

Polku ylös ja lentoon kiertue – Kitee 17-19.9.2021

Perjantai 17.9.

- 17.30 Leirin avaus mäellä
18.00 Taitoharjoitus + mäkiharjoitus

Lauantai 18.9.

- 9.00 Alkuverryttely mäellä
10.00 Mäkiharjoitus
12.00 Lounas
14.00 Alkuverryttely + Mäkiharjoitus
16.00 Yhdistetyn juoksu
n.17.15 Pelit + liikkuvuusharjoitus mäellä

Sunnuntai 19.9.

- 9.00 Kokoontuminen mäelle ja numeroiden jako
9.30 Leirikisa K7 & K12
10.15 Leirikisa K18
11.00 Leirikisa K34
11.45 Leirikisa K56 (alle 14 v ja yli 14 v sarjat)
12.30 Leirinpäätös

Valmennus

Leirivalmennuksesta vastaavat mm. Tero Koponen, Jens Salumäe & Kimmo Yliriesto.

Leirimaksut

Leirimaksu 20 € /urheilija (sis. osallistumismaksun leirikisaan) ja tämä tulee suorittaa ennen leirin alkua Suomisportissa. **Osallistumiseen vaaditaan** joko skipassi tai lisenssi. Maksut suoritetaan Suomisportiin sunnuntaihin 12.9. klo 22.00 mennessä → <https://www.suomisport.fi/events/d4512181-cd3a-4c2c-a759-addf2a61c58a>

Leirikisassa on avoimet mäkiakohtaiset sarjat. Vain K56 mäessä on kaksi sarjaa: alle ja yli 14 v.

Yhdistetyn juoksumatkat tarkentuu lähempänä leiriä. Juoksu on yksi osa leiriohjelmaa ja se toimii ns. harjoituksena jokaiselle leiriläiselle.

Kaikilla urheilijoilla tulee olla voimassa kisapassi/lisenssi kaudelle 2021–22.

Majoittautumiset ja ruokailut

Jokainen vastaa itse majoittumisista sekä ruokailuista.

Majoitustarjous Kiteenhovista:

1 hh	60,00 € / yö / huone
2 hh	80,00 € / yö / huone
3 hh	110,00 € / yö / huone

Tiedustelut:

Hotelli Kiteenhovi

Hovintie 2

82500 KITEE

p. 040 171 5110

info@kiteenhovi.com

Ethän saavu leirille kipeänä. Huolehditaan turvaväleistä, hyvästä käsihygieniasta sekä suositetaan kasvomaskien käyttöä sisätiloissa.

Pukukopeissa ollaan väljästi.

Nähdään Kiteellä!

Lisätietoja:

Kimmo Yliriesto, puh. 045 2700 333, kimmo.yliriesto@hiihtoliitto.fi

Timo Aalto, puh. 040 0537421

Tero Koponen, puh. 040 595 9513