

PSP:n syysleirin ohjeita

Lapin Urheiluopisto Santasport 20.–22.9.2013

Maksut ja hinnat

- Santasport teki maanantaina 16.9. päätöksen, **että kaikki majoituksen varanneet leiriläiset sijoitetaan alun perin hintavampiin Sporthotellin huoneisiin, mutta edullisemmalla 119,50€/hlö hinnalla.** Majoitustilat ovat täynnä ja näin he saavat viikonlopun asiakkaat paremmin ryhmiteltyä majoituksiinsa.
- Yhden hengen huoneesta tulee ylimääräinen 22€/vrk maksu alkuperäisen hinnoittelun mukaan.
- Leiriläiset, jotka eivät majoitu Santasporttiin maksavat edelleen 85€/hlö.

Maksut torstaihin 19.9.2013 mennessä PSP:n tilille
FI67 1107 3000 6131 78, Nordea Pankki NDEAFIHH (vanha
tilinumeromuoto 110730-613178). Viitteeksi osallistujien nimet ja seura.

Mitä mukaan?

- Maastopyörä / cyclocross, tai se mikä tallista löytyy!
- Uikkarit, sisäpelikengät ja muu sisävarustus, ulkoiluun myös varusteet!
- Reipasta mieltä!

Leirille tulossa n.40 osallistujaa, joista puolet juniori-ikäisiä kaikissa ikäluokissa. Leirillä ei ole kuitenkaan tarkoitus enää puristaa hampaat irvessä: pidetään harjoitusten lomassa pieni pilke silmäkulmassa, nautitaan yhteisestä viikonlopusta ja Santasportin palveluista!

Ohjelmaan liittyviä ohjeita

Perjantaina sisähallin vuoro

- Perjantain ohjelmassa oleva sisäratavuoro on avoin muillekin käyttäjille,
- hallissa on varattu yksi sählykenttä PSP:lle 16–18 ja radalle voi mennä, jos siellä on tilaa. Vastaanotosta saa kulkukortit halliin.

Uintiin ja keilaukseen liittyen

- Käynti keilahalliin tapahtuu päävastaanoton kautta.
- Uimahalliin pääsee huoneen avaimella. Erillistä korttia vastaanotosta ei tarvitse hakea.

Makkaranpaisto

- Perjantain ohjelmassa on klo 21 alkaen makkaranpaistoa ja iltapalaa Havukkakodalla ja laavulla. Keittiö vie syötävät kodalle valmiiksi ja virittää myös tulet.

Lauantaiaamun ratavuorolla ajetaan pyörillä

- Lauantaiaamun ratavuorolla sen sijaan ajetaan pyörillä (kaarteet on nostettu silloin ylös)
- radalla voi ajaa maastopyörällä tai cyclocrossilla käy, kunhan ne on ehdottomasti puhdistettu ennen radalle vientiä! Maantiepyörää ei siis ole mikään välttämättömyys sen takia ottaa mukaan.
- Kyseessä ei ole kuitenkaan perinteinen rata-ajoharjoitus (kuten maantiepyörillä tehtäessä).

Lauantain maastokisa ja muu pyöräily ulkona

- Lauantain maastokisassa on omat radat eri-ikäisille junioreille
- radasta vastaa OPP:n Rovaniemen jäsenet ja rata on sama, mitä on käytetty viikkokisatyypissä kisoissa ja on teknisesti helpompaa ajettavaa.
- maastokisan aikana voi käydä myös esim. maasto/maantie/cyclolenkillä

Lauantain seinäkiipeilystä

- Lauantain seinäkiipeilyn ohjaa Vesa Rouvila (puh. 040 572 0174). Hän odottaa ryhmää urheiluhallin vastaanotossa vähän ennen viittä. Koska kaikki eivät pysty kiipeilemään samaan aikaan, odotellessa voi pelata vaikkapa sählyä kentällä. Seinäkiipeilyn sijaan voi myös touhuta Funparkissa tai käydä uimassa.

Neuvottelutilasta

- TEHO – neuvottelutila sijaitsee päärakennuksen 2. kerroksessa

Pyörien säilytys ja pesu

- Santasportin vastaanoton läheisyydessä sijaitseva voitelutila on varattu pyörien säilytystä varten perjantaista klo 16 lähtien koko viikonlopulle. Pyöriä ei siis saa viedä huoneisiin tms. Avaimen saa päävastaanotosta, jonne se myös palautetaan! Santasport suosittelee, että pyörät pidetään tilassa vielä erikseen lukittuna. Säilytys on omalla vastuulla!
- Pyöriä voi pestä Kammi 2:n päädyssä lauantain maastokisan ja lenkkeilyn jälkeen. Sähköpääkeskuksen vieressä on vesipiste ja sen avain on päävastaanotossa PSP:n puheenjohtajan Taneli Kaakisen nimellä.
- Lauantaiaamun sisäradalle menoa ennen pyörät on putsattava niin, ettei sinne kantaudu yhtään likaa tms.

PSP Leiriohjelma Santasport

Perjantai 20.9.2013

klo 15–18	Saapuminen ja majoittuminen Sporthotel-huoneisiin
klo 16–17.30	Sisähallin sählykenttä käytössä, radalle pääsee jos tilaa
klo 18–19	<i>Päivällinen</i>
klo 19–21	Uinti tai keilaus (9 keilarataa käytettävissä)
klo 21–	<i>Makkaranpaisto Havukka -kodalla ja laavulla</i>

Lauantai 21.9.2013

<i>klo 7–9.30</i>	<i>Aamupala</i>
klo 9–11	Sisähallin rataharjoitus / kuntotesti sen tilanneille
<i>klo 11–12</i>	<i>Lounas</i>
klo 12–16	Maastopyöräilykilpailu / maasto- tai muu pyörälenkki
<i>klo 16–17</i>	<i>Päivällinen</i>
klo 17–19	Junioreille Lappset Funpark, uinti ja seinäkiipeily (ohjattuna)
klo 19–20.30	PSP:n syyskokous, neuvottelutila TEHO; päärakennus, 2 krs.
<i>klo 20–21</i>	<i>Iltapala</i>

Sunnuntai 22.9.2013

<i>klo 7–9.30</i>	<i>Aamupala</i>
klo 9–11	Yhteislenkki ulkona pyöräillen (jako ryhmiin)
<i>klo 11–12</i>	<i>Lounas ja huoneiden luovutus</i>

Leirin vetäjien yhteystiedot:

Taneli Kaakinen	040 5211 622	Pohjois-Suomen Pyöräily
Petri Pesonen	040 5233142	Cyclos Kuusamo
Markku Väyrynen	0400 167738	Ounaksen Pyörä-Pojat
Pekka Hartikka	040 3530101	Oulu Triathlon & Cycling