

U16-, U18- ja U20 -ikäryhmien leiri Tammisaassa 28.-30.4.2023

U16-, U18- ja U20-ikäryhmien kevään avovesileiri pidetään Tammisaassa 28.-30.4.2023. Leirin ohjelma painottuu avovesiharjoitteluun, ja lisäksi leirillä juostaan 3000m juoksutesti. Leiriohjelma toimitetaan ilmoittautuneille viikon 17 alussa.

Leiri alkaa perjantaina 28.4. klo 15 ja päättyy sunnuntaina 30.4. 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 vastuovalmentajien apuna.

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

Leirin hinta:

- Urheilijat: 145 e
- Henkilökohtaiset ja seuravalmentajat: 70 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 ilmoitaututtua, 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 miehistökanooeteilla, ja tarvitsisimme seuroilta kaksikoita ja neliköitä lainaksi. **Ilmoittakaa sähköpostitse, mitä miehistökanooetteja pystytte tuomaan mukanne leirille.**

Tarvittaessa lisätietoja leiristä saa ottamalla yhteyttä vastuovalmentajiin.

Tervetuloa leirille!

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

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

