

ITÄISEN ALUEEN PIIRI- JA KYKYLEIRITYS 2023-2024

HARJOITTELUA, ILOA, YHDESSÄOLOA!

AJANKOHDAT: 3.-5.11.2023
15.-17.12.2023
9.-11.2.2024
19.-21.4.2024

LUE LISÄÄ
KÄÄNTÖ-
PUOLELTA>>

Talvikauden 2023–2024 leiritys järjestetään itäisen alueen yhteisenä leirityksenä Tanhuvaaran Urheiluopistolla.

Ensi kaudella 12-13-vuotiaiden sarjoissa kilpailevat (2011-2012-syntyneet) osallistuvat piirileireille, joissa harjoitellaan laji- ja harjoitetaitoja painottaen omaa lajiryhmää. 2010-syntyneet ovat tulevalle leirityskaudella alueleiri-ikäisiä. Ohjelmassa on kaikilla myös lajeja ja perusharjoituksia kaikista lajiryhmistä. Lisäksi kaikilla on ohjelmassa leiristä riippuen myös muita liikuntamuotoja, kuten telinevoimistelua ja palloilulajeja. Piirileireillä leiriläisten vanhemmat saavat myös hyvää opastusta nuorten yleisurheiluun liittyen ja heille myös järjestetään erillistä ohjelmaa leirin aikana!

Pääkouluttajana toimii Joni Jäntti.

KESTÄVYYSJUOKSUT Elias Kortelainen

PIKAJUOKSUT/PITUUSSUUNTAISET HYPYT Nina Happonen, Aleksi Sairanen

KORKEUSSUUNTAISET HYPYT (korkeutta ja seivästä painottavat ryhmät)

Jaakko Vainikainen, Samuli Nikkanen

HEITOT Tino Mäkelä

OTTELUT Mimosa Wirkkala

**KYKYLEIRITYS 11-VUOTIAILLE
JA NUOREMMILLE!**

Piirileirien yhteydessä järjestetään 2013-2016 -syntyneille suunnattu kykyleiritys

Kykyleiritys on myös piirileirien alaisuudessa.

Kykyleireillä harjoitellaan monipuolisesti kaikkia yleisurheilun lajiryhmiä tasapuolisesti painottaen. Lisäksi ohjelmassa on muutakin yleisurheiluharjoitusten lisäksi.

Valmentajina Mikko Hietalahti, Julia Fabritius, Roosa Rissanen ja Tiia Nykänen.



KOKEILE ERI LAJEJA



KAIKKI MUKAAN!

Leireille voivat osallistua myös yli 13-vuotiaat urheilijat, jotka eivät vielä halua siirtyä alueleireille!

Piirileirin lajiryhmät ovat: Pikajuoksut/pituussuuntaiset hyppy, kestävyysjuoksut, korkeussuuntaiset hyppy (ryhmä korkeutta ja ryhmä seivästä painottavasti), heitot (tarvittaessa erillinen ryhmä keihästä ja erillinen rinkilajeja painottaen) ja ottelut. Leiriläisten toivotaan olevan samassa lajiryhmässä kaikilla leireillä, mutta mikäli haluaa vaihtaa ryhmää kesken talven leirityksen, tulee siitä ilmoittaa pääkouluttajalle vähintään kaksi viikkoa ennen seuraavaa leiriä.

Piirileirit on neljän leirin kokonaisuus, joten kun haet leireille, on olettamuksena se, että osallistut niistä kaikkiin. Mikäli et pääse jollekin leirille, tulee siitä erikseen ilmoittaa noin kaksi viikkoa ennen kyseistä leiriä leirille laitettun kutsukirjeen ohjeiden mukaisesti. Sairastapauksissa on toimitettava terveydenhoitajan tai vastaavan todistus sairaudesta.

Kutsut lähetetään kaikille hakeneille sähköpostitse 2-3 viikkoa ennen jokaista leiriä. Kutsuissa on infoa tulevasta leiristä ja ohjeita valmentajien/vanhempien mukaantulolle. Jokainen piirileirillä oleva urheilija maksaa koko leirityskaudesta koulutusmaksun 20 €, jolla korvataan kouluttajien ja leirijärjestelyiden kuluja. Kouluttajamaksun suorittamisesta laitetaan ohjeistus loppuvuodesta.



AMMATTILAISTEN VALMENNUKSESSA

LEIRITYKSEEN HAKU

Piirileiritykseen voivat hakea kaikki kilpaurheilusta motivoituneet nuoret yleisurheilijat.

Hae leiritykseen 12.10.2023 mennessä [Suomisportin](#) kautta. Klikkaa ”Suomisportin”-kohdasta ja pääset ilmoittautumaan. Suomisportissa kirjaudu sisään, jotta ilmoittautuminen on mahdollista.

A-luokan saavuttaneille urheilijoille lähetämme leirikutsun henkilökohtaisesti viimeistään **loka-kuun alussa**.

Kykyleireille haku tapahtuu täysin vastavasti kuin piirileireille. Lajiryhmää valittaessa valitse kohta: **kykyleiri**

HINTA
155€/hlö/leiri
täysihoidolla
sis. iltapalan

LISÄTIEDOT

Joni Jäntti
050 543 8493
jonijantti@hotmail.com
(lomalla 11.-24.9.)