



# Hiihtokouluinfo kausi 2023-2024

**Kangasalan Kisa ry on vuonna 1930 perustettu Kangasalla toimiva yleisseura, joka toimii ampumahiihdon, hiihdon, jääkiekon, pesäpallon, pyöräilyn, suunnistuksen ja yleisurheilun parissa. Lisäksi Kangasalan Kisalla on oma Kuohenmaa - Haapaniemen alajaosto, joka järjestää toimintaa Kuohenmaan ja Haapaniemen alueella. Seuran virallinen lyhenne on KangKi.**

## Kangasalan Kisan (pääseuran) jäsenyys

Hiihtojaostossa mukana olevan tulee liittyä pääseura Kangasalan Kisa ry:n jäseneksi. Jäseneksi voit liittyä Kisan nettisivuilla täyttämällä lomakkeen osoitteessa: [www.kangasalankisa.fi](http://www.kangasalankisa.fi) -> Liity jäseneksi. Muista merkitä myös jaosto (hiihto), jotta pääseuran avustus ohjautuu oikeaan paikkaan. Tänä vuonna ilmoittautuessasi olet seuran jäsen ilman maksua vuoden loppuun. Vuodenvaihteen jälkeen jäsenmaksun pankkisiirtolomake lähetetään kotiosoitteeseen tai sähköpostiin automaattisesti vuosittain. Jäseneksi liittyminen tehdään vain kerran.

## Hiihtokouluun ilmoittautuminen kaudelle 2023-2024

Sekä uudet että vanhat jäsenet täyttävät **ilmoittautumislomakkeen** nettisivuilla [www.hiihto.kangasalankisa.fi](http://www.hiihto.kangasalankisa.fi) Toiminta -> Toimintaohjeita. Tarvitsemme yhteystietojanne tiedottamista varten.

**Toimintamaksut** ovat seuraavat: perheen ensimmäinen lapsi 75€, toinen lapsi 65€, perhemaksu 170€. Singereiden toimintamaksu on 40€. Maksut suoritetaan omatoimisesti (emme lähetä erillistä laskua) 15.11. mennessä. Tammikuussa alkavan ryhmän (Singerit) toimintamaksu 31.1. mennessä. Maksu suoritetaan tilille: FI80 4510 7520 0385 89 viitenummerolla 10016. Toimintamaksu koskee sekä hiihtokoululaisia että niitä, jotka kilpailevat Kisan edustajina (nuoret ja aikuiset).

Toimintamaksusta on mahdollista saada alennusta, jos huoltaja toimii treeneissä ohjaajana (Borsovit, HS/Isot). Alennus on 70€ jokaista ohjaajaa kohden. Jos perheestä esim. molemmat vanhemmat osallistuvat ohjaukseen, alennus toimintamaksusta on yhteensä 140€. Asiasta kiinnostuneet uudet ohjaajat ottakaa yhteyttä Urmas Tiitsiin 050 302 0795.

**Talkoomaksu 60 eur** (perhekuntainen maksu) maksetaan jos ei ole käytettävissä kauden aikana talkootoimintaan hiihtocupissa tai kansallisissa kisoissa.

**Lisenssit tai Skipassit** jokainen hankkii itsenäisesti Suomisport-nettisivujen kautta. Linkki löytyy nettisivujen Toimintaohjeet kohdasta. Hiihtoliiton kilpailusääntöjen mukaan lisenssi tulee lunastaa kansalliseen ja sitä ylempään kilpailutoimintaan osallistuville.

## Hiihtojaoston toiminta

Hiihtojaosto tarjoaa reipasta talvista toimintaa kaikenikäisille. Toiminnasta tiedotetaan ensisijaisesti Kisan nettisivuilla osoitteessa [www.hiihto.kangasalankisa.fi](http://www.hiihto.kangasalankisa.fi). Muista ajankohtaisista asioista kerrotaan WhatsApp-ryhmässä ja Facebookissa. Hiihtojaoston WhatsApp-ryhmään pääset ilmoittamalla asiasta tiedottajalle / Henna Nurminen 040 5150 449. Toimihenkilöiden yhteystiedot on kerrottu nettisivuilla. Sähköpostimme on [hiihto.kangasalankisa@gmail.com](mailto:hiihto.kangasalankisa@gmail.com).

Hiihtokoulu on tarkoitettu 6-18-vuotiaille hiihdosta joko kunto- tai kilpaurheiluna kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Katso lisätiedot kunkin harjoitusryhmän kohdalta.

## Harjoitukset

ma klo 16:00 - 17:00	Juoksusuora	HS/Isot	Pitkäjärven koulu
ma klo 17:00 - 18:00	Punttisali	HS/Isot	Pitkäjärven koulu
ma klo 18:00 - 19:30	Rullahiihto (kesäkausi)	Kaikki	Lentola kartingrata
ti klo 18:00 - 19:00	Hiihtokoulu (10krt)	Singerit	Kyötikkälä
ti klo 18:00 - 19:30	Hiihtokoulu	HS/Isot ja Borsovit	Kyötikkälä
to klo 18:00 - 19:30	Hiihtokoulu	HS/Isot ja Borsovit	Kyötikkälä
su klo 18:00 - 19:00	Jalkapallo (kesäkausi)	Kaikki	Kortekankaan hiekkakenttä

Nopeista harjoituksiin liittyvistä muutoksista viestitään WhatsApp:n kautta. Hiihtokoululaiset ilmoittautuvat harjoituksiin Nimenhuuto -sovelluksella. Linkin Nimenhuutoon saa pyytämällä (uudet jäsenet).

**Varustuksena** on ennen lumen tuloa sähän sopiva ulkoiluväri, sekä oikeanpituiset kävelysauvat (n, 0,65-0,7 x hiihtäjän pituus). Lumien tultua harjoitellaan sekä perinteistä että vapaata hiihtotapaa.

## Varusteet

### Seuran lämmittely- ja kilpailuasut

Seura-asutilauksien tarve kartoitetaan syksyisin. Seura-asujen minimi tilausmäärä on 10 kappaletta ja toimittaja on Noname. Seuralla on muutamia kilpailuasuja ja liivejä hankittuna. Jos tilausmäärät eivät täyty tai tilausaika on umpeutunut, asuja voi tiedustella ohjaajilta. Kauden 2023-2024 tilaukset on jo tehty.

Hiihtovarusteiden kierrätystä tapahtuu WhatsApp:n kautta. Tarvittaessa voidaan järjestää varustekirppis.

## Leirit

Syksyllä järjestetään kotileirejä, jotka on kohdennettu isojen ryhmälle (Hopeasompa ja nuorten SM). **Saariselän ensilumen leiri** järjestetään viikolla 49.

## Kilpaileminen

Kilpailuihin ilmoittautuminen tapahtuu omatoimisesti kirjautumalla Hiihtokalenteriin. Ohjeet löytyvät nettisivulta kohdasta toimintaohjeet ”Ohje kilpailuihin ilmoittautumisesta”. Seura maksaa hiihtäjiensä ilmoittautumismaksut takautuvasti, jos toimintamaksut on maksettu.



Saariselän lumileiriläiset 2022

Kuva: Pekka Seppänen