



# 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 leirin 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>

## 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](mailto: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

15:00 Sauvarinne

16:30 Päivällinen  
18:00 uinti  
20:30 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

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 leiriohjelma tulee osallistujille infokirjeen mukana n. 5vrk ennen 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.

Huonon sään varalta ovat sisäliikuntatilat hyödynnettävissä.

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