

Ski-Camp Jämi

Kalannin Vankan junioreille (12-18 sarjalaiset)



Kalannin Vankka ry.

pe 27.9. - su 29.9.2019 JÄMILLÄ (**Jämikeskus**, Sormelantie 77, 38800 JÄMIJÄRVI)

Kalannin Vankan junioreilla on mahdollisuus suunnata yhteiselle harjoitusleirille Jämille. Leiri on suunnattu hopeasompa-ikäisille (12-sarjassa tai vanhempi ensi talvena hiihtävät).

Leirillä tutustutaan hiihtoharjoitteluun tavallisia viikkoharjoituksia kokonaisvaltaisemmin ja samalla startataan syksyn harjoituskausi kunnolla käyntiin kunnan maastoissa. Leirille osallistumisen edellytykseksi riittää innostus hiihtoa kohtaan.

Kustannukset:

Juniorihiihtäjät (hintaa sisältää 50% seuratukea):

70€/hlö (sisältää majoituksen reimagocntry 2yötä, la-su aamupala, la-su lounas, la päivällinen, junioreiden hiihtomaksu, iltapala)

Muut:

135€/hlö (sisältää majoituksen reimagocntry 2yötä, la-su aamupala, la-su lounas, la päivällinen, iltapala) Mahdollinen hiihtomaksu omakustanteinen.

Hiihtomaksut erikeen

Paikkoja on rajoitetusti, mutta tarvittaessa kyselemme lisää majoitusta, jos halukkaita on enemmän. Toivottavasti mahdollisimman moni hiihtäjä saa mahtumaan leirin kalenteriin; tarvitsemme mukaan myös muutaman huoltajan, jotta leiri onnistuu!

Sitovat ilmoittautumiset 1.9. Mennessä (mahdollisimman pian)

Esa Pirkola: esa.pirkola@gmail.com, lisätiedot Esalta sähköposti tai 044-2712696

Alustava ohjelma

Perjantai 27.9.2019

Kimppakyydit Jämille sovitaan lähtijöiden/huoltajien mukaan. Jokainen autokunta huolehtii menomatalla ruokailusta.

Klo 16-18 Saapuminen ja majoittuminen

klo 18.15 Leirin avaus ja iltaharjoitus

klo 20.30 Iltapala

Klo 21 Yhteinen lihashuolto

klo 22 Hiljaisuus

Lauantai 28.9.2019

klo 8.00 Aamupala

klo 8.45 Aamupäiväharjoitus: pitkä lenkki

klo 12.00 Lounas

klo 14 Iltapäiväharjoitus: juoksu sk + sauvarinne

klo 17.00 Päivällinen

klo 20.00 Iltapala

Klo 21 Yhteinen lihashuolto

klo 22 Hiljaisuus

Sunnuntai 29.9.2019

klo 8.00 Aamupala

klo 9.00 Aamupäiväharjoitus

klo 11.30 Lounas

klo 12 Leirin päätös ja kotimatka alkaa

Alustavasti on suunniteltu, että Jämillä käydään hiihtämässä vapaalla tyylillä hiihtotunnelissa, mikäli se on käytettävissä. Muutoin harjoitukset lenkki, sauvakävely ym. varustuksella. Varusteiden osalta ohjeistusta lähempänä kun ohjelma rakentuu valmiiksi. Ohjelmasta myös hyvät ehdotukset huomioidaan.