

JUNIORI CUP FINAALI CAMP 19.-21.10.2018

Santasport Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi

Hiihtomajantie 2, 96400 Rovaniemi

TERVETULOA LEIREILEMÄÄN ROVANIEMELLE JUNIORI CUPIN LOPPUHUIPENNUKSEN YHTEYDESSÄ!

Voitte osallistua halutessanne Juniori Cupin loppuhui pennuskisan yhteydessä järjestettävälle leirille ja ottaa samalla irti enemmän kisareissusta Lappiin. Leirin ohjelmassa on loppuhui pennuskisan lisäksi yhdessäoloa ja monipuolisesti erilaisia harjoituksia. Leirin ohjaajina toimivat Ounasvaaran Atleetti Klubin valmentajat yhdessä muiden finaaliin osallistuvien lasten valmentajien kanssa. Olette kaikki lämpimästi tervetulleita!

LEIRIOHJELMA

Perjantai 19.10.

iltapäivä: saapuminen Rovaniemelle ja majoittuminen Santasportilla (mahdollisuus harjoitteluun)

Klo 16.00 Leirin avaus Tiera auditoriossa

Klo 16:20-17:00 Päivällinen (Puhti-ravintola)

Klo 17:00-18:00 Kevyt harjoitus Voimapajalla (verryttelyä ja valmistautumista kisapäivään)

Klo 18:00-20:00 Kylpylä tai vapaa-aikaa esim. ulkoiluun

Klo 20:00 Iltapala (Puhti-ravintola)

Klo 22:00 Hiljaisuus

Lauantai 20.10.

Klo 8:00-8:30 Yhteinen aamuverryttely (Urheiluhallin juoksurata)

Klo 8:30-9:00 Aamupala (Puhti-ravintola)

Klo 10:00-11:00 Juniori Cup –loppuhui pennuksen punnitus (Voimapaja)

Klo 10:00-11:30 Juniori Cupin perinteisiä liikkuvuusmittauksia (Voimapaja)

Klo 11:00-14:00 Lounas (Puhti-ravintola; voi käydä ennen tai jälkeen oman kisan)

Klo 12:00 Juniori Cupin loppuhui pennuskisa alkaa (Voimapaja)

Klo 12:30-14:30 Ohjattua oheisliikuntaa / höntsäilyä, koripalloa ja sulkapalloa (Urheiluhalli, kenttä 1 ja voimistelupäätty)

Klo 14:30-16:30 Höntsäily jatkuu voimistelupäädystä (Urheiluhalli)

Klo 12:00-17:00 Välipalaa saatavissa kilpailupaikalta (*ruokailuvälit voivat vaihdella!*)

Klo 17:00 Loppuhui pennuskisa päättyy (yhteiskuva kilpailijoista ja leiriläisistä) (Voimapaja)

Klo 17:00-18:00 Päivällinen (Puhti-ravintola)

Klo 17:30 alkaen (kilpailun palkintojenjaon ja päivällisen jälkeen) Santasportin kylpylä

Klo 20:00 Iltapala (Makkaranpaisto Havukka-kodalla)

Klo 20:00 Kisanostojen videoiden katselua ja tekniikka-analyysiä (Havukka-kota)

Klo 22:00 Hiljaisuus

Sunnuntai 21.10.

Klo 8:00-8:30 Yhteinen aamuverryttely (Urheiluhallin juoksurata)

Klo 8:30-9:00 Aamupala (Puhti-ravintola)

Klo 9:15-10:15 Painonnostoharjoitus (Voimapaja)

Klo 10:30-11:15 Kehonhallinta-, taito- ja rentoutumisharjoitus (tatami)

Klo 11:30-12:00 Lounas ja leirin päätös

Klo 12:00- kotimatalle tai myös mahdollisuus käydä Santasportin kylpylässä

Juniori Cup Finaali Camp

Ilmoittautumiset:

<https://www.ilmari.fi/tietoverkko/isoilmari2.nsf/ ilmoittautuminens?openform&s=n&id=4B6444DE3814565CC2258308003C33FA>

Pakettihinnat:

2 vrk (pe-su) hotellimajoitus 150 €/hlö (sisältö ohjelman mukaisesti 8 ruokaa & majoitus)

2 vrk (pe-su) asuntolamajoitus 130 €/hlö (sisältö ohjelman mukaisesti 8 ruokaa & majoitus)

1 vrk (pe-la tai la-su) hotellimajoitus 75 €/hlö (sisältö ohjelman mukaisesti 4 ruokaa & majoitus)

1 vrk (pe-la tai la-su) asuntolamajoitus 65 €/hlö (sisältö ohjelman mukaisesti 4 ruokaa & majoitus)

Tiedustelut leiristä:

Majoitus ja ilmoittautumiset:

Santasport myynti / Krista Hyvönen, s-posti: krista.hyvonen(at)santasport.fi, puh. 020 798 4282

Leiriohjelma ja kilpailun järjestäjä:

Harri Norberg, s-posti: harri.norberg(at)gmail.com, puh. 0500 343 303

TERVETULOA JUNIORI CUPIN FINAALIIN ROVANIEMELLE!

