

Ratamelojen leiri Vierumäellä pe-su 4.-6.3.2011



Kevättalven perinteinen melontakauden valmistava leiri pidetään Vierumäen urheiluopistolla Lahden kupeessa. Tervetulleita ovat kaikki innokkaasti harjoittelevat nuoret (kesällä 2011 14- ja 16-sarjalaiset) sekä sitä vanhemmat innokkaat melojat jotka haluavat harjoitella ohjatusti hyvässä ilmapiirissä. Leirillä harjoittelee myös Kanoottiliiton 17-23v valmennusryhmä.

Leirin ajankohta on pe (iltapäivä) -su (iltapäivä/ilta) 4.-6.3.2011. Leirin hinta on **125eur** sisältäen täysihoidoruokailut, majoituksen, liikuntatilat sekä valmennuksen.

Ohjelma painottuu kevättalven harjoittelun

- nuoremmilla 14-16 -vuotiailla hiihdon ja lihaskuntoharjoittelun
- vanhemmilla kuntosalin ja hiihdon ympärille
- 17-23v valmennusryhmällä leirillä m.m, voimatestit, hiihto, uinti

Tarkemman ryhmäkohtaisen leiriohjelman ja infon saa lähempänä leiriä. Leirillä varataan ainakin nuorempien ryhmän osalta aikaa myös läksyjen tekemiseen, joten läksykirjat mukaan!

Sitovat ilmoittautumiset liiton nettisivujen kautta ilmoittautumislomakkeella **viimeistään 18.2.2011** mennessä, koska osallistujamäärä pitää varmistaa jo hyvissä ajoin. Leirille on tilaa 36 urheilijalle joten nopeimmat ilmoittautujat priorisoidaan mikäli tämä määrä tulee täyteen!

Ilmoitathan samalla myös mahdolliset allergiat tai erityisruokavalion, sähköpostiosoitteen jonne leiritiedotteet lähetetään, sekä seuran laskutusosoitteen (leirilaskut lähetetään kootusti seuroittain).

HUOM! Sairauksista johtuvat perumiset tulee ilmoittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Kolme vuorokautta ennen leirin alkua saamme vielä muuttaa leirin osallistujamäärää muutamalla henkilöllä, mutta sen jälkeen osallistumisen (siis maksun) perumista voimme yrittää vain lääkärintodistusta vastaan!

Lisätiedot Vierumäestä: www.vierumaki.fi

Lisätiedot leiristä: toimisto@kanoottiliitto.fi