



KUTSU KePHin piirileirille kaikille ikäryhmille Vuokattiin 29. – 22.9.2019

ILMOITTAUTUMINEN: Ilmoittautuminen leirille tulee tehdä viimeistään **su 1.9.2019!**
<http://www.kephi.com/valmennus/ilmoittautuminen/>

YHTEISKULJETUS: Leirille on järjestetty yhteiskuljetus, johon ilmoittaudutaan erikseen KePHin nettisivuilla (linkki yllä). Suosikaa yhteiskuljetusta!

* Yhteiskuljetuksen aikataulu seuraavalla sivulla.

OTA LEIRILLE MUKAAN:

- sauvakävelysauvat
- lenkkarit
- pitävät kengät vaellukselle
- rullavarusteet perinteiselle ja tarvittaessa vapaalle (teroittakaa sauvanpiikit)
- kypärä
- hiihtovarustus vapaalle (halutessasi myös perinteisen varustus)
- sisäliikuntavarustus
- sykemittari (jos omistat)
- juomavyö
- harjoituspäiväkirja
- henkilökohtaiset hygienia-atarvikkeet
- vähän käyttörahaa välipalan ostoon ym.

HINTA: 75 €/vrk (alle 15 vuotialta 58€/vrk) + tulopäivän lounas 13.90€ (alle 15 vuotialta 6,95 €)

Vuorokausihinta sisältää majoituksen hotellitasolla täysihoidolla (ruokailut tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen) ja perusvalmennuksen.

HUOMIOITA OHJELMASTA: 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.

Mikäli et voi jostain syystä hiihtää putkessa, voit hiihtää vapaan lenkit rullasuksilla. Sovihan asiasta erikseen valmentajien kanssa!

MUITA OHJEITA: Muistathan tulla leirille hyvin palautuneena!

HUOM! Jälki-ilmoittautumiset ja peruutukset suoraan itse tehtynä Vuokatin myyntipalveluun ma-pe klo 8-16, puh. 08 6191 500 (mainitse leiriryhmä ja ajankohta). MUISTA ilmoittaa leirille osallistuminen/peruutus myös Elinalle (yhteystiedot alla).

Leirillä on lisäksi osallistujamäärästä riippuen muitakin ohjaajia!

Nähdään leirillä!

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

* Yhteiskyydityksen aikataulu:

08:15 Veteli Matkahuolto

09:05 Kokkola Matkahuolto

09:45 Kannus ABC

10:15 Sievi ABC

10:40 Nivala Neste

11:15-11:45 Kärämäki Juustoportti

13:30 Vuokatti

Paluumatka starttaa su 22.9. klo 12:15

ALUSTAVA OHJELMA (tarkemmat ohjeet saat ennen harjoitusta):

Värikoodit: Kaikki ikäryhmät, musta
Nuoremmat (2005-2007 syntyneet), vihreä
Vanhemmat (2004 ja aiemmin syntyneet), sininen

To 19.9.

13:30 Majoittuminen + lounas (HUOM! Heti sisäänkirjautumisen jälkeen syömään, sillä lounas on tarjolla vain klo 14.00 saakka.)
15:00 Leirin avaus (ILVES/PÄÄRAKENNUS)
15:45 JK 1.30 sis. loikkaharjoituksia/spurtteja NUOREMMAT
Vaaran testijuoksu (vuorijuoksu) + alku- ja loppuverryttelyt VANHEMMAT
Päivällinen
19:30 Pelit + ylävartalon ja keskivartalon voima/hallinta NUOREMMAT (VUOKATTIHALLI, kenttä 7)
20:00 Pelit + ylävartalon ja keskivartalon voima/hallinta VANHEMMAT (VUOKATTIHALLI, kenttä 7)
22:00 Hiljaisuus

Pe 20.9.

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
15:30 RHP/TT 1.15-1.30 (sis. voima + tekniikka) + JK ver. 15` NUOREMMAT
RHP/TT 1.30-2.00 (sis. lajivoimaa) + JK ver. 15` VANHEMMAT
Päivällinen
19:30 Aktiivinen liikkuvuus/koordinaatiot VANHEMMAT (VUOKATTIHALLI, kenttä 7)
20:00 Aktiivinen liikkuvuus/koordinaatiot NUOREMMAT (VUOKATTIHALLI, kenttä 7)
22:00 Hiljaisuus

La 21.9.

7:30 Aamulenkki + aamupala
9:00 SR (alkuverryttely sk/sj + sr 3-4 krt nouseva teho + loppuverryttely) NUOREMMAT
SR (alkuverryttely sk/sj + sr 4-5 krt nouseva teho + loppuverryttely) VANHEMMAT
Lounas
13:00 Terve urheilija –infosarja jatkuu (ILVES/PÄÄRAKENNUS)
16:00 Hiihto V 1.00 PK (sis. TT ja nopeusvetoja) + JK 30` NUOREMMAT
Hiihto V 1.15-1.30 PK (sis. TT ja nopeusvetoja) + Juoksu 30` VANHEMMAT
Päivällinen
19:30 – 20.00 Lihashuolto, kaikki ikäryhmät (VUOKATTIHALLI, kenttä 7)
22:00 Hiljaisuus

Su 22.9.

7:00 Omatoiminen aamureippailu + aamupala
8:00 Vaaran vaellus (valitaan reitti keleistä riippuen) PK 3.00 VANHEMMAT, 2.30 NUOREMMAT
11.30 Lounas
12:00 Leirin päätös (ILVES/PÄÄRAKENNUS)
12.15 Yhteiskydyditys lähtee