



KUTSU KePHin piirileirille 2005 ja aiemmin syntyneille Vuokattiin 15. – 18.8.2019

**HUOM!** Aiemmasta ilmoituksesta poiketen halukkaat vuonna 2005 syntyneet voivat myös osallistua leirille.

ILMOITTAUTUMINEN: Ilmoittautuminen leirille tulee tehdä **ma 15.8.2019** klo **12.00** mennessä!  
<http://www.kephi.com/valmennus/ilmoittautuminen/>

OTA LEIRILLE MUKAAN:

- sauvakävelysauvat
- lenkkarit
- rullavarusteet molemmille hiihtotyyleille (teroitahan sauvanpiikit)
- kypärä
- sykemittari (tarvitaan tasotestiä varten!)
- juomavyö
- pitävät kengät vaellukselle
- harjoituspäiväkirja
- henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet
- vähän käyttörahaa välipalan ostoon ym.

HINTA: 75 €/vrk (alle 15 vuotiailta 58€/vrk) + 30 € valmennuksen tehostamismaksu (tasotesti) + tulopäivän lounas 13.90€ (alle 15 vuotiailta 6,95 €)

Vuorokausihinta sisältää majoituksen hotellitasolla täysihoidolla (ruokailut tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen) ja perusvalmennuksen. Aiemmasta ilmoituksesta poiketen, majoitumme Opiston Chalets-huoneistoissa.

TASOTESTISTÄ: Leirin ensimmäisenä harjoituksena on Juho Halosen toteuttama tasotesti, joka sisältää nopeustestejä sekä tasotestin la-kontrollein. **Oma sykemittari tarvitaan!**

MUITA OHJEITA: Muistathan tulla leirille hyvin palautuneena!

Tälle Vuokatin leirille ei ole järjestetty yhteiskuljetusta, joten sopikaa mahdollisuuksien mukaan kimpakyytejä.

**HUOM!** Jälki-ilmoittautumiset suoraan itse tehtynä Vuokatin myyntipalveluun (mainitse leiriryhmä ja ajankohta). MUISTA ilmoittaa leirille osallistumisesi myös Elinalle ([emakital@gmail.com](mailto:emakital@gmail.com)).

Nähdään leirillä!

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

## **ALUSTAVA OHJELMA:**

### **To 15.8.**

13:30	Majoittuminen + lounas (HUOM! Lounas tarjolla klo 14.00 saakka.)
15:00	Leirin avaus RÖNKKÖ
15:45	Alkuverryttely 15` + tasotesti klo 16:00 alkaen Vuokattihallissa Päivällinen
20:00	Pelit + keskivartalon tukiharjoittelu + lihashuolto PALLOHALLI
22:00	Hiljaisuus

### **Pe 16.8.**

7:30	Aamulenkki + aamupala
9:00	RHV 1.30-2.00 (sis. 2 - 4 krt vaaran päälle) + JK ver. 15` Lounas
13:00	Henkilökohtaiset haastattelut/palaute tasotestistä
16:00	Juoksu PK 30`+ Kuntopiiri + JK ver. 15` Päivällinen
20:00	Aktiivinen liikkuvuus PALLOHALLI
22:00	Hiljaisuus

### **La 17.8.**

7:30	Aamulenkki + aamupala
9:00	RHP/TT 1.30-2.00 (sis. lajivoimaa) + JK ver. 15` Lounas
13:30	Terve urheilija -info RÖNKKÖ
15:30	Yhdistelmäharjoitus RHV + juoksu 2.00 PK Päivällinen
20:00 – 20.30	Lihashuolto PALLOHALLI
22:00	Hiljaisuus

### **Su 18.8.**

7:00	Aamupala
8:00	Vaaran vaellus (valitaan reitti keleistä riippuen) n. 3.00 Lounas
12:30	Leirinpäätös RÖNKKÖ