

# Kære Trænere og Gymnaster

Det er med stor glæde, at Komité for Opvisningsgymnastik i GymDanmark og Værløse Gymnastik har modtaget jeres tilmelding til Gymnasternes dag i Farum Arena **søndag d. 17/3-2024**.

Vi glæder os så utrolig meget til at se jer og jeres opvisninger.

**Dørene åbnes kl. 08:30**

**Hallens adresse:** Stavsholtvej 41, 3520 Farum

**Parkering:** Der kan parkeres på parkeringspladsen foran hallen eller på grus-parkeringen ved boldbanerne (Stavsholtvej 33, 3520 Farum). Vi opfordrer til at hold med busser ligeledes parkerer her. Der må IKKE holdes på vejen på Stavsholtvej. Alternativ parkering kan ske på Marie Kruses Skole (Stavsholtvej 31, 3520 Farum)

**Program:** Programmet for dagen er vedhæftet denne mail, det kan ligeledes findes på <https://gymdanmark.dk/gymnasternes-dag/>  
I skal selv videresende program til forældre og andre interesserede.

**Musik:** Der er mulighed for at benytte PC, iPad eller iPhone.  
Husk et omformerstik, hvis du har en nyere telefon.  
I opvarmningshallen an der benyttes bluetooth til afspilning af musik.

**Førstehjælp:** Der er samaritter til stede i hallen, husk også selv at have isposer og tape i tasken.

**Redskaber:** Der er redskaber til rådighed i hallen, se redskabslisten. Fremgår ønsket redskab ikke af listen, kan I selv medbringe dette.  
Medbragte redskaber skal ind i hallen via porten til i venstre side af hallen. Hvis man ved, man har redskaber med, så ring til Gitte inden den 17/3 og aftal nærmere. Man skal igennem bommen ved grusparkeringen, og bommen kræver en kode, som fås hos Gitte.

**Redskabsliste:** Airtrack: 3 meter, 5 meter, 15 meter og 18 meter (hertil overgange)  
Tilløbskasser 6 styks  
Indløb til airtrack  
Saltoplint i skum  
3 Nedspringsmåtter – 2 meter x 4 meter  
Ende- og sidekasser til nedspringsmåtter  
Trampoliner – en med 32 fjedre og en med 36 fjedre  
Bumpere  
Pegasus  
Springbræt

- Publikum:** Husk at invitere familie, venner og bekendte.  
Entrépris **kr. 70,- pr. person 13 år+**  
Entrépris **kr. 35,- pr. person fra 4-12 år**  
Børn under 4 år samt gymnaster/instruktører der skal opvise, er gratis.  
Der kan betales kontant og med MobilePay: **553070**
- Omklædning:** Der er omklædningsfaciliteter.
- Opvarmning** **Der er opvarmning i hal 3.**  
Opvarmningstider fremgår af det vedhæftede program.
- Faneindmarch/udmarch:** Værløse Gymnastik sørger for faneind- og udmarch. Ønsker man at deltage, skal dette meddeles på [formand@v-gym.dk](mailto:formand@v-gym.dk) senest den 11. marts.
- Forplejning:** Der er mulighed for køb af mad og drikke i hallen. Vi opfordrer til at støtte hallens cafeteria.

**Har I spørgsmål til dagen, kontakt da:**

Allan Andersen, medlem af Komite for opvisningsgymnastik i GymDanmark på e-mail: [ada@gymdanmark.dk](mailto:ada@gymdanmark.dk) eller Nathalie Rove på mail [nro@gymdanmark.dk](mailto:nro@gymdanmark.dk).

Vi glæder os til en festlig dag med flot gymnastik, sammen med jer

Venlig Hilsen  
Værløse Gymnastik og Komité for Opvisningsgymnastik i GymDanmark