

Avoin Nuorten SuHu-leiri, Nuuksio

16.-18.6.2026



Suomen
Suunnistusliitto



Kuva: Markku Brummer

- ❖ Viisi huipputreeniä vaativissa maastoissa
- ❖ Kolme ammattivalmentajaa ohjaamassa
- ❖ Seuravalmentajille asiantuntijaluentoja

URHEILJOILLE TARJOLLA

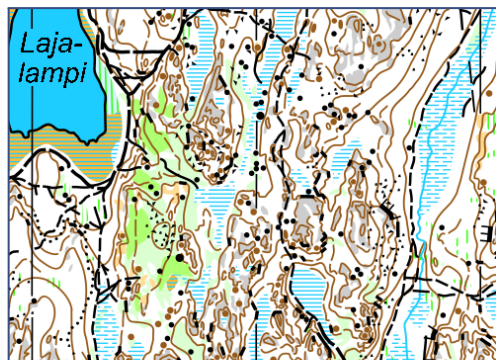
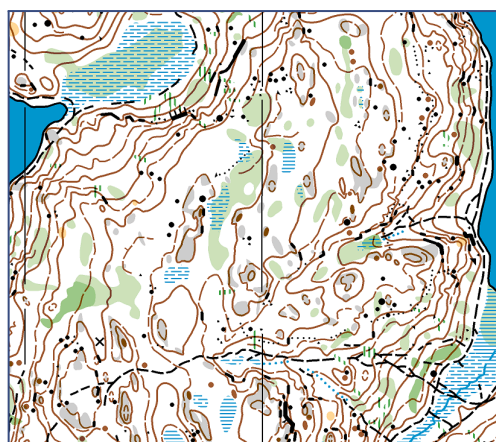
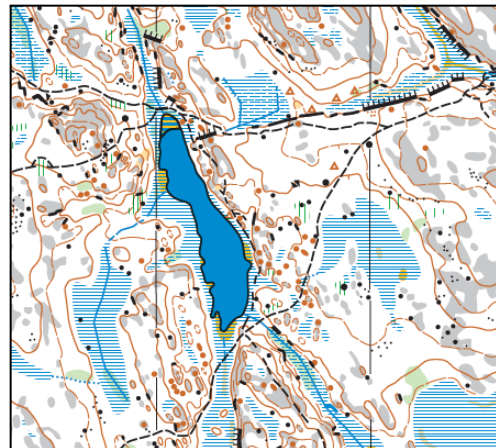
- SuHu-ryhmän valmentaja Pauli Leinosen suunnittelemat treenit yhteistyössä SuHu-ryhmän kanssa
- Tiistaina iltatreeni, keskiviikkona ja torstaina kaksi harjoitusta
- Ohjelmassa myös analyysi-, valmennus ja get together -sesioita
- SuHu-valmentajaverkoston valmentajat vetävät leirin harjoitukset ja analyysit.
- Leirin kohderyhmänä 15-20-vuotiaat tavoitteelliset suunnistajat.
- Leiri on avoin sekä SuHu-seurojen että muidenkin seurojen urheilijoille ja valmentajille.

SEURAVALMENTAJILLE TARJOLLA

- Ohjelmaan sovitettu koulutuskokonaisuus, mukana maajoukkuevalmentaja Arttu Syrjäläisen vierailuluento.
- Tilaisuus verkostoitua muiden valmentajien kanssa.

MAJOITUS JA ILMOITTAUTUMINEN

- Ilmoittautuminen Suomisportin kautta, avautuu tammikuussa, jolloin myös tarkempi treeniohjelma.
- Majoitus Kisakallion urheiluopistolla täysihoidolla.
- Leirin alustava hinta 220 e/hlö, sis. majoituksen, ruokailut ja kartat.
- Kukin hoitaa itsenäisesti kulkemisensa majoitukseen ja majoituksesta treeneihin. Treenin suunnitellaan kokonaisuuksina, jolloin treenien välissä ei tule edestakaista ajelua Kisakallion ja Nuuksion välille.



YHTEYSTIEDOT

Henrik Tala, SuHu-seurakoordinaattori

tala.henrik@gmail.com

050 5748811

Katri Lindeqvist, Suunnistusliitto

katri.lindeqvist@suunnistusliitto.fi

044 3236657