**Suur-Savon Hiihdon ja Juvan Urheilijoiden seuratuen yhteinen minisompaleiri (syntymävuosi 2010-2013) 27.-29.8.2021 Kotijärven Loma-asunnoilla Juvalla**

**Ohjelma**

**Pe 11.9**

klo 17.00-17.30 Majoittuminen

klo 17.30-19.00 Juoksuharjoitus

klo 19.00-19.30 Sauna + peseytyminen

klo 19:30-20.00 Päivällinen

klo 20.00-21.00 Leirin tavoitteet ja toiveet, Frisbeegolf+pallopelit

klo 22.15-22.30 Hiljaisuus

**La 12.9**

klo 8.00-8.30 Aamiainen

klo 9.15-10.45 Hyppy-, nopeus- ja ketteryysharjoitus

klo 11.15-11.45 Lounas

klo 12.00-13.30 Frisbeegolf

klo 13.30-14.00 Välipala/ Mehu + hedelmä

klo 14.15-15.45 Sauvarinneharjoitus

klo 16.30-17.00 Päivällinen

klo 17.00-18.30 Pallopelit, melontaa ja Laser –ammuntaa

klo 18.30-20.00 Sauna + balju

klo 20.00-20.30 Iltapala

klo 22.15-22.30 Hiljaisuus

**Su 13.9**

klo 8.00-8.30 Aamiainen

klo 9.00-11.30 Maastopyöräily (**oma pyörä**) tai Juoksu-/kävelyharjoitus

klo 12.00-12-30 Lounas

klo 12.30-13.00 Leirin päätös

**Valmentajat:** Markku Kaipainen + mahdolliset seurojen omat ohjaajat

**Majoitus:** Kotijärven mökeissä, omat liinavaatteet tai makuupussi

**Omavastuu:** **Leiri on osallistujille ilmainen,** koska maksut kuitataan Juvan Urheilijoiden seuratuesta ja Suur-Savon hiihdon puolelta.

**Varusteet:**

* JK varusteet
* Sauvarinne sauvat
* Sählymaila
* Uimapuku
* Hammasharja + henkilökohtaiset tarvikkeet
* Frisbee -kiekot

**Ilmoittautuminen** sähköpostilla [markku.kaipainen@storaenso.com](mailto:markku.kaipainen@storaenso.com) ma 23.8 mennessä ja tiedustelut puhelimella 0400-256257. Ilmoittautumisessa seuraavat tiedot:

* Nimi,
* Syntymävuosi
* Seura
* Huoltajan nimi, puhelinnumero ja sähköposti
* Ruoka ym. allergiat
* Tieto, että majoittuuko urheilija ja jääkö huoltaja yöksi Kotijärvelle
* Tieto, että on pyörä mukana
* Lisäksi ilmoittautumiseen muut huomioitavat asiat urheilijan kannalta

**Osoitetiedot:**

* Kotijärven Loma-asunnot, Vanhankouluntie 40, Juva

**Tervetuloa Juvalle,**

**Suur-Savon Hiihdon minisompalaiset!**

**Suur-Savon Hiihtoterveisin,**

**Markku Kaipainen**