

# Himoksen K-S A osakilpailun yhteydessä järjestetään U8-U16 Alueleiri

## Leiri ohjelma:

**Torstai 18.1.2023 - leiripäivä 1.**

Valmentajana paikalla:

**Ryhmä U8-U12** Jenni Kyllästinen ja Pasi Marjanen.

**Ryhmä U14-U16** Samuli Kaidesoja ja Arttu Halttunen.

### Klo 12.00-14.00

**Ryhmä U8-U12:** Pujottelutreeni (SL), polvikepit.

Harjoitusrinne: Hiski / Länsi-Himos

Yhteinen aloitus Hiski/Himmi rinteiden alla Kellokas rakennuksen luona klo 12:00.

**Ryhmä U14-U16:** Pujottelutreeni (SL), pujottelukepit.

Harjoitusrinne: Bonus / Keski-Himos

Yhteinen aloitus Keski-Himoksen rinteiden alla hissien ala-aseman luona klo 12:00.

### Klo 16.00-18.00

**Ryhmä U8-U12:** Pujottelutreeni (SL), polvikepit.

Harjoitusrinne: Bonus / Keski-Himos

Yhteinen aloitus Keski-Himoksen rinteiden alla hissien ala-aseman luona klo 16:00.

**Ryhmä U14-U16:** Pujottelutreeni (SL), pujottelukepit.

Harjoitusrinne: Bonus / Keski-Himos

Yhteinen aloitus Keski-Himoksen rinteiden alla hissien ala-aseman luona klo 16:00.

**Perjantai 19.1.2023 - leiripäivä 2.**

Valmentajana paikalla:

**Ryhmä U8-U12** Jenni Kyllästinen ja Pasi Marjanen.

**Ryhmä U14-U16** Samuli Kaidesoja ja Arttu Halttunen.

### Klo 12.00-14.00

**Ryhmä U8-U12:** Suurpujottelutreeni (GS).

Harjoitusrinne: Hiski / Länsi-Himos

Yhteinen aloitus Hiski/Himmi rinteiden alla Kellokas rakennuksen luona klo 12:00.

**Ryhmä U14-U16: Suurpujottelutreeni (GS).**

Harjoitusrinne: Bonus / Keski-Himos

Yhteinen aloitus Keski-Himoksen rinteiden alla hissien ala-aseman luona klo 12:00.

### Klo 16.00-18.00

**Yhteisharjoitus U8-U12 ja U14-U16:** Suurpujottelutreeni (GS).

Harjoitusrinne: Bonus / Keski-Himos

Yhteinen aloitus Keski-Himoksen rinteiden alla hissien ala-aseman luona klo 16:00.

**Leirimaksu: 40€ / osallistuja / 2 pvä (EI SISÄLLÄ HISSILIPPUJA)**

Yhden päivän osallistuminen leirille 20€/pv

**Ilmoittautuminen seuroittain: "KSA\_Alueleiri-2024 HIMOS\_18-19.1.2024\_ilmoittautumislomake.xls"**  
lomakkeella **16.01.2024** mennessä sähköpostiin: [hiski@himoski.com](mailto:hiski@himoski.com)

Leirin järjestää Alppihihtoseura Himoski ja Jyväskylän Hiihtoseura.

**TERVETULOA LEIRILLE**