

KENSU:n ja Vuokatin urheiluopiston yhteistyössä järjestämä kaukalopikaluisteluleiri 7.-9.2024. Leiri on suunnattu kaikille kaukalopikaluistelusta kiinnostuneille ikää katsomatta, joten mukaan ovat tervetulleita niin juniorit kuin masterit. Leirin valmentajina toimivat Verneri Kinnunen ja Miro Puolakka. Pikaluisteluseurojen omia valmentajia ja ohjaajia toivotaan myös osallistumaan mukaan ohjaustoimintaan. Leiri koostuu jää- ja kuivaluisteluharjoituksista Vuokatin urheiluopiston hienoissa olosuhteissa. Vuokatin jäähallista löytyvät myös Suomen ainoat kaukalopikaluisteluun suunnitellut kansainvälisten standardien suojapatjat, joten luistelu on turvallista myös korkeammilla vauheilla. **Leiriohjelmaan kuuluu vanhemmille sekä aloitteleville kaukalopikaluisteluvalmentajille- ja ohjaajille suunnattu koulutus, joka koostuu luennoista ja harjoitusten ohessa tapahtuvista demoista.**

#### **Hinta:**

Leirimaksu 210 €/aikuinen

Leirimaksu 190 €/junnu 6-14 v.

Hintaan sisältyy majoittuminen 2-3 hengen hotellihuoneissa tai 4-hengen Sportti-huoneistoissa, täysihoidoruokailut (aamupala, lounas, päivällinen) alkaen tulopäivän päivällisestä päättyen lähtöpäivän lounaseen. Harjoitukset sekä valmentajakoulutus. 1hlö huoneista 25€/vrk lisä.

#### **Leirivarusteet:**

Urheiluvarusteet, peseytymisvälineet ja lämmintä vaatetta jäähalli olosuhteisiin. Omat kaukalopikaluistimet. Jos sinulla ei ole omia luistimia, ilmoita jalan kokosi ilmoittautumisen yhteydessä!

Jääharjoituksiin osallistuvilta luistelijoilta vaaditaan kypärä, kaulasuoja, viiltosuojahanskat (nahkahanskat) ja suositellaan nilkkasuojia, säärisuojia (jalkapallo) sekä viiltosuojattapukua

#### **Alustava leiriohjelma:**

##### **Perjantai 7.6.**

16:00 Saapuminen leirille, majoittuminen

15:30 Leirin avajaiset ja yhteinen alkulämmittely

16:00-19:00 jääharjoitus

19:30 Päivällinen

20:30 Valmentajapalaveri

##### **Lauantai 8.6.**

7:30 Herätys

8:00 Aamupala

9:30 Alkulämmittely

10:00-12:00 Jääharjoitus

12:30 Lounas

13:30-14:30 Valmentajakoulutus (teoria)

14:30 Alkulämmittely

15:00-17:00 Jääharjoitus

18:00 Päivällinen

19.00-21.00 Valmentajakoulutus/palaveri

**Sunnuntai 9.6.**

7.00 Herätys

7:30 Aamiainen

8:30 Alkulämmittely

9.00-12:00 jääharjoitus

12:30 Lounas, leirin päätös ja kotiin lähtö

**Leiriohjelma tarkentuu ja kellonaikoihin tulee mahdollisesti muutoksia. Vuokatin urheiluopisto ja KENSU ry pidättävät oikeuden muutoksiin.**

**Ilmoittautumiset: 24.5.2024 mennessä Vuokatin urheiluopiston linkkiä käyttäen.**

**Kysymykset koskien leiriohjelmaa, luistimia tai suojarusteita:**

**Verner Kinnunen**

**verneri.kinnunen@hotmail.com**

**050 408 6671**

**Kysymykset koskien majoituksia tai ruokailuita:**

**Myyntipalvelu@vuokattisport.fi**

**Ilmoitathan erityisruokavaliosta ja allergioista ilmoittautumisen yhteydessä!**