

# HONKINIEMI KUTSUU 12-14.5.2017



Luisteluliiton perinteinen kesäleiri järjestetään SU:n toimesta Ähtärinjärven kauniilla rannalla Honkiniemessä.



Tule viettämään toiminnan täyteinen viikonloppu, kohti kesän ja talven koitoksia... jokainen luistelija - nuorempi tai vanhempi... on tervetullut harjoittelemaan ja nauttimaan leirielämästä toukokuun leirille.

**Alustava leiriohjelma** (järjestävä seura pidättää oikeuden muutoksiin)

## LEIRIN TEEMA - OPPIMINEN

<b>Perjantai 12.5.</b>	18.00	Saapuminen leirille, kahvia, leipää ja majoittuminen
	18.30	Leirin avajaiset – urheilijoiden ja valmentajien esittely
	19.15	Harjoitus pika- ja rullaluistelu yhdessä
	20.30	Sauna ja uinti
	21.15	Ilta-pala
	21.30	Valmentajapalaveri – <i>teema: seurojen välinen yhteistyö/leirit</i>
<b>Lauantai 13.5.</b>	07.30	Herätys
	07.45	Aamulenkki
	08.15	Aamupala
	09.30	Harjoitus pika- ja rullaluistelu erikseen
	11.30	Lounas
	14.00	Harjoitus pika- ja rullaluistelu yhdessä
	16.30	Päivällinen
	17.15	Life Coaching (tavoitteellisuus urheilussa, tervehtiminen)
	18.30	Illanvietto sekä <b>pikaluistelun nuoriso- ja juniorincuppien päätöstilaisuus</b>
	21.00	Ilta-pala
	21.30	Sauna ja uinti
21.30	Valmentajapalaveri – <i>teema: valmentajakoulutus</i>	
<b>Sunnuntai 14.5.</b>	07.30	Herätys
	07.45	Aamulenkki
	08.15	Aamiainen
	09.30	Harjoitus pika- ja rullaluistelu yhdessä
	11.30	Lounas (Väinölä)
	12.15	Leirin päätös ja kotiin lähtö

**Leirimaksu** Luisteluliitto maksaa osallistuvien seuravalmentajien ja -ohjaajien leirimaksun

- 89 € / henkilö sisältäen täysihoidon
- ateriat perjantain välipalasta – sunnuntain lounaaseen
- majoituksen **omin liinavaattein** (vuokraus 5 €/ henkilö)
- saunat, veneiden, pelialueiden ja -välineiden käytön

**Leirimaksu tulee suorittaa ilmoittautumisen yhteydessä Lyyti-kaavakkeella.**

**Majoitus** Majoitus rivitaloissa ja mökeissä. Ota mukaan omat liinavaatteet tai makuupussi.

**Varusteet** Urheiluvarusteet, vapaa-ajanvarusteet, peseytymisvälineet ja lämmintä vaatetta.

**Ajo-ohje** <http://www.kievarireitti.fi/honkiniemi/htdocs/kartta.html>

**Ilmoittautumiset 1.5.2017 mennessä, muista ilmoittaa erityisruokavalio!**