SUUNNISTUSVALMENNUSSEMINAARI

Enskauel
5.-6.11.2016

Santasport Lapin Urheiluopistolla

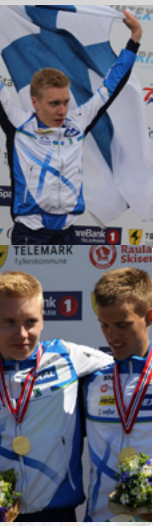
Suunnistusseminaari tarjoaa näkökulmia nuoren suunnistajan harjoitteluun sekä tulevan kauden ohjelmointiin. Seminaarin luennot on tarkoitettu niin huipulle tähtääville nuorille suunnistajille kuin heidän valmennuksestaan vastaaville valmentajille sekä tuon ikäluokan valmentautumisesta kiinnostuneille.

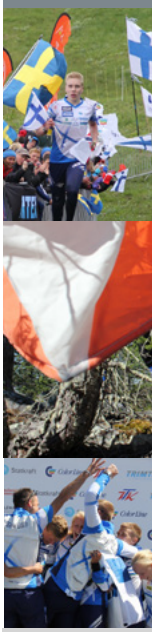
"Ens kauel -sprintistä vauhtia myös maastoon! Tämänvuotinen seminaari pureutuu sprinttisuunnistukseen sekä sprintin edellytysten näkökulmasta mutta myös nykyaikaisen yleissuunnistajan näkökulmasta.
Onko eriytyminen pakollista ja missä vaiheessa uraa?

Oman kokemuksensa asiaan tuovat vierailevat tähtemme suoraan maailman huipulta; **Gustav Bergman ja Helena Jansson**. Lisäksi sprinttisuunnistusasioissa ajatuksia herättelevät **Eero Hietanen** (mitä suunnistus voisi oppia hiihtäjien kokemuksista sprintti- ja distanssimatkoilta), **Kalle Rantala** (sprintin taitoharjoittelu), Kyösti ja **Anna Haataja** (Sprintin kautta maailman huipulle? Kokemuksia myös huippu-urheilun ja opiskelun yhteensovittamisesta) sekä **Olli Ojanaho** (Valmistautuminen nuorten arvokilpailuihin).

Seminaariohjelmaan sisältyy myös Santasport Lapin Urheiluopiston ja Lapin Urheiluakatemian valmentajien toteuttamia käytännön demoja koskien suunnistajan noupeus- ja voimaharjoittelua. Olosuhteiden salliessa Ounasvaaran Hiihtoseuran suunnistajat järjestävät mahdollisuuden myös käytännön sprinttisuunnistusharjoitteluun. Hiihtämäänhän pääsee varmasti!

Tervetuloa jäsentämään valmennusfilosofiaa kuunnellen ja osallistuen sekä keskustellen eri valmentajien sekä urheilijoiden kesken uuden harjoituskauden kynnyksellä.





ENSKAUEL seminaaripaketit:

Seminaaripaketti	48 € / hlö	Seminaaripaketti majoituksella	
Hinta sisältää seminaarimaksun ja seminaariohjelman mukaiset kahvit ja lounaat.		Kammi perustason majoitus	98 € / hlö
		Lakitupa mökkimajoitus	104 € / hlö (min. 4 hlö)
		Sporthotel majoitus	106 € / hlö

Majoitushinnat sis. Seminaaripaketti, 1vrk majoitus, 1*päivällinen, 1*aamiainen, kylpylän käytön yleisövuoroilla.

Kammi- ja Sporthotelhuoneiden 1hh lisä = 25 €
Lisäyö perjantaina saapuville, alk. 45 € / hlö.
sis. pe-la majoituksen, la aamupalan sekä kylpylän käytön yleisövuoroilla.

Seminaari-ilmoittautumiset: santasport.fi/suunnistus
Viimeinen ilmoittautumispäivä 28.10.2016

Lisätietoja: Myynti, puh. 020 798 4222, sales@santasport.fi

SANTA SPORT

Santasport Lapin Urheiluopisto, Hiihtomajantie 2, 96400 Rovaniemi, santasport.fi