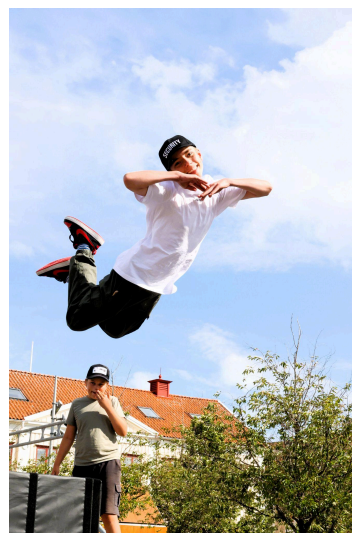


- Aspera Summer Camp 2024 -

ASPERA

SUMMER CAMP

Vi i Team Aspera är glada att presentera Aspera Summer Camp 2024!! Det kommer att vara några riktigt fartfyllda dagar med massa aktiviteter och såklart uppvisningar! All info ni behöver veta finns nedan! Längst ner finns även ett schema för dagarna på torget, där vi även i år kör vår fullspäckade tävling WCFS (West Coast FreeStyle) den 21 juli!!



Plats/Datum/Ålder

Aspera Summer Camp är mellan **den 17 - 19 juli**. Evenemanget kommer äga rum i Energihallen och på Kungsbacka torget i Kungsbacka. **Alla kan komma från 10 år och uppåt (födda 2014 eller tidigare).**

Viktigt att veta

Nedan finns ett preliminärt schema! Aspera Summer Camp börjar klockan 13:00 på onsdag och samling är då i energihallen! Men det går redan att komma från 11:30 för fri träning i hallen! Evenemanget slutar 12:00 på fredagen! Den 21 juli kommer vi även att anordna en större tävling (West Coast FreeStyle) för eliten som alla är varmt välkomna att komma och kolla på!

Från onsdag till fredag är det övernattning i Onsala Galaxen. Där finns även en parkour park vi kommer köra lite aktiviteter i. Under hela evenemanget kommer det alltid vara ledare på plats som går att kontakta på telefon. Kontaktuppgifter kommer att skickas ut på mail några dagar innan evenemanget. Detta gäller även ytterligare info som är bra att känna till!

Det är okej att inte vara med på hela evenemanget. I så fall skall detta skrivas i anmälan och talas om på plats så att ledarna vet om det! Vi kommer att ta närvaro ett antal gånger under evenemanget. Lägg märke till att anmälan stänger den 30 juni!

Eftersom större delen av campet kommer ske utomhus hoppas vi på bra väder. Om det skulle skita sig, kommer vi att flytta våra aktiviteter till Energihallen utan större problem!



Schema för Campet!!

Dag/tid	Aktivitet	Info
Onsdag		
11:30	Drop in	Kom och träna innan Event start!
13:00	Event start	Gemensam samling (Energihallen)
15:00	Aktiviteter	Tävlingar, workshops, fri träning
18:30	Middag	Mat är inte spikat än;)
19:30	Aktiviteter	Film, lekar mm
21:00	Till Galaxen	Ta sig till sovsalarna
22:00	Läggdags	Tyst!!
Torsdag		
8:00	Frukost	Mjölk, yoghurt, mackor mm
9:00	Till torget!	Till parken!!
13:00	Lunch	Mat från Varla restaurangen
16:00	Tävling	Tävlingar, workshops, fri träning
18:30	Middag	Pizza mm
20:30	Inspo kväll!!	Film!!
22:00	Läggdags	Tyst!!
Fredag		
8:00	Frukost	Mjölk, yoghurt, mackor mm
9:00	Till torget!	Avslutande aktiviteter!!
12:00	Event slut	Prisutdelningen för alla!!

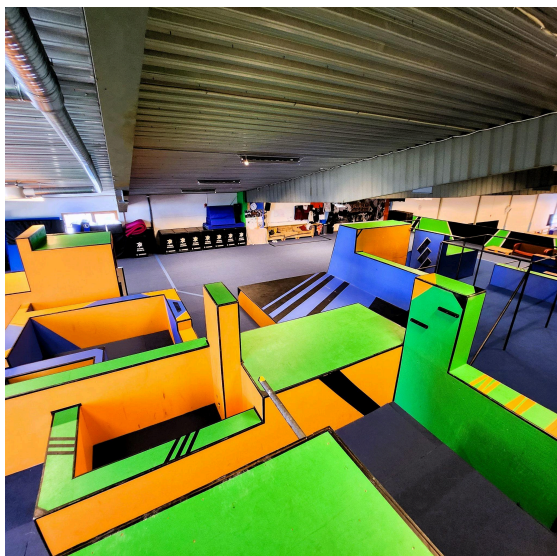
OBS!! Schemat kan komma att ändras lite.

