



## SPV:n ja luokkaliittojen yhteisleiri Hangossa 13.-15.6.2018

### Zoom8 E-jolla Laser

Suomen Purjehdus ja Veneilyn ja luokkaliittojen yhteisleiri pidetään Hangossa 13.-15.6.2018. Leirin pääteemana on harjoitukseen valmistautuminen ja harjoituksen analysointi. Oheisharjoittelun osalta pyrimme tutustuttamaan purjehtijat laadukkaaseen alku- ja loppuverryttelyyn osana lajiharjoitustapahtumaa. Lajiharjoituksissa keskitymme tekniikkaan ja venevauhtiin.

Valmentajina leirillä mm. Vili Kaijansinkko, Mika Hollo, Thomas Hacklin ja luokkaliittojen valmentajia.

Majoitus on varattu (ensimmäiset 40 ilmoittautunutta) Vieraskoti Evangelicasta. Lisäksi rannassa sijaitsevat pukuhuoneet, suihkut ja sauna on varattu leiriläisten käyttöön.

**Leirin hinta on 325e/osallistuja sisältäen yöpymisen 13.-15.6 (2 yötä), aamiaisen, lounaan ja päivällisen leiripäivinä (ke-pe) sekä valmennuksen.** Hinta ilman majoitusta 240e/osallistuja. Leirimaksu laskutetaan jälkikäteen.

Ilmoittaudut leirille oheisen linkin kautta **31.5.2018 mennessä.**

<https://www.webropolsurveys.com/S/22AF7D62F5CCF550.par>

Lisätietoja leiristä: Thomas Hacklin, puh. 050 5939 007, [thomas.hacklin\(at\)spv.fi](mailto:thomas.hacklin(at)spv.fi)

#### Alustava leiriohjelma:

ke 13.6	klo	
	9-10	saapuminen ja majoittuminen
	10-11	leiriohjelman läpikäynti ja esittelyt
	11-12	alkuverryttely, rikaus ja vesitreenin läpikäynti
	12-13	lounas
	13-16	vesitreeni 1
	16-17	treenin läpikäynti ryhmittäin
	17-18	päivällinen
18-22	loppuverryttely / fysiikkademo ja vapaa-aikaa	
to 14.6	8-9	aamiaisen
	9-10	alkuverryttely, rikaus ja vesitreenin läpikäynti
	10-12	vesitreeni 2
	12-13	lounas
	13-16	vesitreeni 3
	16-17	loppuverryttely ja päivän treenien palaute ryhmittäin
	17-18	päivällinen
	18-22	yhteistä pelailua ja vapaa-aikaa
pe 15.6	8-9	aamiaisen
	9-10	alkuverryttely, rikaus ja vesitreenin läpikäynti
	10-12	vesitreeni 4
	12-13	lounas
	13-16	leirikilpailu
	16-17	leirin yhteenveto ja leirikilpailun palkintojen jako
	17-18	päivällinen
	18-	leiri päättyy
la-su		ranking-kilpailu