

# ***Viktig information för 140-årsjubileet & övningarna 18.4 & 22.4.2015***

Nedan följer information och tider för de extra träningarna inför jubileet 25.4 och allmän information inför jubileumsdagen.

Notera: Under massträningarna den 18:e och 22:a april arrangeras inte ordinarie redskapsträningar i Gloriahallen!

## **Nästa träning för jubileumsuppvisningen hålls lördagen den 18.4. Träningstider enligt följande:**

09.30 - 10.00 ALLA TRÄNARE – REDSKAPEN FRAM  
10.00 - 10.30 Program: Junioravdelningen – NYBÖRJARE  
10.30 - 11.00 Program: FSGM  
11.00 - 13.00 Program: Flickgymnastiken, Brändöpojarna, Gymnaestrada & TG, även GFH, Stavgymnasterna & Daggdroppen deltar

Nybörjarna och FSGM tränar sina program ca 30 minuter per grupp. Kom i tid så tiden räcker till och tidtabellen håller! Resten av programmen går igenom i sin helhet, d.v.s. som en mini generalrepetition. Var färdigt omklädda i era uppvisningskläder kl. 11.00.

## **Generalrepetition onsdagen den 22.4. Träningstider enligt följande:**

17.00-17.30 ALLA TRÄNARE – REDSKAPEN FRAM  
17.30 Alla gymnaster kommer samtidigt  
17.30-17.45 Gemensam uppvärmning – Massen  
17.45-> Genomgång av hela programmet

När Junioravdelningen (nybörjarna) och FSGM har övat sina program får de gå hem, övningen tar ca 30 minuter, d.v.s. de gymnasterna torde vara klara kl. 18.15/18.30. Övriga gymnaster stannar kvar i salen för möjlig repetition. (TG-seniörerna deltar inte i övningen p.g.a. egna träningar.)

19.45- 20.00 REDSKAPEN BORT

Under övningarna i Gloriahallen ber vi samtliga föräldrar hålla sig borta från gymnastiksalen. Salen är fullsatt med närmare 200 gymnaster och det finns tyvärr inga extra platser för föräldrar eller syskon på bänkarna. Därtill är det trevligare för alla att få se hela programmet på uppvisningsdagen och inte före. Tack på förhand för att ni respekterar vår önskan!

## **Information för uppvisningsdagen 25.4**

Inför självaste uppvisningsdagen kommer närmare träningstider efter den 18 april då vi övat helheten. Var beredda på att reservera tid fr.o.m. kl. 10.00. Nybörjarna och FSGM kommer att ha träningar så sent som möjligt för att dagen inte skall bli för lång.

Under självaste uppvisningsdagen önskar vi följande:

- Lämna värdeföremål hemma
- Ta mellanmål, frukt och vatten med er, dagen kan bli lång
- Ha tillräckligt med kläder på er, så ni hålls varma
- Det finns 4 omklädningsrum; 1 för damer, 1 för seniorer-herrar, 1 för juniorpojkar och ett för juniorflickor
- Ta med era uppvisningskläder och HGK träningsoverall (om ni har)

Det finns ett café i Idrottshuset, om man önskar köpa något.

Klädsel för nybörjare och FSGM

Nybörjarna: Vit t-skjorta eller HGK-t-skjorta mörka trikåer eller shorts

FSGM: Valfri gymnastikdräkt för flickorna, HGK t-skjorta (vit t-skjorta) och shorts för pojkarna

Övriga program: Tränaren informerar

## **FÖRÄLDRARS HJÄLP BEHÖVS**

Därtill önskar HGK att det finns frivilliga föräldrar som kan hjälpa till med att flytta redskap på fredagen och lördagen. En stor del av föreningens redskap skall flyttas till Idrottshuset på fredag kväll och sedan flyttas tillbaka till Gloriahallen på lördag direkt efter uppvisningen. Vi hoppas alltså att så många som möjligt ställer upp så förflyttandet går smidigt.

Exakta tider:

Fredag 24.4 kl. 19.00 Gloriahallen

Lördagen 25.4 kl. 15.30 Idrottshuset och 16.00 i Gloriahallen

Vänligen meddela om ert deltagande senast söndagen den 19 april per e-post [johanna.krogus@gmail.com](mailto:johanna.krogus@gmail.com)

I väntan på ett spännande jubileum, med vänlig hälsning,

Jubileumskommittén