

Tervetuloa hiihtosuunnistuksen kauden 2018-2019 VOL-leirille Rovaniemelle

Hiihtosuunnistuksen VOL-leiri järjestetään Rovaniemellä Santasportissa 1.–4.1.2019. Leiri on avoin kaikille vuonna 2003 - 2004 syntyneille hiihtosuunnistuksesta kiinnostuneille nuorille.

Leirin hinta on 240 € sisältäen majoituksen täysihoidolla tulopäivän lounaasta lähtöpäivän lounaaseen iltapalan kanssa, valmennuksen, kartat sekä ensilumenladun hiihtoliput. Leirin vastuvalmentajina toimivat Suvi Oikarinen ja Janne Hyypä.

Leiri alkaa tulopäivän lounaan jälkeen, mutta jos saavut myöhäisemmällä yhteydellä, ilmoita asiasta. Pystyt majoittumaan edullisesti myös saapumalla paikalle jo maanantai-iltana

Rovaniemelle pääset helposti lentämällä, junalla tai linja-autolla. Matka valitsemaltasi asemalta Santasportiin kestää noin 10 minuuttia. Lähempänä leirijankohtaa voi tarvittaessa järjestellä yhteiskyytejä tms.

Leirin tavoitteena on saada oppia hiihtosuunnistuksen ja kestävyysurheilun harjoitteluun. Harjoituksia varten hiihto-olosuhteet ovat leirin aikaan yleensä erinomaiset ja hisu-urat ovat käytettävissä muun latuverkoston lisäksi. Hiihtosuunnistusharjoituksia tehdään jokaisena leiripäivänä. Leirillä tehdään myös maajoukkueohjelman mukaiset lihaskuntotestit sekä tutustutaan hisu -mattotestiin.

Tarkempi ohjelma leiristä julkaistaan joulukuun aikana.

Varustuksena tarvittavat keliin ja olosuhteisiin sopivat hiihto- ja hisuvälineet ja sisäliikuntavälineet.

Varaa paikkasi leirille ilmoittautumalla perjantaihin 9.11.2018 mennessä:

Ilmoittautumislinkin leirille löydät osoitteesta:

<https://bit.ly/2EBJ7sV>

Leiriä koskevat kysymykset: Janne Hyypä p.040 710 6357, janne.hyypa@santasport.fi