Platsinformation:

Energihallen:

Energigatan 23, 434 37 Kungsbacka:

Här kommer vi att hålla oss första dagen!!



Onsala Galaxen (Övernattning):

Gnejsvägen, 434 91 Kungsbacka:

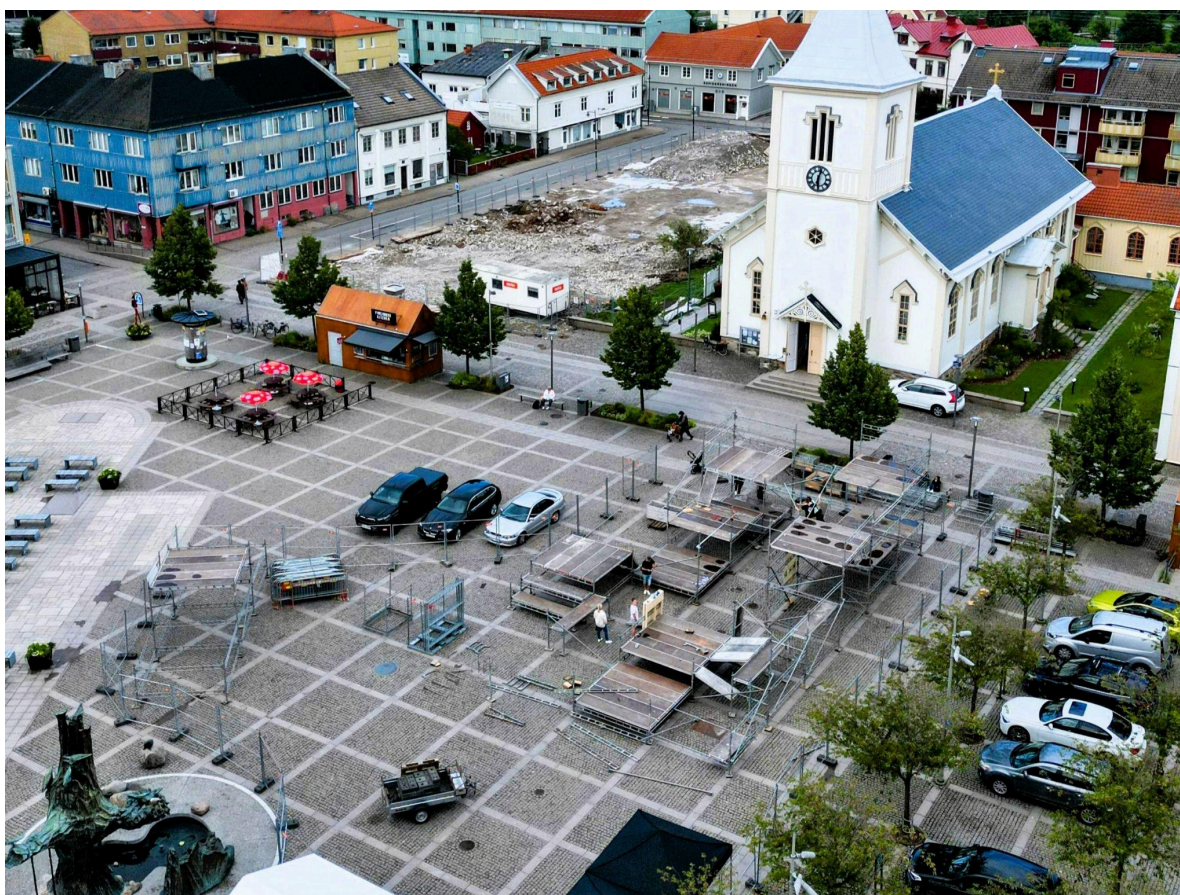
Här kommer övernattningen att ske alla dagarna med lite aktiviteter också!! Det finns även en parkour park bredvid ;)



Kungsbacka Torget:

Storgatan, 434 30 Kungsbacka:

Här kommer större delen av campet att hållas, med massa olika aktiviteter!!



