



KUTSU KePHin piirileirille kaikille ikäryhmille Vuokattiin to 8. – su 11.11.2018

- ILMOITTAUTUMINEN:** Ilmoittautuminen leirille tulee tehdä viimeistään **su 21.10.2018!**
<http://www.kephi.com/valmennus/ilmoittautuminen/>
- YHTEISKULJETUS:** Leirille on järjestetty yhteiskuljetus, johon **ilmoittaudutaan erikseen** viimeistään **su 4.11.2018** KePHin sivuilla! Suosikaahan yhteiskuljetusta!
* Yhteiskuljetuksen aikataulu kutsun viimeisellä sivulla.
- OTA LEIRILLE MUKAAN:**
- hiihtovarustus molemmille tyyeille (sukset voideltuina!)
 - lenkkarit
 - sisäliikuntavarustus
 - sykemittari (jos omistat)
 - juomavyö
 - harjoituspäiväkirja
 - muistiinpanovälineet
 - henkilökohtaiset hygienia-atarvikkeet
 - vähän käyttörahaa välipalan ostoon ym.
- HINTA:** 78€/vrk, alle 15 vuotiailta 62€/vrk + 10 € valmennuksen *tehostamismaksu (laskutetaan erikseen leirin jälkeen) + tulopäivän lounas 13.90€
*Tekniikkaklinikka: Toni Myllylä tulee pitämään leirille sekä perinteisen että vapaan tekniikkaopetusta. Toni on tekniikka-asioissa omaa luokkaansa!
Vuorokausihinta sisältää majoituksen hotellitasolla täysihoidolla (ruokailut tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen) ja perusvalmennuksen.
- HUOMIOITA VOITELUSTA:** Ensimmäinen hiihtoharjoitus on perinteisellä ja oletamme leiriläisten suksien olevan kelin mukaisesti voidellut. **KePHin nettisivuille tulee voiteluvinkki muutamaa päivää ennen leirin alkua.** Leiriläisten suksia voidellaan leirin aikana tarpeen/resurssien mukaan.
- 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@kephi.fi) ja Elinalle (yhteystiedot alla).

Nähdään leirillä!

Terveisin,

Elina Mäkitalo (050 545 5267, emakital@gmail.com)

Markus Vuollet (044 063 9359) & Juho Salmela (050 442 2014)

ALUSTAVA OHJELMA (tarkemmat ohjeet saat ennen harjoitusta):

Värikoodit: Kaikki ikäryhmät, musta
Nuoremmat (2004-2006 syntyneet), vihreä
Vanhemmat (2003 ja aiemmin syntyneet), sininen

To 8.11.

13:30 Lounas + majoittuminen **HUOM! Lounasaika loppuu klo 14, joten syömään heti sisäänkirjautumisen jälkeen!**
14:30 Leirin avaus (TEERI/PÄÄRAKENNUS)
15:00 Hiihto P 1.30 – 2.00 PK (sis. taito/tekniikka Toni Myllylän avustuksella) + J 15
Päivällinen
19:30 Pelit + keskivartalon voima/hallinta + lihashuolto NUOREMMAT (PALLOHALLI)
20:15 Pelit + keskivartalon voima/hallinta + lihashuolto VANHEMMAT (PALLOHALLI)
22:00 Hiljaisuus

Pe 9.11.

8:00 Aamulenkki + aamupala
9:45 Hiihto V 1.45 – 2.00 (sis. sprinttiharjoitus + mäenlaskuharjoittelua) VANHEMMAT
10.00 Hiihto V 1.30 (sis. sprinttiharjoitus + mäenlaskuharjoittelua) + NUOREMMAT
Lounas
13:30 Henkilökohtaiset haastattelut VANHEMMAT
15.30 Juoksu + kuntopiiri + ver. NUOREMMAT
15:45 Juoksu + kestovoimaharjoitus + ver. VANHEMMAT
Päivällinen
20.00 Koordinaatiot + Aktiivinen liikkuvuus NUOREMMAT (PALLOHALLI)
20.30 Koordinaatiot + Aktiivinen liikkuvuus VANHEMMAT (PALLOHALLI)
22:00 Hiljaisuus

La 10.11.

7:00 Omatoiminen aamureippailu + aamupala
8:30 Hiihto V 2.30 – 3.00 PK pitkä (sis. taito/tekniikka Toni Myllylän avustuksella) VANHEMMAT
9:00 Hiihto V 2.00 – 2.30 PK pitkä (sis. taito/tekniikka Toni Myllylän avustuksella) NUOREMMAT
Lounas
13:30 Maastohiihdon säännöt (RANTAKABINETTI/PÄÄRAKENNUS)
16:00 Hiihto P 1.00-2.00 PK (sis. TT + mäenlaskuharjoittelua) + J 30'/pelailu
Päivällinen
19:30 Lihashuolto (PALLOHALLI)
22:00 Hiljaisuus

Su 11.11.

7:30 Aamulenkki + aamupala
8.45 Hiihto V 1.30 - 1.45 (2-3x7` VK + 2x7` MK) VANHEMMAT
9.00 Hiihto V 1.15 - 1.30 (2x4` VK + 2x3` kiihdyttäen kisavauhtiin) NUOREMMAT
12:00 Leirinpäätös (TEERI/PÄÄRAKENNUS)
Lounas
12.45 Yhteiskydyditys lähtee

* 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