

Olympiasoudun syysleiri 23.-25.10.2020, Tampere

SMSL järjestää yhdessä Takon Soutajien kanssa perinteisen syysleirin, joka sisältää seuraavan kauden infon. Samalla soutajille tarjoutuu mahdollisuus soutaa leirin aikana isoissa veneissä.

Leiri on tarkoitettu kansainvälisiin kilpailuihin tähtääville sekä talenttiryhmään pyrkiville soutajille ja heidän valmentajilleen. Aikuisten EM-kilpailujoukkueen urheilijoiden osallistumista leirille ei edellytetä, koska kilpailujen siirron jälkeen kilpailujen ajankohta on liian lähellä leiriä.

Koronarajoitukset huomioiden muistathan:

- jäädä flunssaoireisena ehdottomasti kotiin.
- ilmoittaa valmentajille välittömästi, jos sairastut leirin aikana.
- huolehtia käsihygieniasta.
- pitää turvavälit.
- käyttää kasvomaskia, mikäli turvavälien pitäminen ei onnistu.

Majoitus

Leiriläisille tarjotaan patjamajoitus Hatanpään soutukeskuksella. Soutukeskus tarjoaa hyvät ja edulliset tilat majoittumiseen. Soutukeskukselta löytyvät suihkut, saunat, pukuhuoneet ja luento- ja ruokailutilat. Soutukeskukselta löytyy myös pesukone ja kuivauskaappi vaatteiden pesumahdollisuutta varten. Lisäksi on jääkaappeja ja pakastimia omia eväitä varten. Harjoittelumahdollisuuksia on avovesillä soudun lisäksi soutuallas sekä ergo- ja punttisali.

Vaihtoehtoisesti leiriläiset voivat omakustanteisesti varata oman majoituksen.

Harjoituspaikka

Hatanpään Soutukeskus ja Pyhäjärvi

Ruokailut

Tiinan kotiruoka järjestää ruokailut soutukeskuksella seuraavasti:

Perjantai	● Iltapala
Lauantai	● Aamupala ● Lounas ● Päivällinen ● Iltapala
Sunnuntai	● Aamupala ● Lounas

Valmentajat

Laila Finska-Linna, Ilona Hiltunen (mahdollisesti etänä)

Veneiden säilytys

Soutukeskuksen vajassa/pihassa

Takon Soutajien tarjoama venekalusto

8+ (90kg)	1kpl
4x (90kg & 80kg)	2kpl
2x (75kg, 80kg & 65kg)	3kpl

Leirin hinta /henkilö

Leirin hinta on 90€ / henkilö, joka sisältää patjamajoituksen Hatanpäällä, ruoat ja leiriohjelman.

Ohjelma

pe 23.10. klo 18:00 saapuminen Hatanpäälle

klo 18:30 liikkuvuusharjoitus soutukeskuksessa (Maija Laurikkala-Dewes)

klo 20:00 iltapala

la 24.10. klo 8:00 aamupala

klo 9:00 aamuharjoitus isoissa veneissä

klo 12:00 lounas

klo 13:00 tulevan kauden suunnittelua (Laila)

klo 14:30 iltapäiväharjoitus vesillä

klo 17:00 päivällinen

klo 18:00 eteenpäin saunamahdollisuus ja yhdessä oleilua

klo 20:00 iltapala

su 25.10. klo 8:00 aamupala

klo 9:00 aamuharjoitus isoissa veneissä

klo 12:00 lounas

klo 13:00 Antidopingkoulutus, SUEK

klo 14:00 Kauden 2021 infoa (Ilona)

Cafe-Airon kahvila avoinna!

klo 16:00 Leirin päätös ja kotiinlähtö

Ilmoittautumiset

Viimeistään 2.10.2020 Google Forms-lomakkeen kautta: <https://forms.gle/JxrgUJh56K8pGgq8A>

Tervetuloa leirille!