

PIKKU-SYÖTE



JUNIOREIDEN VALTAKUNNALLINEN KULTAINEN KAMPI -LEIRI PIKKU-SYÖTE 6.-11.7.2014

Vuoden 2014 valtakunnallisen Kultainen Kampi -leirin 8-16 vuotiaille pyöräilijöille järjestää Suomen Pyöräilyunionin jäsen-seura Oulu Triathlon & Cycling Pudasjärvellä Pikku-Syötteen tunturimaisemissa.

Leirillä pyöräillään maasto- ja/ tai maantiepyörillä, sekä tehdään hiihtäjien saunarinneharjoitteita.

Leirin majoitus, ruokailut ja oheisaktiviteetit ovat Hotelli Pikku-Syötteellä.

Leiriohjaajina toimivat:

- Pekka Hartikka OTC, OHS
- Kauko Kinnunen OHS
- Juha Kangaskokko OTC
- Maija Oravamäki OTC, OHS
- Sari Orvola PK Team
- Timo Karvonen OTC

www.pikkusyote.fi/kultainen-kampi

LEIRIN HINTA:

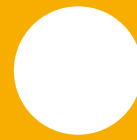
- **Lapset 224 €/hlö/su-pe** (16v. ja alle)
Sisältää majoituksen su-pe 2-4 hengen standard huoneissa, leirin ohjelman, aamiaisen, lounaan, päivällisen, iltapalan sekä liinavaatteet.
- **Aikuiset 200 €/hlö/su-pe**
Sisältää majoituksen su-pe 2-4 hengen standard huoneissa, aamiaisen sekä liinavaatteet.
Täysihoitolisä 35 €/hlö/vrk (sisältää lounaan, päivällisen ja iltapalan).
- **Superior -huoneista lisämaksu 10 €/hlö/vrk**

ILMOITTAUTUMISET:

toivotaan 30.6.2014 mennessä
myyntipalvelu@pikkusyote.fi tai
puh. 08 815 4000



PIKKU-SYÖTE



KK -LEIRIN OHJELMA 6.-11.7.2014

Sunnuntai 6.7.

- 16.00 leiri alkaa
- 17.00-19.00 pyöräilijöiden vetämä treeni
- 19.00-20.00 lyhyt palaute ja iltapala
- 20.00-21.30 saunat lämpiminä

Maanantai 7.7.

- 07.00-08.30 aamupala
- 09.00-11.00 hiihtäjien vetämä treeni
- 12.30-13.30 lounas
- 14.00-15.00 jousiammunta
- 15.30-17.30 pyöräilijöiden vetämä treeni
- 17.30-20.00 sauna ja päivällinen
- 20.00-21.30 biljardi & pingisturnaus

Tiistai 8.7.

- 08.00-09.00 aamupala
- 09.00-11.00 hiihtäjien vetämä treeni
- 12.00-13.00 lounas
- 13.30-14.30 valmennusasiaa
(nuorten kesä- ja talviharjoittelun yhdistäminen, Maija Oravamäki)
- 15.00-17.30 pyöräilijöiden vetämä treeni
- 18.00-20.00 sauna ja päivällinen

Keskiviikko 9.7.

- 07.00-08.30 aamupala
- 09.00-12.00 pyöräilijöiden vetämä treeni
- 12.30-13.30 lounas
- 14.00-15.00 valmennusasiaa
(ravitsemusvalmennus)
- 15.30-17.30 pyöräilijöiden vetämä treeni
- 18.00- 20.00 sauna ja päivällinen

Torstai 10.7.

- 07.00-08.30 aamupala
- 09.00-12.00 pyöräilijöiden vetämä treeni
- 12.30-13.30 lounas
- 14.00-16.00 pyörän huolto
- 17.00-19.00 sauna ja päivällinen kotailta

Perjantai 11.7.

- 07.00-08.00 aamupala
- 09.00 Leirin lopetus ja palautteet

Lisätietoja leiristä:

Pekka Hartikka
hartikka.pekka@gmail.com
puh. 040 353 0101

