

# Helsingin seudun hiihdon piirileiri 21.-25.9.2011

Tervetuloa piirileirille Viron Otepäähän!

Leirillä keskitytään erityisesti tehokkaaseen rullasuksiharjoitteluun. Leirille osallistuvien alaikäraja on noin 12-vuotta. Seuraavassa ohjeita leiriä varten.

## Matkat:

### Menomatka ke 21.9.2011:

Aamulla laivalla Hki-Tallinna ja Tallinnasta sitten bussilla Otepäähän. Tarkempi lähtöaikataulu ilmoitetaan ilmoittautuneille hyvissä ajoin ennen lähtöä.

### Paluumatka su 25.9.2011:

Ensin siirrymme taas meille varatulla bussilla Otepäästä Tallinnaan. Ja iltalaivalla Tallinnasta Helsinkiin. Laivoilla on varattuna yksi hytti matkatavaroiden säilyttämistä varten.

## Varustelista:

- ⤴ Rullasukset ja sauvat (vapaa ja perinteinen). Vaihtoehtoisesti mukaan voi ottaa myös rullaluistimet, jos ei omista rullasuksia.
- ⤴ Kypärä (pakollinen, ilman kypärää ei hiihtäjiä päästetä rullasuksille/luistimille)
- ⤴ Sauvakävelysauvat
- ⤴ Normaalit kelinmukaiset ulko- ja sisäliikuntavarusteet (varaudu myös vesisateisiin)
- ⤴ Juomapullo ja -vyö
- ⤴ Lisäksi suositellaan otettavaksi mukaan polvi- ranne-, ja kyynärsuojat.
- ⤴ **Huom!** Kaikilla on oltava mukana passi tai uudenmallinen kuvallinen henkilötodistus!

## Leirin säännöt:

Leirillä noudatetaan piirin kotisivuilla esiteltyjä leirisääntöjä.

<http://www.sci.fi/~shlhelp/leirisaannot.htm>

## Leirin kustannukset:

Alustavasti noin 250 euroa (majoitus, ruokailut ja matkat). Piiri laskuttaa osallistujien kustannukset seuroittain leirin jälkeen. Majoitus on varattu Hotelli Karupesässä aivan rullahiihto radan vieressä.

## Leirin valmentajat:

Teemu Pasanen, Timo Laine + 2-3 apuvalmentajaa

## Ilmoittautumiset:

ti 16.8. mennessä Teemu Pasaselle puh. 040-8301166 tai sähköpostilla [teemu.pasanen@esportwise.com](mailto:teemu.pasanen@esportwise.com) Ilmoittautuessa on ilmoitettava nimi, seura ja tarkka syntymäaika laivamatkaa varten. Leirille on varattu alustavasti paikkoja 40 hengelle, jos ilmoittautuneita tulee enemmän paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tarkempi leiriohjelma ilmoitetaan myöhemmin, kun osallistujien määrä ja ikäjakauma on selvillä.

**Helsingin seudun hiihto ry**