

HONKINIEMI KUTSUU 23-25.5.2014 !!!



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

Leiripäällikkönä nuorten olympiavalmentaja Tuomas Nieminen.



Tästä on hyvä aloittaa kesän harjoittelu, kohti talven koitoksia... jokainen luistelija - nuorempi tai vanhempi... on tervetullut harjoittelemaan ja nauttimaan leirielämästä toukokuun lopulla.

Alustava leiriohjelma (järjestävä seura pidättää oikeuden muutoksiin).

Perjantai 23.5.	18.00	Saapuminen leirille, kahvia, leipää ja majoittuminen
	18.30	Leirin avajaiset – urheilijoiden ja valmentajien esittely
	19.15	Harjoitus
	20.30	Sauna ja uinti
	21.15	Iltapala
	21.30	Valmentajapalaveri – <i>teema: seurojen välinen yhteistyö/leirit</i>
Lauantai 24.5.	7.30	Herätys
	8.15	Aamupala
	9.30	Harjoitus
	11.30	Lounas
	14.00	Harjoitus (vieraileva valmentaja mahdollinen)
	16.30	Päivällinen
	18.00	Illanvietto sekä Nuoriso- ja juniorincuppien päätöstilaisuus (teroituskurssi myös mahdollinen)
	21.00	Iltapala
21.30	Sauna ja uinti	
21.30	Valmentajapalaveri – <i>teema: valmentajakoulutus</i>	
Sunnuntai 25.5.	7.30	Herätys
	8.15	Aamiainen
	9.30	Harjoitus
	11.30	Lounas
	12.15	Leirin päätös ja kotiin lähtö



Leirimaksu (Luisteluliitto maksaa osallistuvien seuravalmentajien / -ohjaajien leirimaksun)

- 81€ / henkilö sisältäen täysihoidon
- ateriat perjantain välipalasta – sunnuntain lounaaseen
- majoituksen **omin liinavaattein** (vuokraus 5 €/ henkilö)
- saunat, veneiden, pelialueiden ja -välineiden käytön.

Leirimaksu tulee suorittaa luisteluliiton tilille 572425-42292 viite 123.

Majoitus Majoitus rivitaloissa / 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 12.5.2013 mennessä, muista ilmoittaa erityisruokavalio !
tuppunieminen@hotmail.com