

KENSU:n syysleiri järjestetään 21.-22.9.2024 Jyväskylässä. Leiri on suunnattu kaikille pikaluistelijoille, kaukalopikaluistelijoille, rullaluistelijoille ja kaikille harjoittelusta kiinnostuneille ikää katsomatta, joten mukaan ovat tervetulleita niin juniorit kuin masterit. Leirin valmentajina toimivat Vernerin Kinnunen ja Jaakko Hautamäki. Pikaluistelu eurojen omia valmentajia ja ohjaajia toivotaan myös osallistumaan mukaan ohjaustoimintaan. Leiri koostuu jää- ja kuivaluisteluharjoituksista. Jyväskylän jäähallista löytyvät myös suoijat ja kaarteiden loppuosista.

KENSU:n syysleiri 21.-22.9.2024

ALUSTAVA OHJELMA

Aikataulu:

Lauantai harjoitus 1

Alkulämmittely 11.00–12.00 harkkahalli 1

Kaukalopikaluistelu 12.15–13.30, harjoitusjäähalli 1 Hippos

Lauantai harjoitus 2

Monitoimitreeni 17.00–18.30, Kampuksen kenttä

Sunnuntai harjoitus 1

Alkulämmittely 8.45–9.15

Kaukalopikaluistelu 9.30–10.45, harjoitusjäähalli 1 Hippos

Sunnuntai harjoitus 2

Monitoimitreeni 14.00–15.30, Kampuksen kenttä

Paikkakunta:

Jyväskylä

Harjoitusjäähalli - Hippoksenraitti 6, 40700 Jyväskylä

Kampuksen kenttä - Keskussairaalantie 1, 40100 Jyväskylä

Ilmoittautuminen:

Sähköpostilla verneri.kinnunen@hotmail.com tai WhatsAppilla 0504086671 viimeistään 13.9.2024 mennessä.

Kenelle:

Leiri on avoin mastereille ja junioreille. Ryhmät jaetaan osallistujien ikä- ja taitotason mukaan.

Osallistumismaksu:

30€ per osallistuja. Laskutetaan jälkikäteen. Jokainen osallistuja huolehtii omasta majoituksesta ja ruokailuista (katso alta hotellitarjous).

Muuta:

Leirin päävalmentajat ovat Jaakko Hautamäki ja Vernerin Kinnunen. Mukaan toivotaan myös muiden seurojen valmentajia.

Kaukalopikaluisteluharjoituksissa jokaisella luistelijalla tulee olla kypärä, viiltosuojahanskat ja kaulasuojat, säärisuojat suositellaan. Osallistua voi myös pikaluistimilla. Harjoitusjäähallissa on patjat, mutta niitä ei ole tarpeeksi suojaamaan koko kaukaloa.

Hotellitarjous:

Yhden hengen Economy huone 75,00€/yö

Kahden hengen Standard huone 90,00€/yö

Kolmen hengen huone 111,00€/yö

Saunallinen Junior Suite, 4 hengelle 166,00€/yö

- 2 oikeaa vuodetta, 2 x lisävuode

Majoitushinnat sisältävät buffetaamiaisen, maksuttoman parkkipaikan ja saunomismahdollisuuden asiakassauna-aikoina.

Varaukset suoraan hotelliin sähköpostitse info@hotellialba.fi tai puhelimitse 014 636 311. Varuskoodi "KENSU".

Yhteystiedot:

Vernerin Kinnunen 050 408 6671

KENSU ry

KENSU's Autumn Training Camp - Saturday 21-22 September 2024

Preliminary schedule*:	Saturday Training 1 Warm up 11.00–12.00 harkkahalli 1 Short track training 12.15–13.30, harjoitusjäähalli 1 Hippos Saturday Training 2 Dryland 17.00–18.30, Kampuksen kenttä Sunday Training 1 Warm up 8.45–9.15 harkkahalli 1 Short track training 9.30–10.45, harjoitusjäähalli 1 Hippos Sunday Training 2 Dryland training 14.00–15.30, Kampuksen kenttä
Place and address:	Jyväskylä Harjoitusjäähalli - Hippoksenraitti 6, 40700 Jyväskylä Kampuksen kenttä - Keskussairaalan tie 1, 40100 Jyväskylä
Registration:	By email to verneri.kinnunen@hotmail.com , at latest on Friday 13th of September 2024
To whom:	The camp is open to masters and juniors. The groups are divided according to the age and skill level of the participants.
Entry fee:	30€ per participant. Each participant takes care of their own accommodation (please see the hotel offer below).
Other information:	The head coaches of the camp are Jaakko Hautamäki and Verner Kinnunen. Coaches from other clubs are also welcome. In short track training, every skater must wear a helmet, cut protection gloves, and neck protection. Shin guards are also highly recommended. You can also participate with long track speed skates. There are safety paddings in the training rink, but not enough to protect the entire rink.
Contact:	Verner Kinnunen +358 50 408 6671
Hotel offer:	Single Economy room 75,00€/night Standard room 2 persons 90,00€/night Room for three persons 111,00€/night Junior Suite with sauna for 4 persons 166,00€/night • 2 beds and 2 x extra beds Accommodation includes breakfast, free parking as well as sauna during the customer hours. Booking happens directly to the Hotel Alba via email info(at)hotellialba.fi or p. +358 14 636 311. Please use booking reference "KENSU".

KENSU ry

*All times are in Eastern European Time (EET).