



Rapport från samträning i Västerås 16-18 september 2022  
Temat för vårt läger var "våga testa nytt" och vårt ordspråk löd:  
**"Du måste inte kunna för att börja, men du måste börja för att kunna"**

Gymnaster var	Diana Bikojev, Maria Gabriela Chetu, Ellen Gakios, Julia Gakios Anna-Lena Casas Bunse, Junia Bågfors, Ellen Falck, Ella Södergren, Sofia Johansson, Maja Sandfridsson, Mikaela Carlsson, Britta Krylén, Kristina Åhlin, Vega Betnér, Liv Vinterkvist, Melissa Sandberg, Amanda Björklund, Birgitta Lyrdal, Hennie Martinsdottir, Embla Molander
Tränare på plats var	Rebecca Lyrdal, Andreas Jansson, Christer Andersson, Valera Novikov, Saga Svantesson, Erica Folestad, Hanna de Waal, Ylva Aspenberg, Ewa Kärnman.
Vi samlades	i VGF-hallen på Bellevuestadion fredag klockan 17 för att bädda sängarna i de olika sovsalarna som skulle husera oss i 2 nätter. Därefter serverades middag och efter det var det dags för kvälls- aktivitet i hallen bestående av: gympafrågesport, kluriga huvudstäder, bygg Mästarnas Mästare-tornet, lapp till lapp, basket och boxboll. Segrande laget vann utöver äran en valfri sak ur prispåsen. Vi välkomnade också våra 5 nya Aspiranter och vi "sparkade ut" Maya Ståhl till seniorlands- laget
Träning lördag	Ett pass på varje redskap i hopp, barr, bom och matta, innehöll 15 min grunder/gren och resterande tid ägnades åt egna nya övningar. Ett pass per gren innehöll nya övningar som Ewa och Ylva valt utifrån att de kanske inte är så vanliga men lite smarta. Yurchenko halv in, vändningar i barr utöver jätte- hel, olika vultkombinationer på matta, mollbergare av bom på olika ledder, flickis halv efter handisättning, kullerbytta upp och till handstående. Vi hade också bjudit in fd Aspiranten Hanna de Waal till lägret för att köra dans med oss och det gjorde hon med den äran under ett pass/grupp.
Träning söndag	Under söndagen hann vi 5 redskapspass plus styrka och mjuka innan vi städade hallen och sa hej då. Redskapspassen innehöll som på lördagen 15 minuter grunder, fast inte de samma som under lördagen, och sedan gymnasternas egna planerade nya övningar för kommande säsong

Aktivitet	<p>Den hemliga aktiviteten var tänkt att vara simhopp då det passade bra med temat "våga testa nytt", men det funkade inte då alla simhoppare var upptagna.</p> <p>Vi körde istället klättring på Klättercentret och det var 26 härliga gymnaster och tränare som for upp och ned på väggarnas olika svårighetsbanor i en strid ström.</p> <p>Efter klättring och onda underarmar blev det välförtjänt mat på restaurang</p>
Allmänt	<p>-20 gymnaster och 8 tränare var på plats och det är sååå härligt med denna uppslutning. Vi blir glada i hjärtat.</p> <p>- Flera av våra Aspiranter pluggar på högskola och trots tentor väljer ni att komma till Aspiranternas samträningar vilket är stort.</p>
Vi tackar	<p>-Alla hemmatränare som kom och var med. Ni är bäst.</p> <p>-Västerås för att vi fick vara i er stora fina hall</p> <p>-Hanna för att du kom tillbaka till oss och körde dans</p> <p>-Maya Ståhl för din tid hos oss å önskar dej lycka till i landslaget</p>
Dessutom	<p>-Önskar vi alla gymnaster lycka till på de tävlingar ni skall delta på under hösten</p> <p>-Välkomnar vi er alla till Höstpokalen i Västerås den 19 nov då 2023 års Aspiranter skall utses.</p> <p>- Hälsar Förbundskapten Helena Melander att de som har möjlighet är välkomna till Eskilstuna på landslagets uppladdning inför VM och titta på hur det går. De tränar 10-14 oktober i Vilstahallen och ni som kan är som sagt välkomna att åka dit å kolla.</p>

Tack å hej  
Ylva och Ewa





Hela goa gänget



Uppvärmning av olika slag





Helt upp åt väggarna och mycket skratt



Upp å ner e kul



20 starka tjejer