

## Olympiasoudun syysleiri 12.-14.11.2021, Tampere

SMSL järjestää yhdessä Takon Soutajien kanssa olympiasoudun perinteisen syysleirin. Leirin tavoitteena on kokoontua harjoittelemaan yhdessä ja suunnittelemaan tulevaa kautta.

Leiri on tarkoitettu kaiken ikäisille valmennusryhmiin pyrkiville sekä kansainvälisiin kilpailuihin tähtääville soutajille ja heidän valmentajilleen.

### Majoitus

Urheilijat voivat majoittua Hatanpään soutukeskuksella patjamajoituksessa tai vaihtoehtoisesti varata itselleen majoituksen muualta. Soutukeskus tarjoaa loistavat olosuhteet leirimajoittumiseen. Soutukeskukselta löytyvät suihkut, saunat, pukuhuoneet, sekä luento- ja ruokailutilat. Lisäksi Soutukeskukselta löytyy pesukone vaatteiden pesumahdollisuutta varten, jääkaappeja ja pakastimia omia eväitä varten, sekä soutuallas, ergo- ja punttisali.

Soutukeskukseen majoitukseen ilmoittautuneille Takon Soutajat järjestää patjat. Otathan omat petivaatteet/makuupussin + oman tyynyn mukaan leirille!

Osallistujat voivat myös hankkia majoituksen itse omakustanteisesti. Esimerkiksi [Hotelli Ville](#) on edullinen vaihtoehto Soutukeskuksen lähetyvillä.

### Tapahtuma- ja harjoituspaikka

Hatanpään Soutukeskus (Hatanpäänkatu 6, Tampere) ja Pyhäjärvi

### Ohjelma

perjantai 12.11.

klo 18:00 saapuminen Hatanpään soutukeskukseen ja leirin aloitus

klo 18:30 soutajien kylkivammojen ennaltaehkäisy, fysioterapeutin vetämä harjoitus

klo 20:00 iltapala

lauantai 13.11.

klo 8:00 aamupala

klo 8:30 ryhmätyö: kilpailuun/testiin valmistautuminen, kilpailulämmittely

klo 11:00 5000m testi/kova harjoitus soutuergometreilla (klo 11:00 testin aloitusaika, lämmittely sitä ennen)

klo 12:00 lounas

klo 13:00 vierailleva soutajatähti: Klaus Geiger kertoo soutu-urastaan ja harjoittelustaan

klo 14:30 iltapäiväharjoitus vesillä isoissa veneissä

klo 17:00 päivällinen

klo 18:00 eteenpäin saunamahdollisuus ja yhdessä oleilua

klo 20:00 iltapala

sunnuntai 14.11.

klo 8:00 aamupala

klo 9:30 aamuharjoitus isoissa veneissä

klo 12:00 lounas

klo 13:00 Urheilijan valmentautuminen ryhmätyöt

klo 14:30 Kauden 2022 suunnitelmat

klo 16:30 Leirin päätös ja kotiinlähtö

### Valmentajat

Ilona Hiltunen ja Laila Finska-Linna

### Veneiden säilytys

Soutukeskuksen vajassa/pihassa

### Takon Soutajien tarjoama venekalusto

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

### Ruokailut

Leirin ruokailut tarjoaa [Tiinan Kotiruoka](#). Ruokailut tapahtuvat Soutukeskuksella.

[Ilmoitathan ajoissa mahdollisista erityisruokavalioista!](#)

**Perjantai** ● Iltapala

---

**Lauantai** ● Aamupala  
● Lounas  
● Päivällinen  
● Iltapala

---

**Sunnuntai** ● Aamupala

---

- 
- Lounas
- 

### **Leirin hinta /henkilö**

Leirin hinta on 90€/henkilö. Hintaan sisältyy ruokailu ja leiriohjelma sekä majoitus Soutukeskuksella.

### **Ilmoittautuminen**

[Ilmoittautumiset starttiin.fi -palvelun kautta viimeistään 22.10. mennessä!](#)

Muista myös ilmoittautua majoitukseen leiri-ilmoittautumisen yhteydessä, jos haluat majoittua soutukeskuksella.

### **Lisätiedot**

Ilona Hiltunen 0400157040

Järjestelyt ja ruokailut: Antti Koironen, [antti.koironen@takonsoutajat.fi](mailto:antti.koironen@takonsoutajat.fi)

**Tervetuloa leirille!**