



Leirikutsu

2013-2007 syntyneiden hiihtoleiri 7.-9.10.2022 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 153€

Ei majoittuvat: sis. lounaat ja päivälliset ja ohjelman mukaiset toiminnot. Leiri hinta 79,5€

Yhteistyökumppanien tuki: 30€/hlö. Vähennetään Lapin ja Länsi-pohjan alueen hiihtäjien leiri hinnasta.

Ilmoittautuminen: 1.10.2022 mennessä täyttämällä linkin takaa löytyvä ilmoittautumislomake.

https://www.lyyti.in/Musticup_leiri_20132007_syntyneille_5031

[Musti-cup leiri 2013-2007 syntyneille | Santasport](#)

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, Janne Hyyppä + apuvalmentajat

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

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

Seurahuoltajat: Leirille on mahdollista tulla mukaan seurahuoltajana majoittumaan yhdessä urheilijoiden kanssa. Mikäli samalla on mahdollisuus toimia yövahtina/ apuohjaajan leirin ajan, majoittuminen on ilmainen. Mukaan tulevat seuraohjaajat olkaa suoraan yhteydessä Janne Hyypään.

Alustava Leiriohjelmarunko:

Pe 7.10

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

La 8.10

7:30 aamulenkki + aamupala
9:00 Sauvarinne 3-4*4-5min LK +
11:00 Lounas
12:30-14:00 pelit + leikit

15:00 Rullahiihto V tekniikka +
määräintervalli / juoksu + loikat
16:30 Päivällinen
18:00 uinti
20:30 Iltapala
22:00 Hiljaisuus

Su 9.10

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

**TERVETULOA AVAAMAAN HIIHTOKAUSI 2022-2023 HYVÄSSÄ SEURASSA MUKAVAN
HARRASTUKSEN PARISSA!**