**Hammerum Juniorhold 2022/2023**

Flere af informationerne her, kan også læses på HHG og landsdelsholdenes hjemmeside, men vi har forsøgt at samle alle trådene her.

***Denne sæsons trænere:***

***Drengetrænere:***

Rasmus Grud

Mobil 50 41 17 56

Malthe Hauge Jørgensen (1. halve sæson)

Mobil 21 84 98 02

Hadi Haider (2. halve sæson)

**Pigetrænere:**

Ulrikke Falkenberg

Mobil 31 33 23 86

Emma Bang

Mobil 28 77 38 70

Ida Jespersen

Mobil 29 87 94 98

***Kontaktperson fra LU:***  
Anja Borgaard Høybye  
Tlf: 51 60 22 12  
Email: [anjaborgaard@webspeed.dk](mailto:anjaborgaard@webspeed.dk)

***Holdmor:***  
Line Rolander

Tlf: 26213066

Email: [linerolander@gmail.com](mailto:linerolander@gmail.com)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

***Hilsner fra de forskellige trænere:***

**Rasmus:**

Hej. Mit navn er Rasmus, jeg er 19 år gammel. Jeg kommer fra Kibæk og arbejder lige nu på Kibæk skole som lærervikar. I min fritid spiller jeg discgolf og dyrker gymnastik på Hammerum Herreds rep hold, Vesterholdet og Gjellerup Sdr. Senior herrer. Før efterskole har jeg selv gået på Hammerum juniorhold, og nu ser jeg bare vildt meget frem til at træne holdet!

**Malthe:**

Hej! Mit navn er Malthe Hauge Jørgensen. Jeg er 20 år gammel og bor sammen med min familie i Gjellerup. Lige nu er jeg er i gang med mit første sabbatår. I mit sabbatår arbejder jeg på et lager, for at kunne tjene penge til den rejse jeg skal på engang efter jul. Det er også derfor, at jeg kun skal være træner for Juniorholdet indtil jeg tager afsted. Udover at træne juniorholdet, går jeg også selv på 2 forskellige hold. Jeg går på Gjellerup sdr. konkurrencehold og så går jeg også på Hammerum rep.

***Hadi:***

Hej, mit navn er Hadi. Jeg er 20 år gammel og bor i Herning. Jeg er lige blevet færdig med gymnasiet, og arbejder nu fuldtid på Gødstrup hospital som portør. I min fritid går jeg selv til gymnastik på Gjellerup Sdr. senior herrer. Jeg har tidligere været træner for Gjellerups Sdr. Minijunior drenge, og nu ser jeg frem til at træne juniorholdet efter jul!

**Ulrikke:**

Hejsa! Mit navn er Ulrikke, og jeg er 19 år gammel. Jeg kommer fra Ikast og går lige nu i 3.g på Ikast-Brande Gymnasium. Jeg har altid været rigtig glad for gymnastik og har gået til det, siden jeg var helt lille. Lige nu er jeg selv aktiv på Hammerum REP og Gjellerup Sdr. Øvede piger. Jeg er så heldig, at det er mit andet år som træner på Hammerum Juniorhold, og jeg glæder mig til endnu en god sæson.

**Emma:**

Hej. Mit navn er Emma, og jeg er 19 år gammel. Jeg kommer fra Kibæk og går lige nu i 3.g på Herning Gymnasium. Jeg elsker gymnastik, og har gået til det siden jeg var helt lille. I denne sæson er jeg selv aktiv som gymnast på Hammerum REP, Gjellerup Sdr. Elitepiger og Vesterholdet. Sidste år var jeg træner på Hammerum Minijuniorhold, men nu glæder jeg mig bare helt vildt meget til at være træner på Juniorholdet. Det bliver så fedt!

**Ida:**

Hej! Mit navn er Ida, og jeg er 19 år gammel. Jeg kommer fra Herning og går lige nu i 3g på Herning Gymnasium. Ved siden af det, går jeg selv til en masse gymnastik. I år er jeg aktiv på Hammerum Rephold, Gjellerup Sdr Elitepiger og på Vesterholdet. I år er mit første år som træner på Hammerum juniorhold, efter et år som træner på Mini juniorholdet. Jeg glæder mig helt vildt til en skøn sæson med søde juniorgymnaster.

