



KUTSU KePHin järjestämälle leirille Vuokattiin 7.-10.11.2024

- ILMOITTAUTUMINEN:** Ilmoittautuminen leirille tulee tehdä viimeistään 13.10.2021
- YHTEISKULJETUS:** Leirille ei järjestetä yhteiskuljetusta. Sopikaahan kimpakyydeistä!
- LEIRILLE OSALLISTUMINEN:** Leirille on tervetulleita kaikki piirin hiihtäjät. HUOM! EI SIIS PIIRIRYHMÄLÄISILLE AINOASTAAN. Leiri on siis avoin kaikille 12-23 vuotiaille Keski-Pohjanmaan piirin nuorille hiihtäjille. Alle 12-vuotiaat ovat myös tervetulleita leirille huoltajan kanssa yhdessä. [Leiri toteutuu mikäli ilmoittautuneita on 10 tai enemmän.](#) 😊
- OTA LEIRILLE MUKAAN:**
- sauvakävelysauvat
 - nasta/maasto lenkkarit
 - hiihtovarusteet perinteiselle ja vapaalle
 - sisäliikuntavarustus
 - sykemittari (jos omistat)
 - juomavyö
 - henkilökohtaiset hygienia-atarvikkeet
 - välipalaa ja tarvittaessa vähän käyttörahaa välipalan ostoon ym.
- HINTA:** 92€ aik/vrk ja 72 €/vrk 6-14v
- Vuorokausihinta sisältää majoituksen saunallisissa Chalets huoneistoissa 3-4 hlö/huoneisto täysihoidolla ruokailut tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen (aamupala, lounas ja päivällinen) hiihtoliput ja valmennuksen. Leiriläisillä on hyvä olla mukana omaa iltapalaa ja pieniä välipaloja.
- Leirimaksu maksetaan urheiluopiston vastaanottoon tai laskun voi pyytää lähettämään kotiin 10€ laskutuslisä.
- JÄLKI-ILMOITTAUTUMINEN/**
- PERUMINEN:** Jälki-ilmoittautuminen ja peruminen suoraan itse tehtynä Vuokatin myyntipalveluun ma-pe klo 8-16, puh. 08 6191 500 (mainitse leiriryhmä ja ajankohta). MUISTA ilmoittaa leirille osallistuminen/peruminen myös Johannalle Jonnu95@hotmail.com).

Nähdään leirillä!

Terveisin, Johanna Huntus Piirivalmentaja (040 1890094)

ALUSTAVA OHJELMA (tarkemmat ohjeet saat ennen harjoitusta):

Värikoodit: Kaikki ikäryhmät, musta

Nuoremmat alle 13 v

Vanhemmat yli 13 v

HUOM! Ryhmäjakoja muutetaan tarvittaessa treenivauhtien mukaan.

To 7.11.

13:30 Majoittuminen + lounas (HUOM! Lounas on tarjolla klo 14.00 saakka.)

15:00 Leirin avaus

15:30 Hiihto (V) tekniikka ja taitoharjoitus 1 h

Hiihto (V) tekniikka ja taitoharjoitus 2 h

Päivällinen

19:30 Lihashuolto (paikka tarkentuu leirillä)

22:00 Hiljaisuus

Pe 12.11.

7:30 Aamupala

9:00 Hiihto (V) 1 h taitoharjoitus

Hiihto (V) 2 h nopeus- ja sprinttiharjoitus

Lounas

15:30 SJK 1 - 2 h sis. loikkaharjoitus

Päivällinen

19.30 Lihashuolto (paikka tarkentuu leirillä)

22:00 Hiljaisuus

La 13.11.

7:30 Aamupala

9:00 Hiihto (P) i1 1 h + JK verr. 15 min

Lounas

15:30 Sauvarinne harjoitus

Luonnollinen intervalli Hiihto (V) i3-i5 20-35 min

Päivällinen

19:30 Iltaohjelmaa, jos hyvä ilma niin ulkona 😊

22:00 Hiljaisuus

Su 14.11.

7:30 Aamupala

8:30 Hiihto (P) 1 – 2.5 h i1, lajivoimaa ja laskuharjoituksia

Lounas

12:00 Huoneiden luovutus, Kiitos hyvästä leiristä!! 😊 😊