

## U16-, U18- ja U23-valmennusryhmien leiri Tampereella 2.-5.6.2026

U16-, U18- ja U23-valmennusryhmille suunnattu harjoitusleiri pidetään Tampereella 2.-5.6.2026. Leirin tukikohtana toimii Varalan urheiluopisto, ja melontaharjoitukset toteutetaan Kaukajärvellä. Harjoittelun pääpaino on melonnassa, ja lisäksi leirillä tehdään 3000m juoksutesti. Leiriohjelma toimitetaan ilmoittautuneille leiriä edeltävällä viikolla.

**Leiri alkaa** tiistaina 2.5. klo 15 Kaukajärvellä, ja päättyy perjantaina 5.6. noin klo 13 Varalan urheiluopistolla.

**Henkilökohtaiset valmentajat** ja seuravalmentajat ovat tervetulleita mukaan toimimaan vastuovalmentajien apuna. SMSL tukee kyseisten valmentajien osallistumista kustantamalla osan Varalan majoituksen ja täysihoidon hinnasta.

### Leirin hinta:

- Urheilijat, majoitus Varalassa täysihoidolla: 240 e
- Urheilijat, majoitus omatoimisesti, ruokailut Varalassa: 170 e
- Tampereen valmennuskeskukseen kuuluvat urheilijat, majoitus omatoimisesti, ruokailut Varalassa: 75 e
- Henkilökohtaiset ja seuravalmentajat, majoitus Varalassa täysihoidolla: 120 e
- Henkilökohtaiset ja seuravalmentajat, majoitus omatoimisesti, ruokailut Varalassa: 75 e

Leirihintaan kuuluu Varalan urheiluopistolla majoituville seuraavat ruokailut: ti päivällinen ja iltapala, ke-to aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala, pe aamupala ja lounas, sekä valmennus, liiton miehistökanoottien käyttö ja kuljetukset minibussilla Varalan ja Kaukajärven välillä. Omatoimisesti majoituville leirihinta pitää sisällään valmennuksen, miehistökanoottien käytön, ruokailut Varalan urheiluopistolla ja tarvittaessa kuljetukset Kaukajärveltä ruokailuihin.

**Ilmoittautuminen leirille** tapahtuu [Suomisportin kautta 15.5. mennessä](#). Mikäli vapaita paikkoja jää kutsuttujen urheilijoiden ilmoittauduttua, leirille voidaan ottaa mukaan myös muita 15-23v. urheilijoita. Kyseisten urheilijoiden pyydetään ilmoittavan halukkuudestaan osallistua leirille olemalla yhteydessä s-postitse [netta.malinen@smsl.fi](mailto:netta.malinen@smsl.fi) 15.5. mennessä. Tarvittaessa lisätietoja leiristä saa ottamalla yhteyttä vastuovalmentajiin.

### Tervetuloa leirille!

Valmennuspäällikkö  
Jeremy Hakala, 045 78404252  
[jeremy.hakala@smsl.fi](mailto:jeremy.hakala@smsl.fi)

Vastuualmentaja (U16)  
Netta Malinen, 045 2117593  
[netta.malinen@smsl.fi](mailto:netta.malinen@smsl.fi)

Vastuualmentaja (U18)  
Niko Keskinen, 0452687710  
[niko.keskinen@smsl.fi](mailto:niko.keskinen@smsl.fi)