***Om holdet:***

Hammerum Juniorhold er for de gymnaster, der udover gymnastikken i deres lokalforeninger har lyst til ekstra træning!

På holdet kan du regne med at få unikke oplevelser, som kun opstår når man er en del af et stort fællesskab. Gennem stævner, overnatninger, træninger mm vil du lære en masse nye venner fra hele landsdelen at kende.  
Juniorholdet deltager i stævner som DGI's Juniorstævne, DGI's Landsstævne og DGI Midtjyllands forårsopvisning, hvor holdet traditionen tro, slutter weekenden af i de velkendte rød-hvide dragter.  
  
Holdet består af en rytme-del og en spring-del. Pigerne laver udelukkende rytmisk gymnastik det vil sige, at de ikke springer. Drengene springer primært. Derudover indgår de i fælles opvisningsprogram med pigerne med bl.a. en drengeserie og fællesserie.  
  
Da juniorholdet er et stort hold, deles holdet ved sæsonstart. Det består derfor af "Det store hold" piger og drenge, samt "De 24" piger, som er den udtagede del af pigeholdet. Drengene træner sammen hver fredag. For pigernes vedkommende træner "det store hold" og "de 24" til dagligt hver for sig, men der er i løbet af sæsonen både fællestræninger og "overlaps"-træninger.  
  
**Alderstrin:**

Piger: Juniorholdet tilbydes fra **7.klasse** til 18 år  
Drenge: Juniorholdet tilbydes fra 6.klasse til 18 år - dvs. frit valg I 6. klasse i forhold til Mini-juniorholdet

***Hvad er LU?***

* LU er et udvalg under DGI Midtjylland, Hammerum
* LU´s medlemmer er frivillige og står for at forvalte holdene.
* LU ansætter instruktørerne og står som bindeled mellem holdene og DGI Midtjylland
* Hvis der er problemer på holdene, fx med en instruktør eller andet, som ikke er relateret til selve gymnastikken, så er det LU, der skal kontaktes.

***Aktiv i en lokalforening***

* For at kunne gå på et landsdelshold skal man være aktiv i en lokalforening i DGI Midtjylland. Man kan være aktiv i en lokalforening enten som aktiv gymnast, instruktør og/ eller deltage i en gymnastik-bestyrelse.
* På de udtagede hold er kravet, at hvis man ikke er aktiv gymnast i en forening, skal gymnasten dygtiggøre sig på anden vis. Aftales med instruktørerne.
* I forbindelse med DGI Midtjylland, Hammerums forårsopvisning i Herning Kongres Center 2. weekend i marts **skal**gymnasten tage aktiv del i eksempelvis billetsalg, dørvogter eller anden opgave, som udstikkes af Stævneudvalget.

***Kontingent: (OBS uddeling af ”Kontingent-oversigten”)***

Der vil maks. blive indkrævet kr. 3.300,- for at gå på holdet.  
Beløbet dækker grundkontigent, dragter og stævner, og vil blive opkrævet i 2 rater.  
1. rate: kr. 1000 - betales senest 1. oktober 2022 (OBS BELØBET ER NEDSAT MED 200 KR IFHT TIDLIGERE ÅR)  
2. rate: maks kr. 1550kr - senest den 20. januar 2023.  
Derudover omkring kr. 750 for deltagelse i DGI's Juniorstævne, som det forventes at man deltager i som gymnast på juniorholdet.

Der kommer link til betaling på hjemmesiden.

**Grundkontingent (obligatorisk):**

* Instruktøromkostninger (skattefri godtgørelse, kørsel, kursus, profilbeklædning, stævnedeltagelse)
* Udgifter til vejledning og evt. udtagelse
* Bidrag til lokaleleje for faste træninger, herunder lokalitetens anskaffelser og vedligehold af redskaber og materiel
* Bidrag til administration

**Ydelseskontingent (obligatorisk):**

* Dragter/holdtøj mm. til brug ved opvisninger
* Ekstra træninger/overnatninger/arrangementer
* Bustransporter
* Håndredskaber/rekvisitter
* Evt. mindre stævner

Ydelseskontingentets størrelse kan variere, men bliver max. som angivet i diagrammet.

