



Leirikutsu

2012-2006 syntyneiden hiihtoleiri 17.-19.9.2021 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 140€

Ei majoittuvat: sis. lounaat ja päivälliset ja ohjelman mukaiset toiminnot. Leiri hinta 73€

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

Ilmoittautuminen: 9.9.2020 mennessä täyttämällä linkin takaa löytyvä ilmoittautumislomake.

[Musti-cup leiri 2012-2006 syntyneille | Santasport](#)

<https://santasport.fi/tekemista-kokemista/musti-cup-leiri-2012-2006-syntyneille/>

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 osallistua 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 leirin ajan, majoittuminen on ilmainen. Mukaan tulevat seuraohjaajat olkaa suoraan yhteydessä Janne Hyyppään.

Alustava Leiriohjelmarunko:

Pe 17.9

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

La 18.9

7:30 aamulenkki + aamupala
9:00 Sauvarinne 3*4-5min LK +
sauvaloikka 2*6*15sek
11:00 Lounas
12:30-14:00 pelit + leikit

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

Su 19.9

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

**TERVETULOA AVAAMAAN HIIHTOKAUSI 2021-2022 HYVÄSSÄ SEURASSA MUKAVAN
HARRASTUKSEN PARISSA!**