

Tervetuloa mukaan Suurleirille 2021!

4.–6.8. Tampere (Hatanpää & Kaukajärvi)

Vuoden 2021 Suurleiri järjestetään jälleen Tampereella. Toivotamme tervetulleiksi kaiken tasoiset soutajat!

Leirin harjoitukset järjestetään Tampereen Kaukajärvellä, loistavissa puitteissa soutuharjoittelulle. Kaukajärvi on yksi maailman parhaista luonnon luomista radoista ja siellä on koko kesäkauden täysimittainen, 2000 metrin poijutettu Albano-rata. Kaukajärvellä harjoittelevat aktiivisesti sekä soutajat että melojat.



Majoitus

Leirin majoitus tapahtuu Takon Soutajien Soutukeskuksella, Hatanpäällä. Soutukeskus tarjoaa hyvät ja edulliset tilat majoittumiseen, meiltä löytyvät suihkut, saunat, pukuhuoneet ja luento- ja ruokailutilat. Soutukeskukselta löytyy myös pesukone vaatteiden pesumahdollisuutta varten, jääkaappeja ja pakastimia omia eväitä varten, soutuallas, sekä ergo- ja punttisali.

Majoittuminen tapahtuu leiritunnelmissa patjamajoituksella. Otathan oman makuupussin/petivaatteet mukaan (ml. oma tynny).

Ruokailut

Ruokailut tarjoaa Tiinan kotiruoka. Ruokailut tapahtuvat Soutukeskuksella.

- Aamupalat: 5.–6.8.
- Lounaat, välipalat 4.–6.8.
- Päivälliset 4.–5.8.
- Iltapalat: 4.–5.8.

Harjoittelu

Harjoittelupaikkana toimii Kaukajärvi. Siirtyminen Soutukeskukselta Kaukajärvelle tapahtuu Takon Soutajien järjestämällä autokyydeillä.

Leiriläiset jaetaan kahteen (tarvittaessa kolmeen) eri valmennusryhmään, joissa harjoitellaan porrastetusti. Näin jokainen soutaja saa leirillä tasonsa mukaista valmennusta. Harjoittelun teemana ovat yhteinen tekeminen ja joukkueveneharjoittelu. Jokaisella soutajalla on mahdollisuus päästä treenaamaan isommissa



veneissä saman tasoisten soutajien kanssa. Leirillä on mahdollisuus soutaa myös pienveneitä, mutta tällöin pyydämme seuroja tuomaan myös omia veneitä käytettäväksi leiriläisille. Omien veneiden tuonnista on sovittava erikseen, laitathan sähköpostia: antti.koiranen@takonsoutajat.fi

Leirillä toteutetaan harjoitusohjelmaa. Osallistuminen yhteiseen ohjelmaan takaa valmennuksen leirillä.

Leirillä valmentajina toimivat:

- Laila Finska-Linna
- Antti Koiranen
- Juho-Pekka Petäjaniemi
- (Otto Siltanen)

Kaikilla valmentajilla on pitkä tausta sekä itse soutajina, että valmentajina. Heillä on laaja osaaminen niin vasta-alkajien, kuin maajoukkue-tason soutajienkin valmentamisesta.

Kalusto

Nuorten käyttöön voimme varata:

- 1kpl 8+ (90kg)
- 1kpl 4x/- (85kg)
- 4kpl 2x (65-80kg) + 1kpl 2- (90kg)
- 8kpl 1x (70-85kg)

Varusteet

Otathan mukaan ainakin seuraavat varusteet:

- Makuupussi/petivaatteet
- Riittävästi treeni- ja vaihtovaatetta
- Henkilökohtaiset hygienia- ja puhdistusvälikkeet
- Pyyhe ja uima-asu
- Juomapullo, aurinkorasvaa
- Ulkoiluvarusteet ja lenkkarit

Ilmoittautuminen leirille ja lisätiedot

Leirin hinta on 135€ sisältäen:

- Ruokailut
- Majoituksen
- Valmennuksen
- Kuljetukset leirin aikana

Ilmoittautumiset ja tiedustelut leiristä sähköpostilla osoitteeseen antti.koiranen@takonsoutajat.fi

Seuraathan myös nettisivuamme www.takosoutajat.fi/suurleiri

Ilmoitathan osallistuvan soutajan nimen, seuran, syntymäajan, puhelinnumeron, sekä alle 18-vuotiaan soutajan kohdalla myös huoltajan nimen ja puhelinnumeron.



Leiri ohjelma (alustava)

Keskiviikko 4.8.		
Klo	RYHMÄ I	RYHMÄ II
7:00		
7:30		
8:00		
8:30		
9:00	Saapuminen ja veneiden kokoaminen	
9:30		
10:00	Aamutreeni, treenin jälkeen siirtyminen majoitukseen	
10:30		
11:00		
11:30		
12:00	Lounas	
12:30		
13:00		
13:30	Leiri-info	
14:00	Vapaa-aika	
14:30		
15:00	Välipala	
15:30	Iltatreeni	Vapaa-aika
16:00		Iltatreeni
16:30		
17:00		
17:30		
18:00	Päivällinen	
18:30		
19:00		
19:30	Vapaa-aika: pelailu/höntsäily	
20:00		
20:30		
21:00	Seuraavan päivän info ja iltapala	
21:30		
22:00	Nukkumaanmeno ja hiljaisuus	



Torstai 25.6.			
Klo	RYHMÄ I	RYHMÄ II	RYHMÄ III
7:00			
7:30	Herätys		
8:00	Aamupala		
8:30	Aamutreeni	Vapaa-aika	Vapaa-aika
9:00		Aamutreeni	Aamutreeni
9:30			
10:00			
10:30			
11:00	Siirtyminen majoitukseen	Siirtyminen majoitukseen	Siirtyminen majoitukseen
11:30	Lounas		
12:00			
12:30			
13:00	Kisavalmistautuminen (luento + harjoitukset ryhmissä)		
13:30			
14:00			
14:30	Välipala		
15:00	Ryhmäytyminen osio I		
15:30			
16:00			
16:30			
17:00	Päivällinen		
17:30			
18:00	Ryhmäytyminen osio II		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00	Vapaa-aika (sauna mahdollisuus)		
20:30			
21:00	Iltapala		
21:30			
22:00	Nukkumaanmeno ja hiljaisuus		



Perjantai 26.6.			
Klo	RYHMÄ I	RYHMÄ II	RYHMÄ III
7:00			
7:30	Herätys		
8:00	Aamupala		
8:30	Aamutreeni	Vapaa-aika	Vapaa-aika
9:00		Aamutreeni	Aamutreeni
9:30			
10:00			
10:30			
11:00	Siirtyminen majoitukseen	Siirtyminen majoitukseen	Siirtyminen majoitukseen
11:30	Lounas		
12:00			
12:30			
13:00	Vapaa-aika		
13:30	Välipala		
14:00			
14:30	Välipala		
15:00	Harjoitus: Kehonhuolto ja palautuminen		
15:30			
16:00			
16:30			
17:00	Leirin päätös ja kotiin!		