

Latu lentoon kiertue – Rovaniemi 20.11.–23.11.

Keskiviikko 20.11.

14.30	Leirin avaus mäellä
15–16	Mäkiharjoitus ryhmä 1
16–17	Mäkiharjoitus ryhmä 2 ja K6/K15
17–18	Päivällinen Santasport
18.30–19.30	Liikkuvuusharjoitus Santasport tai hiihto
18.15–19.30	Vanhemmille luento Santasportissa, auditorio TIERA

Torstai 21.11.

7.00 alkaen	Aamupala (majoittujille)
8.15–9.30	Mäkiharjoitus Ryhmä 1
9.30–10.45	Mäkiharjoitus Ryhmä 2 & K6/K15
11–13	Lounas Santasport
13.00–14.30	Mäkiharjoitus Ryhmä 1
14.30–16	Mäkiharjoitus Ryhmä 2 & K6/K15
15.00	Suksitaitoharjoitus mäellä Ryhmä 1
16.30	Suksitaitoharjoitus mäellä Ryhmä 2 & K6/K15
18–20	Päivällinen Santasport
	Muistakaa ottaa evästä iltapäivällä mukaan!

Perjantai 22.11.

7.00 alkaen	Aamupala (majoittujille)
8.15–9.30	Mäkiharjoitus Ryhmä 2
9.30–10.45	Mäkiharjoitus Ryhmä 1 & K6/K15
11–13	Lounas Santasportissa
14–18	Vapaat harjoitukset (ei leirivalmennusta)
18–20	Päivällinen Santasport

Ei erillistä leirin päätöstä. Jokainen jatkaa omien seurojen kanssa lounaasta eteenpäin. Leiriläisille on päivällinen Santasportissa perjantaina klo 18–20.

Lauantai 23.11.

7.00 alkaen	Aamupala ja Junioricupin kisapäivä alkaa
-------------	------------------------------------------

Ilmoittautumiset Junioricupiin 18.11. mennessä

www.hihtokalenteri.fi

Valmennus

K6-K15 Roni Fröberg & Kimmo Yliriesto apuna

K28-K36 Jens Salumäe & Kimmo Yliriesto

K64-K90 Tero Koponen, Jari Larinto & Cyril

Suksitaitoharjoituksessa mukana Tapio Nurmela.

Mäkiharjoituksien alussa ei ole ohjattua alkuverryttelyä, koska mukana on paljon leiriläisiä.

Leirin ohjelmassa kellon aika tarkoittaa, milloin harjoitus alkaa.

Varustus

Jokaisella leiriläisellä tulee olla mäkihyppyvarusteet, sisäliikuntavarusteet ja uimavarustus.

Hiihtosukset olisivat toivotut, sillä leiriohjelma sisältää suksitaitoharjoituksen ja samaan aikaan ei ole muuta ohjattua harjoitusta.

Santasportissa on myös mahdollista mennä uimaan omien huoltajien valvomana / Santasportin ohjeistuksen mukaan.

Hyppyrhyhmät

Ryhmäjaot löytyy kirjeen lopusta. Jos on kysyttävää tästä, laitatko viestiä tai soita Kimmolle.

Mäkimaksut

K28 ja isommista mäistä hyppäävät 60 €

K6-K15 mäkimaksu 20 €

Ounasvaaran Hiihtoseuran urheilijoilta ei peritä mäkimaksua.

Mäkimaksut maksettava ennen harjoittelua Ounasvaaran Hiihtoseuran tilille F104 5640 0220 0022 37 tai OH Shopissa osoitteessa <https://oh.fi/ohshop/>

Junioricup ja leiri

Kaikilla urheilijoilla tulee olla voimassa skipassi/lisenssi + vakuutus kaudelle 2024–25.

Nähdään Rovaniemellä!

Lisätietoja:

Santasport asiakaspalvelu 020 798 4202, sales@santasport.fi

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