

Yleisurheilun piiri- ja kykyleiri 22-24.11.2019!

Monipuolinen kykyleiri on suunnattu 8-11 vuotiaille ja 12 - 15-vuotiaiden sarjoissa kilpailevat osallistuvat piirileireille, joissa harjoitellaan laji- ja harjoitetaitoja painottaen omaa lajiryhmää. Lisäksi kaikilla on ohjelmassa leiristä riippuen myös muita liikuntamuotoja, kuten telinevoimistelua, palloilulajeja, ulkoilua, uintia ja tietenkin hauskanpitoa yhdessä.

Leiritiedote ja jakelu lähetetään Etelä-Karjalan seuroille, mutta se ei tarkoita sitä että osallistuakseen täytyisi olla seuran jäsen. Leirille voi pyytää mukaan kaverin mikäli yksin osallistuminen jännittää tai muita seurakavereita ei ole lähdessä. Ja myös vanhemmat ovat aina tervetulleita leirille mukaan.

Piirileiri 12-15v.

Lajiryhmät ovat: pikajuoksut, kestävyysjuoksut, hyppy, heitot ja ottelu. Leiriläisten toivotaan olevan samassa lajiryhmässä kaikilla leireillä, mutta mikäli haluaa vaihtaa ryhmää kesken talven leirityksen, tulee siitä ilmoittaa pääkouluttajalle vähintään kaksi viikkoa ennen seuraavaa leiriä.

Kykyleiri 8-11v.

Nuoremmat, eli 8-11 sarjan edustajat pääsevät urheilemaan kykyleirillä, jossa tutustutaan vielä monipuolisesti yleisurheilun saloihin yhtenä ryhmänä. Leiri sisältää paljon ikävaiheen kannalta tarpeellista ja monipuolista liikkumista yleisurheilupainotteisesti kuitenkin erilaisia pelejä, leikkejä ja voimistelua unohtamatta. Tanhuvaaran leirille on myös vanhemmat erittäin tervetulleita viettämään virkistävää sporttiviikonloppua samalla hinnalla ja käytössä on kaikki Tanhuvaaran palvelut ja mikäli haluaa niin voi myös osallistua kestävyysjuoksuryhmän harjoituksiin.

Aikuisurheilu.

Leirivahvuuteen mahtuu mukaan myös aikuisurheilijoita, jotka voivat treenata omatoimisesti Tanhuvaaran palveluiden puitteissa tai osallistua kestävyysjuoksuryhmän harjoituksiin ja testeihin. Mahdollisuus on osallistua myös vain osaan harjoituksista. Tanhuvaaran kaikki palvelut löytyvät heidän verkkosivuiltaan osoitteesta <http://www.tanhuvaara.fi/>

Kouluttajina leireillä toimivat:

Pika- ja aitajuoksut: Kati Minkkinen

Hyppy: Annika Luukkainen

Kestävyysjuoksu: Joni Homanen (Ryhmän ohjelman mukaan voi treenata myös aikuisurheilijat)

Heitot: Osmo Hulkkonen

Kykyleiri: Esa Räsänen

Bussikuljetus Tanhuvaaraan

Leireille järjestetään tuttuun tapaan pientä maksua vastaan yhteiset bussikydytykset.

Lähtö perjantaina 22.11.19
Lappeenrannan urheilutalolta klo 15.15
Joutsenon linja-autoasema klo 15.30
Imatran keskusliikenneasema klo 15.50
(Tarvittaessa Simpele ja Parikkala.)

Paluukyyti samaa reittiä takaisin sunnuntaina. Lähtö n. klo 13 leirin päätyttyä.

Bussikydydin hinta 25 euroa/hlö (Simpele/ Parikkala 12 euroa/ hlö).

Ilmoittautuminen päättyy torstaina 14.11.19!

Leirin hinta pe-su 145e sisältäen täysihoidon ja ohjauksen.
Leirin hinta laskutetaan seuroilta, eli leiriläisten laskut tulevat oman seuran kautta. Mikäli et kuulu seuraan, kerro se ilmoittautumisen yhteydessä ja ilmoita minulle laskutusosoite.

Ilmoittautuminen sähköpostitse minulle osoitteeseen j.homanen91@gmail.com tai koostetusti harjoituksissa omalle lajiryhmän valmentajalle, joka välittää tiedot minulle.

Ilmoittautumiseen yhteydessä täytävä seuraavat tiedot:

Nimesi ja edustamasi seura. (seurojen ulkopuoliset ilmoita laskutusosoite)
Osallistutko kyky vai piirileirille. (Piirileiriläinen! Kirjaa myös lajiryhmä, jonka mukana harjoittelet.)
Huonekaveritoiveet.
Huoltajan yhteystiedot: puhelinnumero ja sähköpostiosoite.
Ruoka-aineallergiat / erityisruokavalio
Kyyditys tanhuvaaraan: Osallistutko bussikuljetukseen (**Muista myös lähtöpaikka!**) vai tuletko omalla autolla.

Lisätietoja: j.homanen91@gmail.com
puh: 0503088256

Leiriterveisin

Joni Homanen
Leirin Pääkouluttaja
Etelä-Karjalan Yleisurheilu ry