

# Tampereen Slalomseura



## Leiri-info

Seura leireilee n. 1-6 kertaa vuodessa Rukalla ja Pyhällä, valmennusryhmästä riippuen.

Pääsääntöisesti syksyn leirit pidetään Rukalla ja kevään Pyhällä. Leirit alkavat ohjelmassa ilmoitettuna päivänä (yleensä sunnuntai), joten edellinen päivä on tarkoitettu matkapäiväksi. Alla esimerkkinä kauden 22-23 leiriohjelma.

Leiri	Ryhmä(t)	Päivät	Paikka
Syysloma	Timantti	16.-22.10.2022	Ruka
<b>Ensilumi</b>	<b>Kaikki</b>	<b>13.-16.11.2022</b>	<b>Ruka</b>
Itsenäisyyspäivä	Timantti	4.-10.12.2022	Ruka
Uusivuosi	Timantti ja Kulta	1.-7.1.2023	Pyhä
<b>Hiihtoloma</b>	<b>Timantti, Kulta, hopea, pronssi</b>	<b>26.2.-4.3.2023</b>	<b>Pyhä</b>
<b>Viikko 17</b>	<b>Kaikki</b>	<b>23.-29.4.2023</b>	<b>Pyhä</b>

***Leireily ei saa vaikuttaa lasten koulunkäyntiin. Jokaisen tulee hoitaa koululta luvat leirien aikaiseen poissaoloon hyvissä ajoin. Leirin aikana suoritettavat koulutehtävät on katsottava opettajien kanssa läpi etukäteen. Seura vaatii jokaiselta urheilijalta moitteetonta koulutyötä.***

Oheisessa kirjelmä, jonka voitte halutessanne toimittaa koululle. Kirjelmässä kerrotaan tarkemmin seuran leiri- ja kilpailutoiminnasta ja niiden vaikutuksista koulunkäyntiin.

Ensilumen, hiihtoloman ja viikon 17 leireille mahtuu mukaan myös muiden seurojen urheilijoita. Näillä tuloilla pystymme kattamaan osan yhteisistä leirikustannuksista.

### Matkat

Osallistujat järjestävät kuljetuksen itse.

### Majoitus

Ensilumen leirille seura varaa yhteismajoituksen. Muille leireille majoitus tulee varata itse. Rukalle ja Pyhälle saa tiettyihin huoneistoihin treenialennuksen, ks. seura-alennukset.

### Valmentajat

Leirille osallistujat vastaavat valmentajien matkoista ja majoituksesta. Tämä on hyvä ottaa huomioon majoituksia varattaessa. Valmentajan majoituksesta ja matkoista (esim. junaliput) aiheutuneet kulut jaetaan leiriläisten kesken.

### Leiritiedotus

Leirin aikaista tiedotusta ja keskustelua varten perustetaan usein erillinen Whatsapp-ryhmä.

## **Varusteet**

Valmentajat ilmoittavat ryhmittäin, mitä suksia mukaan tarvitaan. Sykärin voi ottaa halutessaan. Muutoin samat varusteet, kuin kotirinteessä treenatessa.

## **Hissiliput**

RukaPyhälle on saatavilla yhteinen kausikortti. Seuran yhteistilaus tehdään syksyllä ja listat toimitetaan keskuksien lipunmyyntiin, josta kausari lunastetaan saavuttaessa.

## **Leiriohjelma**

Valmentajat suunnittelevat leiriohjelman ryhmittäin. Ohjelman runko pyritään julkaisemaan jo ennen leirin alkua. Päivässä on yleensä kaksi treeniä, joiden välissä on aikaa lounastaa ja tehdä läksyjä. Ratavuorot saattavat muuttaa päiväohjelmaa vielä leirin aikanakin.

Alla esimerkki leirin viikko-ohjelmasta

Lauantai:	matkapäivä
Sunnuntai:	treenit aamulla ja iltapäivällä
Maanantai:	treenit aamulla ja iltapäivällä
Tiistai:	treenit aamulla ja iltapäivällä
Keskiviikko:	treenit vain aamulla. Iltapäivä vapaa
Torstai:	treenit aamulla ja iltapäivällä
Perjantai:	treenit aamulla ja iltapäivällä
Lauantai:	treenit vain aamulla. Sitten kotimatalle

Illat pyritään rauhoittamaan koulutehtäville ja levolle. On toivottavaa, että silloin ei enää mennä rinteeseen, vaan ladataan akkuja seuraavaa päivää varten.

Jotkut leirit kestävät vajaan viikon. Tällöinkin lähtöpäivänä on yleensä aamutreeni, jonka jälkeen lähdetään kotimatalle.