

U16 ja U18 -valmennusryhmien leiri Pajulahdessa 18.-20.6.2022

U16- ja U18-valmennusryhmien leiri pidetään Pajulahdessa 18.-20.6.2022. Leiri alkaa Lahdessa melottavan Suomen cupin osakilpailun päätteeksi. Harjoittelun pääpaino on melonnassa, ja leirillä tehdään mm. 2000m testi meloen. Leiriohjelma toimitetaan ilmoittautuneille viikon 24 alussa.

Leiri alkaa lauantaina 18.6. noin klo 18 ja päättyy maanantaina 20.6. noin klo 19.

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

- 16v (tai alle) melojat: 160,42 e
- 17v (ja sitä vanhemmat) melojat 183,40 e
- Henkilökohtaiset ja seuravalmentajat: 106,70 e

Leirihintaan kuuluu majoitus Pajulahden urheiluopistolla sekä seuraavat ruokailut: la päivällinen, su ja ma aamiainen, lounas ja päivällinen, sekä valmennus.

Ilmoittautuminen leirille tapahtuu [Suomisportin kautta](#) 29.5. 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 29.5.).

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

Tarvittaessa lisätietoja leiristä saa ottamalla yhteyttä vastuuvälmentajiin.

Tervetuloa leirille!

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

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