to første treningene hvert semester er helt uforpliktende, men er man med på tre treninger eller mer er det full pris for partiet. Les mer her: [Prisinfo](#)

- Alle nye som vil starte til høsten må sende inn ordinær påmelding, med navn, fødselsdato, ønsket parti og mobilnummer til ktfturn@hotmail.com. Skriv også om gymnasten har deltatt på sommerturn.

[Påmeldingslink til sommerturn](#)



Informasjon før Sommerturn

- Gymnastene bør ha på seg fornuftige treningsklær under øktene, ikke løse klær. Helst turndrakt og shorts, ikke skjørt. På føttene kan man bruke sokker, turnsko eller være barfot. Langt hår må være satt opp med strikk. Alle må komme i gode sko man kan jogge i – ikke flippflopper. Ved fint vær vil det være aktuelt å gjennomføre noe av treningen ute.
- Gymnastene bør ha med seg ei drikkeflaske og litt pausemat, f.eks. frukt eller brødkiver.
- Alle gymnaster bør møte opp senest 5 minutter før sin trening.
- Gymnastene skal vente i tildelt garderobe før treningene starter og blir hentet av en trener når alt er klart til å gå inn. (Foreldre skal helst ikke bli med inn i garderoben før trening, men vi gjør unntak for de som trenger det.) Foreldre kan sitte på tribunen under treningene.
- Alle må laste ned Spoortz-appen og krysse av i denne for om man kommer/ikke kommer til treningene. Beskjeder kan sendes i Spoortz-appen, på mail eller på melding til hovedtrener, Anne Marte Viken Kallset, 93 26 99 16.

Spørsmål og evt. beskjeder om påmeldingen sendes til ktfturn@hotmail.com.

Vi gleder oss! :-)

