

U16 ja U18 -valmennusryhmien leiri Tammisaassa 22.-24.4.2022

Kevään toinen U16- ja U18-valmennusryhmien leiri pidetään Tammisaassa 22.-24.4.2022. Leirin ohjelma painottuu avovesiharjoitteluun, ja lisäksi leirillä juostaan 3000m juoksutesti. Leiriohjelma toimitetaan ilmoittautuneille viikon 16 alussa.

Leiri alkaa perjantaina 22.4. klo 15 ja päättyy sunnuntaina 24.4. noin klo 14.

Henkilökohtaiset valmentajat ja seuravalmentajat ovat tervetulleita mukaan. SMSL tukee kyseisten valmentajien osallistumista kustantamalla 50% leirin hinnasta, ja tällöin valmentajat toimivat leirillä mahdollisuuksien mukaan vastuupalmentajien apuna.

Seuratoimijat tai vanhemmat, jotka ovat kiinnostuneita valmennuksesta ja toimivat seurassa nuorten urheilijoiden tukena, ovat myös omakustanteisesti tervetulleita osallistumaan leirille ja siten hankkimaan kokemusta valmennustoiminnasta.

Leirin hinta:

- Urheilijat: 121,10 e
- Henkilökohtaiset ja seuravalmentajat: 60,55 e

Leirihintaan kuuluu majoitus Motel Marinessa sekä seuraavat ruokailut: pe illallinen, la aamupala, lounas ja illallinen; su aamupala ja lounas, sekä valmennus.

Ilmoittautuminen leirille tapahtuu [Suomisportin kautta](#) 10.4. mennessä. Mikäli vapaita paikkoja jää valmennusryhmäurheilijoiden ilmoittauduttua, leirille otetaan mukaan myös muita halukkaita 16-18-sarjalaisia urheilijoita. Vapaat paikat täytetään yhteydenottojärjestyksessä, ja valmennusryhmien ulkopuolisten urheilijoiden toivotaan ilmoittavan halukkuudestaan osallistua mahdollisimman pian (viimeistään 10.4.).

Leirillä harjoitellaan myös miehistökanooiteilla, ja tarvitsisimme seuroilta kaksikoita ja neliköitä lainaksi. **Ilmoittakaa sähköpostitse, mitä miehistökanooiteja pystytte tuomaan mukanne leirille.**

Tarvittaessa lisätietoja leiristä ottamalla yhteyttä vastuupalmentajiin.

Tervetuloa leirille!

Vastuupalmentaja (U16)
Netta Malinen, 045 2117593
netta.malinen@smsl.fi

Vastuupalmentaja (U18)
Jeremy Hakala, 045 78404252
jeremy.hakala@smsl.fi