

U16 ja U18 -valmennusryhmien leiri Tampereella 19.-22.10.23

U16- ja U18-valmennusryhmien syysleiri pidetään Varalan urheiluopistolla 19.-22.10.2023. Leirin melontaharjoitukset toteutetaan Kaukajärvellä. Harjoittelun pääpaino on melonnassa, ja lisäksi leirillä tehdään voimatestit sekä 3000m juoksutesti. Leiri päättyy syyspalaveriin, jossa käydään läpi mm. tulevaa kausisuunnitelmaa. Leiriohjelma toimitetaan ilmoittautuneille viikon 42 alussa.

Leiri alkaa torstaina 19.10. klo 15 Kaukajärvellä ja päättyy sunnuntaina 22.10. noin klo 17 Varalan urheiluopistolla.

Henkilökohtaiset valmentajat ja seuravalmentajat ovat tervetulleita mukaan. SMSL tukee kyseisten valmentajien osallistumista kustantamalla 50% leirin hinnasta, jolloin 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:

- Alle 15v melojat: 250 e
- 15v täyttäneet melojat 265 e
- Henkilökohtaiset ja seuravalmentajat: 132 e

Leirihintaan kuuluu majoitus Varalan urheiluopistolla sekä seuraavat ruokailut: to päivällinen, pe-la aamiainen, lounas ja päivällinen, su aamiainen ja lounas, sekä valmennus. Melontaharjoituksiin kulkemiseen on käytettävissä liiton minibussi, mutta lisäksi mukaan tarvittaisiin muutama henkilöauto kuljettajineen, osallistujamäärästä riippuen.

Ilmoittautuminen leirille tapahtuu [Suomisportin kautta](https://suomisportin.kautta.fi) 2.10. mennessä. Tarvittaessa lisätietoja leiristä saa ottamalla yhteyttä vastuovalmentajiin.

Tervetuloa leirille!

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

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