

# PSP:n syysleiri Lapin Urheiluopisto Santasport 24.-26.10.2014

## **Maksut ja hinnat**

- Majoitus Sporthotel 2-4 hengen huoneissa ja puolihoito 122€ / hlö / 2vrk.
- Majoitus Kammi-rakennuksen 2-4 hengen huoneissa ja puolihoito 106€ / hlö / 2vrk.
- Yhden hengen huoneen lisä 25€ / vrk.
- Leiriläiset, jotka eivät majoitu Santasporttiin maksavat 67€ / hlö / 2vrk (sisältää yhteisharjoitukset ja muut ohjelmasisällöt sekä pe päivällisen, la päivällisen ja su lounaan. Mikäli haluat lauantaina syödä lounaan, varaudu maksamaan erikseen, ruokalippuja voi ostaa vastaanotosta hintaan 9€/hlö).

## **Majoitushintoihin sisältyy:**

- majoitus 2vrk 2-4 hengen huoneissa
- puolihoito (pe päivällinen, la aamupala ja päivällinen, su aamupala ja lounas). Huomioi siis lauantaina että lounas ja iltapala maksetaan erikseen (tai varaudu omin eväin). Ruokalippuja voi ostaa vastaanotosta hintaan 9€/hlö.
- kylpyläosaston käyttö yleisövuoroilla 1krt/päivä

## **Jokainen leiriläinen ilmoittautuu urheiluopistolle**

### **17.10.2014 mennessä ja maksaa saapuessaan oman**

### **leirimaksun Santasportin päävastaanottoon:** puh. 020 798

4202 tai info(at)santasport.fi, osoite Santasport Lapin Urheiluopisto, Hiihtomajantie 2, 96400 Rovaniemi

- Ilman huoltajiaan leirille osallistuvat juniorit ilmoittavat huoltajiensa yhteystiedot seuransa leiriohjaajille!
- Varaa mukaasi maastopyörä / cyclocross, tai se mikä tallista löytyy! Sen lisäksi tietysti uikkarit, sisäpelikengät ja muu sisävarustus, ulkoiluun sään mukaiset varusteet! Hiihdon ystävät voivat ottaa halutessaan mukaansa myös sukset, mikäli ensilumenlatu aukeaa lauantaina.
- Leirillä ei ole tarkoitus enää puristaa hampaat irveessä: pidetään harjoitusten lomassa pieni pilke silmäkulmassa, nautitaan yhteisestä viikonlopusta ja Santasportin palveluista!

## PSP Leiriohjelma Santasport

### Perjantai 24.10.2014

klo 15-18	Saapuminen ja majoittuminen, omatoiminen liikunta
Klo 18-19	Päivällinen
klo 19-21	Uinti tai keilaus (9 keilarataa käytettävissä)
klo 21-22	Illanviettoa ja makkaranpaistoa Havukka-kodalla ja laavulla

### Lauantai 25.10.2014

klo 7-9	Aamupala, omatoiminen ulkoilu tms.
klo 9-11.30	Leiriluento (talviajan harjoittelu, kausisuunnittelu), luentotila Kaarre
klo 12-13.30	Kevyttä liikuntaa yhdessä (ohjattu)
klo 14-16.00	Spinning (ohjattu)
klo 17-18	Päivällinen
klo 18-20	Junioreille Lappset Funpark, uinti (mahdollinen klo 19 asti!) tai seinäkiipeily (ohjattu)
klo 19-21.30	PSP:n syyskokous (avoin), neuvottelutila TEHO

### Sunnuntai 22.9.2013

klo 7-9	Aamupala
klo 9-11.30	Yhteislenkki/harjoitus ulkona pyöräillen (jako ryhmiin)
<b>klo 12-13</b>	<b>Lounas</b>

Huoneiden luovutus on normaalisti klo 12, mutta mikäli niihin ei ole tulossa heti uusia asiakkaita, voidaan aikaa venyttää esim. tunnilla. Asia selviää tarkemmin leirillä.

### Leirin vetäjien yhteystiedot:

Taneli Kaakinen	0405211 622	Pohjois-Suomen Pyöräily / Cyclos Kuusamo
Markku Väyrynen	0400167738	Ounaksen Pyörä-Pojat
Antti Kulmala	0408479200	Ounaksen Pyörä-Pojat
Timo Karvonen	0405055271	Oulu Triathlon & Cycling

## Ohjelmaan liittyviä ohjeita

### 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 Havukka-kodalla ja laavulla.

### Lauantain seinäkiipeilystä

- Lauantain seinäkiipeilyn ohjaaja odottaa ryhmää urheiluhallin vastaanotossa vähän ennen klo 18. Koska kaikki eivät pysty kiipeilemään samaan aikaan, odotellessa voi touhuta Funparkissa tai käydä uimassa.

### Neuvottelutilasta

- TEHO - neuvottelutila sijaitsee päärakennuksen 2. kerroksessa
- Kaarre - luentotila sijaitsee päärakennuksen alimmassa kerroksessa, hierojien tilojen läheisyydessä.

### 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 lenkkeilyn jälkeen. Sähköpääkeskuksen vieressä on vesipiste ja sen avain on päävastaanotossa.