

LUISTELULEIRI PORIN YYTERISSÄ 20.–22.08.2010

Tervetuloa pikaluistelun kesäleirille Porin Yyteriin, Levon leirikeskukseen. Leirille ovat **tervetulleita** kaikki luistelun kesäharjoittelusta kiinnostuneet, niin vasta-alkajat kuin jo pitempään harjoitelleet. Majoitus kapasiteettia leirikeskuksessa on 56 hlölle.

Toivomme luistelijoiden ohella myös seuravalmentajia ja ohjaajia mukaan leirille. Luisteluliitto maksaa seuravalmentajien ja ohjaajien leirimaksut.



Muista tutustua Nuorisovaltiokunnan leirisääntöihin:

<http://www.luisteluliitto.fi/pikaluistelu/nuorisotoiminta/leiritoiminta/leirisaannot/>

Ohjelma:

Pe 20.08	18.00	Kokoontuminen ja majoittuminen
		Leirin avaus ja välipala
	18.30	Harjoitus
	20.00 alkaen	Iltapala tytöt ja Sauna pojat (klo 20.30 vaihto)
	21.00	Valmentajapalaveri
	22.30	Hiljaisuus
La 21.08	08.00	Herätys
	08.15	Aamujumppa
	08.30	Aamupala
	09.30	Harjoitus
	12.00	Lounas
	14.00	Harjoitus
	16.00	Päivällinen
	18.00	Harjoitus (+uiminen Yyterissä)
	20.00 alkaen	Iltapala pojat ja Sauna tytöt (klo 20.30 vaihto)
	21.00	Valmentajapalaveri
	22.30	Hiljaisuus
Su 22.08	08.00	Herätys
	08.15	Aamujumppa
	08.30	Aamupala
	09.30	Harjoitus
	12.00	Lounas ja leirin päätös.

Leirimaksu: Leirin hinta on 55 € / henkilö sisältäen ohjauksen, majoituksen ja ruokailut. Leirimaksut laskutetaan leirille osallistuneilta jälkikäteen, lähettämällä lasku sähköpostiin.

Majoitus: Majoitus on Kaanaan leirikeskuksessa. Ota mukaan omat liinavaatteet: lakana, tyynyliina ja tyynty sekä makuupussi tai peitto.

Leirivarusteet: Urheiluvälineet, pesuvälineet, uimapuku ja saunavarusteet, sadevarusteet ja lämpimiä vaatteita sekä vaihtovaatteita. Lisäksi mukaan pieni reppu tms., jossa voi kuljettaa uimavarusteet Yyterin sannoille (noin 1 km). Muista myös päähine ja urheilujuomapullo.

Ilmoittautuminen: Ilmoittautumiset Jorma Humistolle pe 13.8.2010 mennessä. Ilmoita samalla ruokavaliosi ja laskutusosoitteesi (sähköposti). Lisätietoja: Puh. 040-8205523 tai jorma.humisto(at)nic.fi

Ajo-ohje: (Levontie 25.) Porista noin 17 km Mäntyluotoon (Meri-Poriin) päin, Reposaareen maantiesillan alituksen jälkeen jatketaan vielä 300 m ja käännytään vasemmalle (tienviitta Urheilukenttä) Levon suuntaan. Leirikeskukseen on 300 metrin matka.