

U16- ja U18-valmennusryhmien leiri Tampereella 25.-27.4.2025

U16- ja U18-valmennusryhmille suunnattu harjoitusleiri pidetään Tampereella 25.-27.4.2025. Leirin harjoituksellinen pääpaino on melonnassa, ja lisäksi leirillä tehdään 3000m juoksutesti. Leirin tukikohtana toimii Varalan urheiluopisto, ja melontaharjoitukset tehdään Kaukajärvellä. Leiriohjelma toimitetaan ilmoittautuneille viikon 17 alussa.

Leiri alkaa perjantaina 25.4. klo 15 Kaukajärvellä ja päättyy sunnuntaina 27.4. noin klo 17 Kaukajärvellä.

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 Kaukajärven välillä joko minibussilla tai henkilöautoilla.

Ilmoittautuminen leirille tapahtuu [Suomisportin kautta](#) 7.4. mennessä. Mikäli vapaita paikkoja jää valmennusryhmäurheilijoiden ilmoittauduttua, leirille voidaan ottaa mukaan myös valmennusryhmien ulkopuolisia 15-21v. urheilijoita. Kyseisten urheilijoiden pyydetään ilmoittavan halukkuudesta osallistua leirille olemalla yhteydessä s-postitse netta.malinen@smsl.fi 7.4. mennessä. Ko. urheilijoille ilmoitetaan heti 7.4. 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