



Leirikutsu

2011-2005 syntyneiden hiihtoleiri 25.-27.9.2020 Rovaniemellä
Lapin Urheiluopistolla.

Leiri on avoin kaikille Lapissa asuville hiihtoa harrastaville nuorille.

Majoittuminen: 2-4 hengen huoneissa Lapin Urheiluopistolla täysihoidolla (ap. + lo. +pä.
+ iltapala) Leiri hinta täysihoidolla 170€

Ei majoittuvat: sis. lounaat ja päivälliset ja ohjelman mukaiset toiminnot. Leiri hinta 80€

Yhteistyökumppanien tuki: yhteistyökumppaneiden merkittävä tuki (20-40€/hlö)
hyvitetään osallistujien leirimaksuissa. Lopullinen leiri hinta ilmoitetaan osallistujille
ilmoittautumisajan päätyttyä lopullisen leiriohjelman/ infokirjeen mukana.

Ilmoittautuminen: 20.9.2020 mennessä täyttämällä linkin takaa löytyvä
ilmoittautumislomake.

[https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari2.nsf/ilmoittautuminens?
openform&s=n&id=ADBE8D608F703D08C22585CF0031B9E3](https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari2.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=ADBE8D608F703D08C22585CF0031B9E3)

Leiriryhmät:

1. 9-11 vuotiaat (ei rullahiihtoa)
2. 12-13 vuotiaat
3. 14-15 vuotiaat

Varusteet:

Leiriohjelmainen mukainen

- sauvarinnesauvat
- rullasukset V ja –sauvat (9-11v Ryhmällä ei rullahiihtoa)
- kypärä
- sisä- ja ulkoliikuntavarustus
- uimapuku/uimahousut

Leirivalmentajat: Sanni Alatalo, Ville Miettunen, Joni Haataja, Olli Muotka, Suvi Oikarinen

Tiedustelut: Janne Hyyppä 040 710 6357 / janne.hyyppa@santasport.fi

Muuta: Leirille saa osallistuva vain täysin terveenä. Flunssaoireiden ilmaantuessa leiriperuutus on maksuton.

Alustava Leiriohjelmarunko:

Pe 25.9

16:30 - 17:30 päivällinen
17:30 Leiri avaus + ryhmäkohtainen
tutustuminen/ pelisäännöt
18:15 Juoksu, koordinaatiot + nopeus
20:00 kuntopiiri + Lihashuolto
20:45 iltapala
22:00 Hiljaisuus

La 26.9

7:30 aamulenkki + aamupala
9:00 Rullahiihto V nopeus/ juoksu + loikat
11:00 Lounas
12:30-14:00 pelit + leikit

15:00 Sauvarinne

16:30 Päivällinen
18:00 uinti
20:30 Iltapala
22:00 Hiljaisuus

Su 27.9

aamupala
9:00 Juoksuharjoitus + testijuoksu
1000m/2000m maastossa
11:00 Lounas
14:30 RH V tekniikka/ SK + pelit
päättös
16:00 Päivällinen + kotimatka

Ryhmäkohtainen/ tarkka ohjelma tulee osallistujille infokirjeen mukana n. 5vrk enne leirin alkua.
Leiriohjelma on monipuolinen ja tekemistä on aamusta iltaan.

Rullasuksien puuttuminen ei ole este leirille osallistumiseen.

Korona poikkeusolot huomioidaan ryhmien toiminnassa mm. porrastetut ruokailut, hygienia jne.

Huononsään varalta sisäliikuntatilat hyödynnettävissä.

**TERVETULOA AVAAMAAN HIIHTOKAUSI 2020-2021 HYVÄSSÄ SEURASSA MUKAVAN
HARRASTUKSEN PARISSA!**