

Yleisurheilun piiri- ja kykyleiri 15-17.2.2019!

12 - 15-vuotiaiden sarjoissa kilpailevat osallistuvat piirileireille, joissa harjoitellaan laji- ja harjoitetaitoja painottaen omaa lajiryhmää. Ohjelmassa on kaikilla myös lajeja ja perusharjoituksia kaikista lajiryhmistä. Lisäksi kaikilla on ohjelmassa leiristä riippuen myös muita liikuntamuotoja, kuten telinevoimistelua, palloilulajeja, ulkoilua ja tietenkin hauskanpitoa pulkkamäessä.

Piirileirin lajiryhmät ovat: pikajuoksut, kestävyysjuoksut, hypyt, heitot ja ottelu. Leiriläisten toivotaan olevan samassa lajiryhmässä kaikilla leireillä, mutta mikäli haluaa vaihtaa ryhmää kesken talven leirityksen, tulee siitä ilmoittaa pääkouluttajalle vähintään kaksi viikkoa ennen seuraavaa leiriä.

Nuoremmat, eli 8-11 sarjan edustajat pääsevät urheilemaan kykyleirillä, jossa tutustutaan vielä monipuolisesti yleisurheilun saloihin yhtenä ryhmänä. Leiri sisältää paljon ikävaiheen kannalta tarpeellista ja monipuolista liikkumista yleisurheilupainotteisesti kuitenkin erilaisia pelejä, leikkejä ja voimistelua unohtamatta. Tanhuvaaran leirille on myös vanhemmat erittäin tervetulleita viettämään virkistävää sporttiviikonloppua samalla hinnalla ja käytössä on kaikki Tanhuvaaran palvelut ja mikäli haluaa niin voi myös osallistua kestävyysjuoksuryhmän harjoituksiin.

Kouluttajina leireillä toimivat:

Pika- ja aitajuoksut: Kati Minkkinen

Hypyt: Salli Kirvesmies

Kestävyysjuoksu: Joni Homanen (Ryhmään voi tulla myös aikuisurheilijoita)

Heitot: Osmo Hulkkonen

Kykyleiri: Esa Räsänen

Leireille järjestetään tuttuun tapaan pientä maksua vastaan yhteiset bussikyvyditykset.

Lähtö perjantaina 15.2.19 Lappeenrannan urheilutalolta klo 15.15. Muille pysäkeille bussi pysähtyy seuraavasti:

Joutsenon linja-autoasema klo 15.30

Imatran keskusliikenneasema klo 15.50

(Tarvittaessa Simpele ja Parikkala.)

Paluukyyti samaa reittiä takaisin sunnuntaina leirin päättyttyä.

Bussikyödin hinta 25 euroa/hlö (Simpele/ Parikkala 12 euroa/ hlö).

Tulevat piiri- ja kykyleirit:

10.-12.5.2019

Ilmoittautuminen päättyy keskiviikkona 6.2.19!

Leirin hinta pe-su 140e. Lasku tulee postissa leirin jälkeen.

Ilmoittautuminen sähköpostitse minulle tai koostetusti harjoituksissa omalle lajiryhmän valmentajalle, joka välittää tiedot minulle.

Ilmoittautumiseen yhteydessä täytä seuraavat tiedot:

Nimesi ja edustamasi seura.

Osallistutko kyky vai piirileirille.

Piirileiriläinen! Kirjaa myös lajiryhmä, jonka mukana harjoittelet.

Huonekaveritoiveet.

Huoltajan yhteystiedot: puhelinnumero ja sähköpostiosoite.

Ruoka-aine allergiat / erityisruokavalio

Kyyditys tanhuvaaraan: Osallistutko bussikuljetukseen (**Muista myös lähtöpaikka!**) vai tuletko omalla autolla.

Lisätietoja: j.homanen91@gmail.com

puh: 0503088256

Leiriterveisin

Joni Homanen

Leirin Pääkouluttaja

Etelä-Karjalan Yleisurheilu ry