



## KUTSU KePHin piirileirille kaikille ikäryhmille Vuokattiin 28.9 – 1.10.2017

- ILMOITTAUTUMINEN:** Ilmoittautuminen leirille tulee tehdä **su 10.9.2017** mennessä!  
<http://www.kephi.com/valmennus/ilmoittautuminen/>
- YHTEISKULJETUS:** Leirille on järjestetty yhteiskuljetus, johon ilmoittaudutaan leiri-ilmoittautumisen yhteydessä. Suosikaahan yhteiskuljetusta!  
\* Yhteiskuljetuksen aikataulu seuraavalla sivulla.
- OTA LEIRILLE MUKAAN:**
- sauvakävelysauvat
  - lenkkarit
  - pitävät kengät vaellukselle
  - rullavarusteet perinteiselle (teroittakaa sauvanpiikit)
  - kypärä
  - hiihtovarustus vapaalle (halutessasi myös perinteisen varustus)
  - sisäliikuntavarustus
  - sykemittari (jos omistat)
  - juomavyö
  - harjoituspäiväkirja
  - muistiinpanovälineet
  - henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet
  - vähän käyttörahaa välipalan ostoon ym.
- HINTA:** 76 €/vrk, alle 15 vuotiailta 61€/vrk + tulopäivän lounas  
Hinnat sisältävät majoituksen hotellitasolla täysihoidolla ja valmennuksen.
- HUOMIOITA OHJELMASTA:** Syksyn sää on arvaamaton. Vaikka emme ole sokerista, tarvittaessa leiriohjelmaa muokataan liian huonojen olosuhteiden takia.  
Koska hiihdämme vain kaksi kertaa putkessa, jossa pitojen kanssa on usein ollut haasteita, ohjelmassa on molemmat hiihtokerrat vapaalla. Halutessasi voit ottaa mukaan myös perinteisen hiihtovälineet ja hiihtää toisen (la) hiihtoharjoituksen perinteisellä. Huolehdihan tällöin riittävän pitävistä suksista.
- MUITA OHJEITA:** Muistathan tulla leirille hyvin palautuneena!  
**HUOM!** Jälki-ilmoittautumiset ja peruutukset suoraan itse tehtynä Vuokatin myyntipalveluun (mainitse leiriryhmä ja ajankohta). **MUISTA** ilmoittaa leirille osallistuminen/peruutus myös KePHin toimistoon ([seija.myllymaki@kepli.fi](mailto:seija.myllymaki@kepli.fi)) ja Elinalle (yhteystiedot alla).  
Leirillä on lisäksi osallistujamäärästä riippuen muitakin ohjaajia!

Nähdään leirillä!

Terveisin, Elina Mäkitalo (050 545 5267, [emakital@gmail.com](mailto:emakital@gmail.com))

\* Yhteiskyydityksen aikataulu:

08:45 Veteli Matkahuolto

08:55 Kaustinen Neste

09:30 Toholampi Tori

09:55 Sievi Abc

10:30 Nivala Neste

11:15-11:45 Kärämäki Neste Paanulinna

13:30 Vuokatti

## ALUSTAVA OHJELMA (tarkemmat ohjeet saat ennen harjoitusta):

Värikoodit: Kaikki ikäryhmät, musta  
Nuoremmat (2003-2005 syntyneet), vihreä  
Vanhemmat (2002 ja aiemmin syntyneet), sininen

### To 28.9.

13:30 Majoittuminen + lounas  
14:30 Leirin avaus (ISOPÖLLY/PALLOHALLI)  
15:30 JK 1.30 sis. loikkaharjoituksia/spurtteja NUOREMMAT  
Vaaran testijuoksu (vuorijuoksu) + alku- ja loppuver. VANHEMMAT  
Päivällinen  
19:30 Pelit + ylävartalon ja keskivartalon voima/hallinta + lihahuolto NUOREMMAT (PALLOHALLI)  
20:00 Pelit + ylävartalon ja keskivartalon voima/hallinta + lihahuolto VANHEMMAT (PALLOHALLI)  
22:30 Hiljaisuus

### Pe 29.9.

7:30 Aamulenkki + aamupala  
9:15 Hiihto V 1.15 PK (sis. taito/tekniikka) + pelailut NUOREMMAT  
Hiihto V 1.30-2.00 PK (sis. tekniikkaharj.) + JK ver. 15` VANHEMMAT  
Lounas  
13:00 Henkilökohtaiset haastattelut VANHEMMAT (RÖNKKÖ, TEERI/PÄÄRAKENNUS)  
15:30 RHP/TT 1.15-1.30 (sis. voima + tekniikkaharj.) + JK ver. 15` NUOREMMAT  
RHP/TT 1.30-2.00 (sis. lajivoimaa) + JK ver. 15` VANHEMMAT  
Päivällinen  
19:30 Aktiivinen liikkuvuus/koordinaatiot VANHEMMAT (PALLOHALLI)  
20:00 Aktiivinen liikkuvuus/koordinaatiot NUOREMMAT (PALLOHALLI)  
22:30 Hiljaisuus

### La 30.9.

7:30 Aamulenkki + aamupala  
9:00 SR (alkuver. sk/sj + sr 3-4 krt nouseva teho + ver.) NUOREMMAT  
SR (alkuver. sk/sj + sr 4-5 krt nouseva teho + ver.) VANHEMMAT  
Lounas  
13:00 Nuoren urheilijan ravitsemus –info NUOREMMAT + muut halukkaat (LS5/VUOKATTIHALLI)  
16:00 Hiihto V 1.00 PK (sis. TT) + JK 30` NUOREMMAT  
Hiihto V 1.15-1.30 PK (sis. TT) + JK 30` VANHEMMAT  
Päivällinen  
19:30 Lihahuolto, kaikki ikäryhmät (PALLOHALLI)  
22:30 Hiljaisuus

### Su 1.10.

7:00 Omatoiminen aamureippailu + aamupala  
8:00 Vaaran vaellus PK 3.00-3.15 VANHEMMAT, 2.30-2.45 NUOREMMAT  
Lounas  
12:30 Leirin päätös (RÖNKKÖ/PÄÄRAKENNUS)  
13:00 Yhteiskydytys lähtee