

U16- ja U18-valmennusryhmien leiri Tampereella 10.-12.1.2025

U16- ja U18-valmennusryhmille suunnattu harjoitusleiri pidetään Tampereella 10.-12.1.2025. Leirin aikana tehdään mm. voimatestit sekä ergometrillä 500m testi. Leirin tukikohtana toimii Varalan urheiluopisto, ja ergometriharjoitukset tehdään Hakametsässä. Leiriohjelma toimitetaan ilmoittautuneille viikon 2 alussa.

Leiri alkaa perjantaina 10.1. klo 15 Hakametsässä ja päättyy sunnuntaina 12.1. noin klo 17 Hakametsässä.

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

- Melojat, asuminen ja ylläpito Varalassa 250e
- Melojat, asuminen ja ylläpito omatoimisesti 100e
- Henkilökohtaiset ja seuravalmentajat, asuminen ja ylläpito Varalassa: 125e

Varalan urheiluopistolla majoittuville leirihintaan kuuluu seuraavat ruokailut: pe päivällinen ja iltapala, la aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala, su aamiainen ja lounas, sekä kuljetukset Varalan ja Hakametsän välillä joko minibussilla tai henkilöautoilla.

Ilmoittautuminen leirille tapahtuu [Suomisportin kautta](#) 19.12. mennessä. Mikäli vapaita paikkoja jää valmennusryhmäurheilijoiden ilmoittauduttua, leirille voidaan ottaa mukaan myös valmennusryhmien ulkopuolisia 15-21v. urheilijoita. Kyseisten urheilijoiden pyydetään ilmoittavan halukkuudestaan osallistua leirille olemalla yhteydessä s-postitse netta.malinen@smsl.fi 19.12. mennessä. Ko. urheilijoille ilmoitetaan heti 19.12. jälkeen, pääseekö osallistumaan leirille.

Tarvittaessa lisätietoja leiristä saa 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