Tag med

Till evenemanget är det viktigt att ta med sig material för tre fullspäckade dagar med övernattning! Nedan är en lista som går att följa:

- Ute och inneskor för träning + vattenflaska.
- Träningskläder och fritidskläder/ombyte för tre dagar.
- Handduk och tvål om den aktiva skall duscha efter träning.
- Badkläder
- Övernattnings material! Sov och liggunderlag för övernattning i sal.
- Mat/snacks om man känner för det!
- Tandborste mm
- Ett glatt humör!



Pris

Priset för Aspera Summer Camp ligger på 850 kr. I priset ingår lunch, middag x2 och frukost x2 + övernattning och en himla massa roliga aktiviteter! Alla kommer även få en t-shirt i början av campet!!

Om du inte redan är medlem tillkommer en medlemsavgift automatiskt på 150 kr!!

Alla dagarna kommer innehålla olika aktiviteter enligt det preliminära schemat men det kan ändras!! Under evenemanget kommer det också att bjudas på lite smått och gott och delas ut priser för olika tävlingar! Alla som deltar kommer att få pris för ett bra genomfört camp ;)

Längst ner i dokumentet finns ett schema för dagarna på Kungsbacka torget mellan den 15 - 21 Juli. Den 21 Juli är det en Style tävling för eliten (West Coast FreeStyle). Då är alla välkomna att komma och kolla!

Lite mer om evenemanget!!

Aspera summer camp kommer i samband med andra aktiviteter på torget bli det största evenemanget som vi i FRS Kungsbacka anordnar!! Eventen presenteras av våran helt egna Parkour grupp Team Aspera!! Evenemanget är till för dom som vill träna, tävla och umgås med likasinnade och lära känna varandra bättre! Evenemanget kommer bestå av en mängd olika aktiviteter där det kommer att finnas något för alla! Som förra året kommer vi bygga upp en riktigt fet park på Kungsbacka torget och hitta på några riktigt roliga aktiviteter!! Parken på torget kommer att bestå av ställningar och träkonstruktioner i olika nivåer, med en del mattor och block!! I år kommer vi även lägga till en trampolin och mer hinder!

Under campet kommer också "inspiration" vara ett stort fokus med uppvisningar och inspo kväll mm!

Sugen att se hur det blev förra året? Kolla in videon nedan!!

<https://youtu.be/t0RR7rYGpgQ?si=9sGoVayoQjyoPk1j>



Anmälan

Gå in på FRS hemsida www.frskungsbacka.se och tryck på TRÄNINGSANMÄLAN under fliken "VÅRA GRUPPER" och sedan "Aspera Summer Camp"!!

Anmälan öppnar den 1 maj och stänger den 30 Juni!

OBS!

Inne i anmälan kommer du behöva fylla i ett litet formulär angående allergier/specialkost och andra viktiga saker som våra ledare kan behöva känna till om den aktiva! Detta kommer bland annat underlätta för planeringen av måltider. Vi kommer också ställa en fråga om den aktiva ska vara med på övernattningen eller inte!

Kontakt

Under hela evenemanget kommer du kunna nå oss på telefon/mail. Vi har också alla uppgifter gällande den aktiva på sportadmin!

Om det är några frågor och funderingar kontakta gärna oss via mail eller genom någon av våra sociala medier!

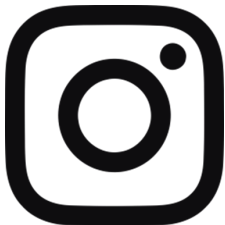
Mail: frskungsbacka@gmail.com

Evenemangsansvarig:

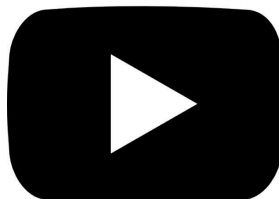
Robin Jacobsson - 0760181873

Robin.jacobsson@outlook.com

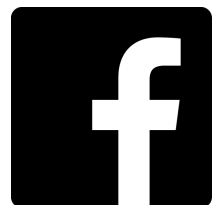
Sociala medier



frskungsbacka



Aspera



FRS Kungsbacka

Schema för aktiviteter på Kungsbacka torget!!

Dag/Tid	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
7:00					
8:00	Förberedelse				
9:00					Träning
10:00			Träning	Träning	
		Event start			
11:00		Träning	Tävling Kids		Tävling Eliten
			Skill		Style
12:00			(Camp)		(WestCoast
					FreeStyle)
13:00					
			Träning		
14:00					
					Träning
15:00					
16:00	Träning	Tävling Kids			Event slut
		Style			Nedmontering
17:00		(Camp)			
18:00					
19:00					
20:00					

- Aspera Summer Camp 2024 -

