



# LHS:n Ski jumping team Saukko

järjestää valtakunnallisen mäkihypyn kesäleirin

Lahdessa 30.6-2.7.2017



Leirille ovat tervetulleita kaikenikäiset ja tasoiset hyppääjät, niin tytöt kuin pojat!  
Käytössä olevat mäet: HS 6- HS 100.

## Leirin hinta:

Karpalon mäet (HS 6- HS 38)	100 € /urheilija
isot mäet (HS 70 ja HS 100)	130 € /urheilija

Maksu ilmoittautumisen yhteydessä Lahden Hiihtoseura ry, Mäki- ja yhdistetyn -jaoston tilille: FI61 4212 0010 178800, Viestikenttään: "Team Saukko kesäleiri"

## Hinta sisältää:

- valmennuksen
- oheisharjoittelut
- keittolounaan (pe, la, su)
- luennot
- leirikilpailun yhteistyössä LHS:n kanssa
- tarvittaessa kuljetukset Vierumäen ja Lahden välillä
- Isojen mäkien maksuun sisältyy myös mäkien käyttömaksu.

Keittolounas tarjolla pe-su myös vanhemmille hintaan 5 €.



### **Majoitus:**

Vierumäen urheiluopisto tarjoaa majoituspakettia 130 €/henkilö (pe-su).

Hinta on sama urheilijoille ja perheenjäsenille.

Majoituspakettiin sisältyy:

- majoitus perjantaista 30.6 – sunnuntaihin 2.7.2017 opistotason majoituksessa 2 hh tai 3hh
- Ruokailut:
  - o Pe: päivällinen ja iltapala
  - o La: aamupala, eväät, päivällinen ja iltapala
  - o Su: aamupala ja eväät
- Rantasaunan käyttö lauantaina illalla

Majoitus maksetaan itse Vierumäen vastaanottoon. Varaukset tehdään kuitenkin leirin ilmoittautumisen yhteydessä, ilmoittautumiskaavakkeella.

### **Ilmoittautumiset liitteenä olevalla kaavakkeella**

Annakaisa Kinnuselle (sähköpostitse) 22.6.2017 mennessä

[annakaisa.kinnunen@mmoy.com](mailto:annakaisa.kinnunen@mmoy.com)

### **Lisätietoja**

Ari Saukko 045-159 7633 [arisaukko@hotmail.com](mailto:arisaukko@hotmail.com)

Janne Pohjola 050-356 3534 [janne.pohjola@hollola.fi](mailto:janne.pohjola@hollola.fi)

**Tule viettämään mukava kesäviikonloppu mäkihypyn parissa.**

**Tervetuloa!**

**Ski jumping team Saukko**



## LHS:n Team Saukon kesäleiri 30.6-2.7.2017 Lahdessa

### Ohjelma

#### Pe 30.6

Klo 12.30	Leirin avaus ja lounas
Klo 13.30-15.30	Luento: Mäkihypyn tekniikka ja biomekaniikka (Mikko Virmavirta)
Klo 16.00	Valmistautuminen mäkiharjoitukseen
Klo 17.00-18.30	Mäkiharjoitus
Klo 19.00- 20.30-21.30	Majoittuminen ja Päivällinen, Vierumäki Voimistelu, volttiareena (Vierumäki)

#### La 1.7

Klo 9.00	Yhteinen alkuverryttely ja valmistautuminen mäkiharjoitukseen
Klo 10.00	Mäkiharjoitus
Klo 12.00	Lounas
Klo 13.30-14.15	Luento: Urheilijan ravitsemus (Minna Hotti)
Klo 15.00	Valmistautuminen mäkiharjoitukseen
Klo 15.45-17.15	Mäkiharjoitus
Klo 18.00	Päivällinen Vierumäki
Klo 19.00-20.00	Voimistelu, Vanha voimistelusalusali (Vierumäki)
Klo 20.30-22.00	Rantasauna



## **Su 2.7**

- Klo 9.00 Valmistautuminen leirikilpailuun (HS 70) ja Karpalon puoli mäkiharjoitukseen
- Klo 10.00 Leirikilpailu (HS 70) ja Mäkiharjoitus Karpalossa
- Klo 12.00 Lounas
- Klo 13.00 Valmistautuminen leirikilpailuun, Karpalo ja mäkiharjoitukseen HS 70
- Klo 14.00 Leirikilpailu Karpalo ja mäkiharjoitus HS70
- Klo 16.00 Palkintojen jako ja leirin päätös