

TERVETULOA MÄKILEIRILLE LAHTTEEN

14.-16.9.2018!

Valtakunnallinen mäkileiri ja kilpailu Lahdessa.

Mäkikoot K6, K15, K25, K38 ja K64.



Lahden Hiihtoseura järjestää kaikille avoimen mäkihypyn ja yhdistetyn leirin Lahdessa. Viikonlopun aikana hypätään reilusti sekä jaetaan osaamista yli seurarajojen. Lisäksi Mika Jukkara (FIS TD) pitää tietoisikun mm. mäkihypyn säännöistä ja mittaustavoista. Sunnuntaina leiri päätetään leirikisaan!



LEIRIOHJELMA

Perjantai 14.9.

16.00 Kokoontuminen Suurmäen alla, leirin avaus (*ajo Hämeenlinnantien kautta, Hesburgerin nurkalta ylös*)

16.30–18.15 Alkuverryttely + mäkiharjoitus

19.00–20.00 Voimistelu/taitoharjoitus Mustankallion tunneli

Mäeltä on Mustankallion tunneliin n.10 min ajomatka. Leiriläisille kannattaa varata pientä evästä mäkiharjoituksen jälkeen.

Lauantai 15.9.

9.30–11.30 Alkuverryttely + mäkiharjoitus

12.00–13.00 Lounas Suurmäen lämpiössä (omakustanteinen)

13.30–15.30 Alkuverryttely + mäkiharjoitus

16.00–18.00 Mika Jukkaran tietoisku Suurmäen lämpiön tila

Tietoiskun jälkeen leirikisan joukkueenjohtajien kokous.

17.00–18.00 Pienimmille leiriläisille pelit Karpalon kentällä

Sunnuntai 16.9.

K64:n ohjelma:

8.30 Leirikisan numeroiden jako yläkopeilla

9.00 Koekierros + kilpailu

n.11.00 Yhdistetyn juoksu: K64 n. 4 km. Palkintojenjako heti kilpailun jälkeen Karpalossa

12.00–12.30 Lounas Suurmäen lämpiössä (omakustanteinen)

Karpalon ohjelma:

09.30 Alkuverryttely + mäkiharjoitus

11.30–12.00 Lounas Suurmäen lämpiössä (omakustanteinen)

12.15 Leirikisan numeroiden jako Karpalossa

12.30 Kilpailu K6/K15/K25/K38

n. 14.30 Yhdistetyn juoksut: K6 n. 0,5km/K15 n.1km/K25 n.1,5km/K38 n.2,5km

Palkintojenjako heti kilpailun jälkeen Karpalossa.



VALMENNUS

Leirivalmennuksesta vastaavat muun muassa Olli Muotka, Kimmo Yliriesto ja Lasse Moilanen. Valmennusporukka täydentyy lähipäivinä.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen leirille sähköpostitse olli.muotka@gmail.com viimeistään perjantaina 7.9.2017.

Kirjaa sähköpostiin tiedot:

Nimi

Syntymäaika

Seura

Mäkikoko (myös sunnuntain leirikilpailussa)

HUOM! Tilaa myös lounaat ennakoon ilmoittautumisen yhteydessä lauantaille ja sunnuntaille. Lounaan hinta 6,5e/hlö (alustava). Ilmoitathan myös erikoisruokavalion.

Lisäethän mukaan sähköpostiosoitteen (huoltaja) yhteydenottoja ja lisäinfoa varten. Sunnuntain kilpailun sarjat ovat mäkikohtaiset.

LEIRI- ja MÄKIMAKSUT

Leirimaksu 40 eur/osallistuja, sisältäen sunnuntain kilpailun osallistumismaksun. Lisäksi mäkimaksu 30 eur/osallistuja 64 mäessä hyppääville koko leirin ajalta.

Maksut maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä tilille:

Lahden Hiihtoseura ry / Mäki-yhdistetyn jaosto

FI61 4212 0010 1788 00

Mainitse maksaessasi leireilijän nimi ja mäkikoko.

Tervetuloa Lahteen!

Lisätietoja

Valmentaja Olli Muotka, puh. 050 464 7277, olli.muotka@gmail.com

Leirivastaava Soili Hirvonen, puh. 0400 837 583, soili.hirvonen2@gmail.com

