



## **Suur-Savon Hiihdon minisompaleiri (syntymävuosi 2008-2011) 7.6. – 9.6.2019 Kotijärven Loma-asunnoilla Juvalla**

### **Ohjelma**

#### **Pe 7.6**

klo 17.00-17.30	Majoittuminen
klo 17.30-19.00	Pallopelit ja nopeusharjoitus
klo 19.00-19.30	Sauna+uinti
klo 19:30-20.00	Päivällinen
klo 20.00-20.30	Leirin tavoitteet ja toiveet, Frisbeegolf
klo 22.15-22.30	Hiljaisuus

#### **La 8.6**

klo 8.00-8.30	Aamiainen
klo 9.15-10.45	Lihaskuntoharjoitus
klo 11.15-11.45	Lounas
klo 12.00-13.30	Frisbeegolf
klo 13.30-14.00	Välipala/ Mehu + hedelmä
klo 14.15-15.45	Juoksuharjoitus
klo 16.30-17.00	Päivällinen
klo 17.00-18.30	Melontaa ja Laser –ammuntaa
klo 18.30-20.00	Sauna + balju
klo 20.00-20.30	iltapala
klo 22.15-22.30	Hiljaisuus

#### **Su 9.6**

klo 8.00-8.30	Aamiainen
klo 9.00-11.30	Juoksu-/sauvakävelyharjoitus
klo 12.00-12-30	Lounas
klo 12.30-13.00	Leirin päätös

**Valmentajat:** Markku Kaipainen + mahdolliset seurojen omat ohjaajat

**Majoitus:** Kotijärven mökeissä ja omat liinavaatteet tai makuupussi

**Ostavastuu:** 40 euroa/hlö



**Varusteet:**

- JK varusteet
- Sauvarinne sauvat
- Sählymaila
- Uimapuku
- Hammasharja + henkilökohtaiset tarvikkeet
- Frisbee -kiekot

**Ilmoittautuminen** sähköpostilla [markku.kaipainen@storaenso.com](mailto:markku.kaipainen@storaenso.com) pe 31.5 mennessä ja tiedustelut puhelimella 0400-256257. Ilmoittautumisessa seuraavat tiedot:

- Nimi,
- Syntymävuosi
- Seura
- Huoltajan nimi, puhelinnumero ja sähköposti
- Ruoka ym. allergiat
- Tieto laskutuksesta: seura vai urheilija
- Tieto, että majoittuuko urheilija ja jääkö huoltaja yöksi Kotijärvelle
- Lisäksi ilmoittautumiseen muut huomioitavat asiat urheilijan kannalta

**Osoitetiedot:**

- Kotijärven Loma-asunnot, Vanhankouluntie 40, Juva

**Tervetuloa Juvalle,  
Suur-Savon Hiihdon minisompalaiset!**

*Suur-Savon Hiihtoterveisin,  
Markku Kaipainen*