**Stævner:** *Deltagelse i stævner er* ***forventet****, men ikke obligatorisk – hør mere hos instruktør og udvalg.*

* Deltagergebyr Landsdelsholdstævne (se diagrammet)
* Deltagelse i rejser og evt. øvrige stævner ligger ud over rammen.

**Opkrævning af kontingent:**

1. **Kontingent 1. rate (grundkontingent)** indbetales via oprettet/tilsendt link **senest** **1. oktober 2022**
2. **Kontingent 2. rate** **(ydelseskontingent)** indbetales via oprettet/tilsendt link **senest 20. januar 2023**
3. Deltagergebyret til juniorstævne betales via særskilt tilsendt link **senest 1. februar 2023.**

**Vigtigt:** Er en gymnast tilmeldt et landsdelshold og dermed har betalt 1. rate gælder nedenstående som hovedregel:

* Ønsker en gymnast i løbet af sæsonen at stoppe på et landsdelshold evt. grundet en skade eller anden omstændighed, påhviler det stadig den enkelte gymnast at betale 2. rate som indbefatter ydelseskontingentet.
* Er gymnasten tilmeldt et landsdels-stævne på det tidspunkt, hvor sæsonen ønskes afbrudt, hæfter den pågældende for denne udgift.

***Forventningsafstemning i forhold til:***

Fremmøde: det forventes at gymnasterne kommer til og prioriterer alle træninger!

Hvis nødvendigt afbud skal det ske til trænerne via sms.

For pigerne til Emma (mobil 28 77 38 70)

For drengene til Rasmus (mobil 50 41 17 56)

Skader: hvis man er skadet, anbefales det, at man så vidt muligt alligevel møder op til træningen for at se på.

***Informationer fra trænerne:***

Der vil blive lagt informationer ud på HHG’s hjemmeside: <https://hammerumgym.dk/juniorholdet/> på instagram, FB samt via Conventus.

På FB vil vi, når der er brug for det, bede om hjælp til: kagebagning, dragtprøvning, opsyn ved opvisning, brandvagt til weekendtræning, billetsalg og slæwere til forårsopvisningen.

**Fællestræning/weekendtræning:**

Der er allerede nu planlagt weekendtræning d.4/5. november i Holing, så sæt et stort X i kalenderen.

**Rejseaktivitet 2023:**

Festival Del Sole i Riccione

Hvert andet år afholdes den store gymnastik- og dansefestival “Festival del Sole” i Riccione, der ligger på Italiens østkyst. Et fantastisk stævne på strandkanten.

I 2023 afholdes stævnet igen, i perioden fra d.2-7 juli. Vi vil i fællesskab med Spring Elite forsøge at få en tur stablet på benene. Dette afhænger selvfølgelig af tilslutningen af gymnaster, men også i høj grad af forældregruppen, da vi får brug for 3-4 forældre som kan deltage på turen, samt en rejseleder. Herudover får vi brug for en gruppe, som kan være med til at søge fonde, og sponsorater, så turens pris kan blive reduceret. Stævnepris i 2022 var ca. 3500kr (uden transport og lommepenge)

Forældre som vil være med til at give en hånd med hvad enten det er som deltager eller forberedelse, bedes skrive til Anja på: anjaborgaard@webspeed.dk

Læs mere om Festival Del Sole her: <https://www.festivaldelsole.it/>

For evt. spørgsmål omkring indholdet i dette informationsbrev, kan I tage kontakt til os pr. mail eller sms.

Vi glæder os alle til en fantastisk sæson på juniorholdet!

***Mange hilsner fra os alle bag***

***Hammerums Juniorhold***

***Rasmus, Malthe, Hadi, Ulrikke, Emma, Ida, Line & Anja***