

Hei kaikille ja oikein hyvää ja lämmintä elokuuta!

Keskellä kesän kuumimpia helteitä valmennuspäällikkömme Martti Andersson on suunnitellut urheilijoillemme kattavan leiriohjelman tulevan talven ajalle.

Moni suunnittelee jo talven lomiam ja hiihtoja, ja siksi lähetämme jo nyt ennakkotietoa alkukaudeksi kaavailuista leireistä – merkitkää siis nämä päivät jo nyt kalentereihinne! Leirimaksut vahvistetaan seuran hallituksen kokouksessa 20. elokuuta. Sen jälkeen avataan myös ilmoittautuminen alla listatuille leireille. Mikäli ilmoittautuneita ei ole riittävä määrä, leiriä ei luonnollisesti järjestetä. Tulevalle kaudelle toivomme erityisesti seuran nuorimpien urheilijoiden aiempaa aktiivisempaa osallistumista.

Pyrimme saamaan myös kevätkauden yhteiset leirit kalenteriin mahdollisimman pian, jotta perheiden olisi helpompi suunnitella kautta.

KAUDENALOITUSLEIRI, RUKA 16-19. marraskuuta 2018

Majoitus: omatoiminen

Hissiliput: seuran kautta

Perjantaina

- Omat couchit
- klo 9:30 kokoontuminen eturinteen ala-aseamalla,
- 1h vapaata laskemista, 1,5 + 2h treenit
- illalla yhteinen ruokailu / keskustelua tulevasta kaudesta

Lauantai

- Junnut hiihtää 2 X 2h Sami Raittisen kanssa
- Coachit / vanhemmat omaa ohjelmaa/treeniä?

Sunnuntai

- Junnut hiihtää 2 X 2h Sami Raittisen kanssa
- Coachit / vanhemmat omaa ohjelmaa/treeniä?

Maanantai

- Omat Coachit
- Aamupäivä mäessä, treenit 2-3h, lounas ja leiri päättyy

ITSENÄISYSPÄIVÄN LEIRI, RUKA 6-9. joulukuuta 2018

Majoitus: omatoiminen

Hissiliput: seuran kautta

Lasketaan pelkästään pujottelua

Torstai

- Omat couchit
- klo 9:15 kokoontuminen eturinteen ala-aseamalla,
- 1h tekniikkaa, 2 X 1,5h rata, videointi + videon purku
- illalla yhteinen ruokailu

Perjantai

- Omat couchit
- klo 9:15 kokoontuminen eturinteen ala-aseamalla,
- 1h tekniikkaa, 2 X 1,5h rata,

Lauantai

- Omat couchit
- klo 9:15 kokoontuminen eturinteen ala-aseamalla,
- 1h tekniikkaa, 2 X 1,5h rata,

Sunnuntai

- Omat couchit
- klo 9:15 kokoontuminen eturinteen ala-aseamalla,
- 1h tekniikkaa, 1 X 1,5h rata, lounas ja leiri päättyy

JOULUN VÄLIPÄIVÄLEIRI, SUOMU, 27-30. joulukuuta 2018

Majoitus: omatoiminen

Hissiliput: seuran kautta

Lasketaan pelkästään suurpujottelua

Torstai

- Omat couchit
- klo 9:15 kokoontuminen päähissin ala-aseamalla,
- 1h tekniikkaa, 2 X 1,5h rata, videointi + videon purku
- illalla yhteinen ruokailu

Perjantai

- Omat couchit
- klo 9:15 kokoontuminen eturinteen ala-aseamalla,
- 1h tekniikkaa, 2 X 1,5h rata,

Lauantai

- Omat couchit
- klo 9:15 kokoontuminen eturinteen ala-aseamalla,
- 1h tekniikkaa, 2 X 1,5h rata,

Sunnuntai

- Omat couchit
- klo 9:15 kokoontuminen eturinteen ala-aseamalla,
- 1h tekniikkaa, 1 X 1,5h rata, lounas ja leiri päättyy