

# LUISTELULEIRI PORIN YYTERISSÄ 23.8.-25.8.2013

**Tervetuloa** pikaluistelun syysleirille 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.

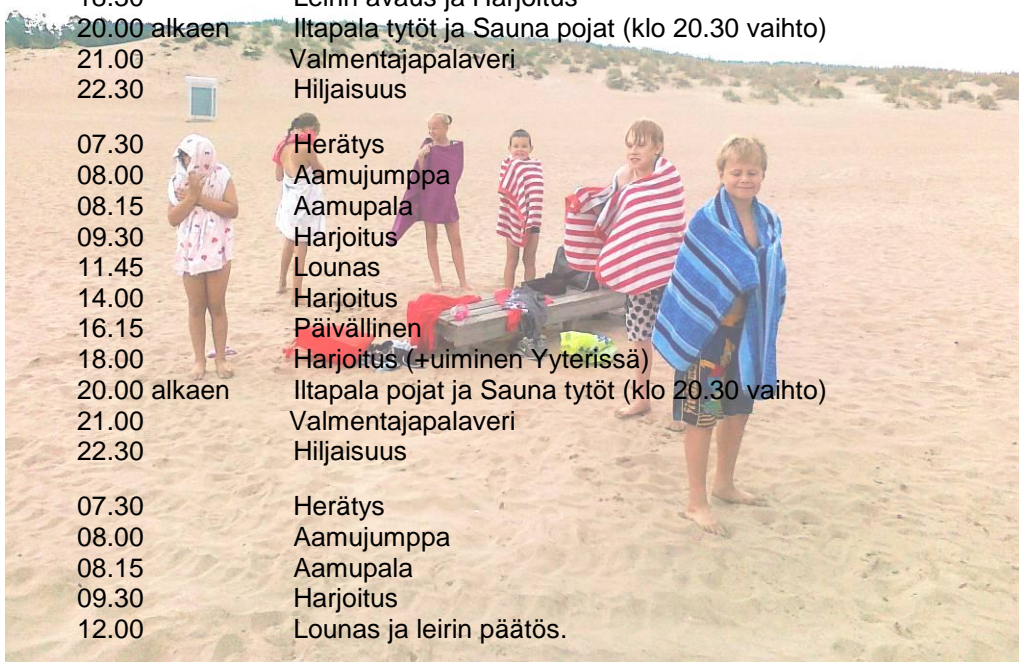


Muista tutustua Nuorisovaliokunnan leirisääntöihin:

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

## Ohjelma:

Pe 23.8	18.00	Kokoontuminen ja majoittuminen sekä välipala
	18.30	Leirin avaus ja Harjoitus
	20.00 alkaen	Ilta-pala tytöt ja Sauna pojat (klo 20.30 vaihto)
	21.00	Valmentajapalaveri
	22.30	Hiljaisuus
La 24.8	07.30	Herätys
	08.00	Aamujumppa
	08.15	Aamupala
	09.30	Harjoitus
	11.45	Lounas
	14.00	Harjoitus
	16.15	Päivällinen
	18.00	Harjoitus (+uiminen Yyterissä)
	20.00 alkaen	Ilta-pala pojat ja Sauna tytöt (klo 20.30 vaihto)
	22.30	Hiljaisuus
Su 25.8	07.30	Herätys
	08.00	Aamujumppa
	08.15	Aamupala
	09.30	Harjoitus
	12.00	Lounas ja leirin päätös.



## Leirimaksu:

Leirin hinta on 60 € / 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 Annakaisa Kiviojalle pe 16.8.2013 mennessä. Ilmoita samalla ruokavaliosi ja laskutusosoitteesi (sähköposti). Lisätietoja: Puh. 040-772 7208 tai ak.kivioja(at)gmail.com

## 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.