

# DIGU VINTERCAMP 2026

**Idrætsgymnastik KIG og MIG**

Få varmen i den kolde tid med hyggeligt samvær, god træning og sjove oplevelser!

*Nyt i 2026: Elitetræning lørdag ved Marian Rizan og Anderson Teixeira-Holck, elitetrænere i Gefion.*

**Aalborg**  
**13. – 15. februar**



**Dato og adresse:** 13.-15. februar i **Gymnastikkens Hus, Karlskogavej 8B, 9200 Aalborg S**, tlf. 42525279

**Tider:** Start **fredag kl. 17.00** og afslutning **søndag kl. 13.00**.

**Pris og indhold:** **600 kr. pr. gymnast.** Deltagerbetaling inkluderer træning, morgenmad lørdag og søndag, frokost lørdag og søndag, aftensmad fredag og lørdag og overnatning. Forældre er velkomne til at deltage i lejren, overnatte og spise med. **Forældre koster 250 kr.** som dækker overnatning og forplejning.

**Overnatning:** Overnatning foregår i hallen – medbring selv sovepose/dyne og evt. liggeunderlag. Vi har madrasser. Medbring også max 50 kr. til snack-turen.

Alle er velkomne. KIG og MIG, fra 8 år til senior og uanset niveau. Det er et krav at gymnasten er vant til at sove ude. Min 20 og max 50. deltagere.

**Klubtrænere:** 1 træner til 1-5 gymnaster, herefter 1 træner pr. 5 gymnaster. **Trænere er gratis!**

**Elitetræning:** Lørdag tilbydes helt ekstraordinært elitetræning ved **Marian Rizan** og **Anderson Teixeira-Holck**, der er elitetrænere i Gefion. De besøger GymAalborg for at afholde junior landsholdssamling under lejren og vil også træne gymnaster på DIGU lejr.

**Tilmelding og betaling:** Tilmelding og betaling foregår via <https://gymaalborg.dk/event/244>  
Ved spørgsmål til tilmelding og betaling, kontakt os via email: [kontakt@gymaalborg.dk](mailto:kontakt@gymaalborg.dk)

**Tilmeldingsfrist 8. februar.**

Efter tilmeldingsfristens udløb gives ikke penge retur ved framelding.

**Præsentation af DIGU:** Danmarks Idrætsgymnastik Union er en frivillig forening med Idrætsgymnastik på hjertet. DIGU er en støtte- og hjælpeorganisation med fokus på idrætsgymnasters og idrætsgymnastikkens behov i Danmark.

# FORELØBIGT PROGRAM - VINTERCAMP 2026

## **Fredag**

17.00 Ankomst og indkvartering  
17.15 Kort trænermøde  
17.30-20.00 Træning  
20.00 Aftensmad - Social aktivitet  
22.00 Godnat

## **Lørdag**

07.00 Morgenmad og let oprydning  
08.00-09.00 Træning  
09.00-10.30 Social aktivitet – ryste-sammen hygge!  
10.30-13.00 Træning  
13.00-14.30 Frokost og snack-tur til Netto  
14.30-17.00 Træning  
17.00 Bad og hygge inden maden  
18.00 Aftensmad  
19.00-21.30 Hygge, leg og dans  
22.00 Godnat

## **Søndag**

7.30 Morgenmad og oprydning  
9.00-12.00 Træning  
12.00-13.00 Frokost og farvel



# TAK – VISES

**Danmarks Idrætsgymnastik Union**

 Fm. DIGU Henrik Bjørn Bertelsen

 40763767

 [henrikbjoernbertelsen@gmail.com](mailto:henrikbjoernbertelsen@gmail.com)