

Jääkiekon leirikoulu Vuokatissa 6.-9.2.1012

Onneksi olkoon valinnasta Jääkiekon leirikouluun. Leirille on valittu yhteensä 15 nuorta jääkiekkoilijaa Kainuusta. Leiri järjestetään Vuokatin urheiluopistolla Urheiluakatemia, Urheiluopiston ja kainuulaisten jääkiekkoseurojen yhteistyönä.

Koulunkäyntiin liittyvistä asioista vastaa Mikko Korhonen, p. 044 265 1845 (mikko.korhomik@gmail.com) ja hän on ollut yhteydessä oppilaiden koulunkäyntiin liittyvissä asioissa osallistujien luokavalvojiin/opinto-ohjaajiin. Leiriläiset saavat omasta koulustaan koulutehtäviä leiriviikolle, joita tehdään ohjatusti Tenetin koululla aina iltapäivisin (12.15-15.00). Muista käydä myös itse kertomassa kyseisestä leirivalinnasta luokanvalvojillesi ja anoa leiriviikko vapaaksi omasta koulustasi. Pidä myös itse huoli, että saat koulutehtävät leiriviikolle.

Jääharjoituksiin liittyvästä ohjauksesta vastaa Vladimir Kolek, p. 040 025 6956 (v.kolek@baari.net) ja maalivahtien osalta myös Jukka Kuusivuori. Kuivaharjoituksista ja luennoista vastaa urheiluopisto ja Mikko Kuosmanen.

Leirikoululaiset kokoontuvat Vuokattiin Urheiluopiston pääaulaan maanantaina 6.2. klo 8:00

Majoittuminen tapahtuu urheiluopistolla 2-3 hh huoneistoissa, joiden varustukseen kuuluvat liinavaatteet ja pyyhkeet. Huoneistoissa on kuivauskaappi, jossa voi kuivata vaatteita ja varusteita.

Leirikoulussa on ympärivuorokautinen valvonta. Paikalla on Vladimir Kolek, johon voi ottaa yhteyttä koko leirin ajan sekä leiriläiset että kotiväki.

Mukaan tarvitset:

Kouluvarustus

- Kirjat ja muut koulutarvikkeet. Oma luokanvalvoja antaa listan mukaan otettavista kirjoista ja mahdollisesta muusta materiaalista.

Jääkiekkovarustus

- Täydellinen pelivarustus + varamaila. Teroitetut luistimet (luistinhoito onnistuu vain ajoittain)
- varustekoukku

Verryttelyasu, lenkkarit ja juomapullo

Sisäliikuntavarustus

Uimahousut

Hygieniatarvikkeet

Vaatetus 4 päivän leiriä varten. Leirillä urheillaan paljon joten alusvaatetusta kuluu. Mm vähintään kaksi aluskerrastoa on tarpeen. Kouluun kuljetaan kävellen ja siirtymiset urheiluopistollakin tehdään jalan, joten sään mukainen vaatetus tarvitaan myös koulupäivää varten.

Mukaan voit ottaa hieman taskurahaa esimerkiksi juomien ja lisävälipalojen ostamista varten.

Majoitustiloissa on jääkaappi, jossa voi säilyttää omia iltapalatarvikkeita ja juomia, mikäli ne katsoo tarpeelliseksi.

Jääkiekkovarusteet säilytetään leirin ajan jäähallilla.

Maksu: Leirimaksu 240 eur sisältää opetuksen, harjoitukset, ruokailut ja majoituksen liitteenä olevan ohjelman mukaan. Leirimaksu maksetaan Sampopankin tilille: Kajaanin Junnu Hokki FI47 8870 0710 2604 49. Viestikenttään osallistujan nimi. Maksu tulee olla tilillä 3.2.2012

Osallistujia pyydetään vastaamaan palautekyselyyn heti leirin loputtua, perjantai-iltaan 10.2. mennessä Junnu Hokin sivuilla. Linkki palautekyselyyn löytyy leirin päätyttyä YA-joukkueen sivuilta: <http://www.junnuhokki.fi/d1yajoukkue/247>.

Antti Komulainen

Antti Vikholm

Kari Kaleton

Kimmo Happo

Lukujärjestys

| | Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai |
|-------------|---|--|--|--|
| | 2x jääharjoitus 1x kuivaharjoitus | 2x jääharjoitus 2x kuivaharjoitus | 2x jääharjoitus 1x kuivaharjoitus 1x uinti | 2x jääharjoitus 1x kuivaharjoitus |
| klo | | | | |
| 7:00-7:20 | | Aamulenkki | Aamulenkki | Aamulenkki |
| 7:30-8:00 | | Aamupala | Aamupala | Aamupala |
| 8:00-11:00 | 8:00 Ilmoittautuminen ja info Jääharjoitus 8:45 Verryttely 9:45-10:45 Jääharjoitus | Harjoitus 8:15-9:15 Kuivaharjoitus 9:45-10:45 Jääharjoitus | Harjoitus 8:15-9:15 Kuivaharjoitus 9:45-10:45 Jääharjoitus | Harjoitus 8:15-9:15 Kuivaharjoitus 9:45-10:45 Jääharjoitus |
| 11:00-12:00 | Lounas + majoittuminen | Lounas | Lounas | Lounas+ huoneiden luovutus |
| 12:00-15:00 | Koulu | Koulu | Koulu | Koulu |
| 15:00-15:30 | Välipala | Välipala | Välipala | Välipala |
| 15:30-17:00 | Jääharjoitus 15:30 Verryttely 16:00-16:45 Jää | Jääharjoitus 15:30 Verryttely 16:00-16:45 Jää | Jääharjoitus 15:30 Verryttely 16:00-16:45 Jää | Jääharjoitus 15:30 Verryttely 16:00-16:45 Jää |
| 17:00-18:00 | Läksyt | Läksyt | Läksyt | 17:00 Loppupalaute osallistujille |
| 18:00-19:00 | Kuivaharjoitus | Kuivaharjoitus | 18:00-19:15 Uinti | 17:30 Leiri päättyy |
| 19:00-20:00 | Päivällinen | Päivällinen | Päivällinen | |
| 20:00-21:00 | Luento | Luento | Luento | |
| 22:00 | Hiljaisuus | Hiljaisuus | Hiljaisuus | |

Osallistujat:

| Sukunimi | Etunimi |
|-------------|---------|
| Heikkinen | Eemeli |
| Heikkinen | Eetu |
| Heikura | Eetu |
| Karjalainen | Toni |
| Kemppainen | Aleksi |
| Kilpeläinen | Miko |
| Kolek | Tomi |
| Lauronen | Aleksi |
| Leinonen | Eetu |
| Malinen | Joona |
| Ovchinnikov | Anton |
| Pulkkinen | Eero |
| Tervo | Tuukka |
| Vihonen | Konsta |
| Vuorenmaa | Matias |