

Santasport Olympic Training Center Rovaniemi
SUMMER JUNIOR CAMP PAINONNOSTOLEIRI 18. – 22.6.2017

Ohjelma

Sunnuntai 18.6.

Klo 12.00	Ilmoittautuminen ja majoittuminen	Santasport vastaanotto
Klo 13.00	Kisailua	Urheiluhalli kenttä 1
Klo 14.00	Lajiharjoitus ja tekniikkaklinikka	Voimapaja
Klo 16.30	Päivällinen	Ravintola Puhti
Klo 17.30	Uinti ja sauna	Uimahalli
Klo 19.30	Tutustumisilta ja makkaranpaistoa	Havukka Kota
Klo 21.30	Iltatoimet ja nukkumaan meno	

Maanantai 19.6.

Klo 8.00	Aamureippailu ja aamiainen	Ravintola Puhti
Klo 9.00	Kehonhallinta harjoitteita	Telinevoimistelu alue
Klo 10.00	Lajiharjoitus ja tekniikkaklinikka	Voimapaja
Klo 12.00	Lounas ja päivälepo	Ravintola Puhti
Klo 13.30	Ketteryys harjoitteita	Urheiluhalli kenttä 1
Klo 14.30	Lajiharjoitus ja tekniikkaklinikka	Voimapaja
Klo 16.30	Päivällinen	Ravintola Puhti
Klo 17.30	Uinti ja sauna	Uimahalli
Klo 19.00	Iltaretki näköalatornille ja iltapala	Ounasvaara
Klo 21.30	Iltatoimet ja nukkumaan meno	

Tiistai 20.6.

Klo 8.00	Aamureippailu ja aamiainen	Ravintola Puhti
Klo 9.00	Kehonhallinta harjoitteita	Telinevoimistelu alue
Klo 10.00	Lajiharjoitus ja tekniikkaklinikka	Voimapaja
Klo 12.00	Lounas ja päivälepo	Ravintola Puhti
Klo 13.30	Crossfit harjoitus	Crossfit sali
Klo 15.00	Kiipeilyseikkailu	Seikkailupuisto Huima
Klo 18.00	Päivällinen	Ravintola Puhti
Klo 19.00	Uinti ja sauna	Uimahalli
Klo 20.00	Elokuvailta tai peli-ilta urheiluhallissa ja iltapala	Auditorio Tiera / Urheiluhalli
Klo 22.00	Iltatoimet ja nukkumaan meno	

Keskiviikko 21.6.

Klo 8.00	Aamureippailu ja aamiainen	Ravintola Puhti
Klo 9.00	Kehonhallinta harjoitteita	Telinevoimistelu alue
Klo 10.00	Lajiharjoitus ja tekniikkaklinikka	Voimapaja
Klo 12.00	Lounas ja päivälepo	Ravintola Puhti
Klo 13.30	Ketteryys ja kimmoisuus harjoitteita	Urheiluhalli kenttä 1
Klo 14.30	Lajiharjoitus ja tekniikkaklinikka	Voimapaja
Klo 16.30	Päivällinen	Ravintola Puhti
Klo 17.30	Uinti ja sauna	Uimahalli
Klo 18.00	Leiridisco keilahallissa ja iltapala	Keilahalli
Klo 21.30	Iltatoimet ja nukkumaan meno	

Torstai 22.6.

Klo 8.00	Aamureippailu ja aamiainen	Ravintola Puhti
Klo 9.00	Kehonhallinta harjoitteita	Telinevoimistelu alue
Klo 10.00	Lajiharjoitus ja tekniikkaklinikka	Voimapaja
Klo 12.00	Lounas ja leirin päätös	Ravintola Puhti

KAIKKI LEIRILLE TULEVAT SEURAT SAAVAT YHDELLE VALMENTAJALLE/HUOLTAJALLE ILMAISEN TÄYSIHOIDON. LEIRILLÄ ILTA- JA YÖVAHTEINA TOIMIVAT LASTEN VANHEMMAT SAAVAT VALVOMANSA VUOROKAUDEN TÄYSIHOIDON ILMAISEKSI.

MAJOITUS

Leirimajoitus on lattiamajoitus luentotilassa ja mukaan tarvitsee makuualustan (paksu leiripatja tai ilmatyyny-patja tai oikea patja, makuupussi ja tyyny). Mutta mikäli valitsee hotellihuonemajoituksen niin silloin omia patjoja ja petivaatteita ei luonnollisesti tarvitse tuoda mukana.

VARUSTUS

- **Harjoitusvälineet** (t-paitoja, verkkareita tai trikoita, lenkkarit, sisäpelikengät, nostokengät jos on, juomapullo)
- **Ulkoiluun soveltuvat sään mukaiset liikuntavaatteet**
- **Päiväreppu**
- **RIITTÄVÄSTI** vaihtovaatteita, sukkia, aluvaatteita
- peseytymisvälineet, pyyhe, uima-asu, puhelimen laturi (nimikoitu) ja henkilökohtaiset lääkkeet (tieto niistä valmentajalle)
- Hyvä mieli!!!

YLEISTÄ

- karkkia ym. herkkuja nautitaan leirillä vain silloin kun valmentajat antavat siihen luvan
- ruokailujen välit ovat 3-4 tuntia, joten mukaan voi varata jokaiselle päivällä välipalapatukoita tai hedelmiä joita voi nauttia harjoitusten välissä tauoilla + vettä omasta juomapullost
- **PIDÄ HUOLI OMISTA TAVAROISTASI JA KUNNIOITA TOISEN OMAISUUTTA!!**
- leiriohjelmassa on myös perinteinen **LEIRIDISCO** joka pidetään keilahallissa musiikin ja keilailun merkeissä
- **Seikkailupäivänä Tiistaina Seikkailupuisto Huimassa löytyy kiipeilyratoja pienemmille kuin myös haasteita isommille leiriläisille, miten valmentajat selviytyvät radasta <http://santasport.fi/palvelut/seikkailupuisto-huima>**
- leirillä ei ole matkalaukun kantajia, joten jokainen pakkaa tavaransa niin että selviää niiden kanssa itse ja löytää laukusta kaiken tarpeellisen, kannattaa siis olla mukana pakkaamassa tavaroita, äiti ei pakkaa yksin!
- majoitustila on jätettävä samaan kuntoon kuin se oli majoituttaessa!
- leirille ilmoittautumiset 2.6. mennessä ilmoittautumislomakkeella :
<https://www.ilmarix.fi/tietoverkko/isoilmari2.nsf/ilmoittautuminens?openform&s=n&id=CF2D010F226FD252C2258110003B7311>

RAHA

- Leirimaksu kattaa leiriohjelman, majoituksen ja ruokailut. Leiriläiselle on hyvä silti laittaa rahaa mukaan koska leiripaikassa Santasportissa on Buusti baari jossa on myynnissä terveellisiä välipaloja mikäli niihin on tarvetta sekä mahdollisuus ostaa herkkuja elokuvailtaan tai leiridiscoon.

Leirillä olevien valmentajien **puhelinnumeroita**:

Ari Moilanen	040 5416913
Harri Norberg	050 0343303
Jan Tornberg	
Mikko Raudasoja	
Hannes Keskitalo	040 8656215
Veikko Oja	
Erkka Ollonen	
Santasport myynti	020 798 4222
Santasport vastaanotto	020 798 4202
Santasport hallivalvoja	020 798 4081